



*(подпись)*

Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ «Детский сад №2 «Жемчужинка»

Возрастная категория: **Ясли**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Суп молочный с крупой</b>	<b>180</b>	<b>6,19</b>	<b>6,73</b>	<b>25,85</b>	<b>189,83</b>	<b>94.1</b>
	Крупа манная	20/20	2,06	0,2	14,12	66,59	
	Сахар	4,91/4,91	0	0	4,9	19,61	
	Масло сливочное	4,91/4,91	0,06	3,02	0,08	27,81	
	Вода	56,88/56,88	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	140,4/140,4	4,07	3,51	6,74	75,82	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,73</b>	<b>71,4</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	<b>Масло (порциями)</b>	<b>5</b>	<b>0,04</b>	<b>3,62</b>	<b>0,06</b>	<b>33</b>	<b>6</b>
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>150/7/3</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>6,84</b>	<b>29,06</b>	<b>393</b>
	Вода	114,21/114,21	0	0	0	0	
	Лимон	6,93/6	0,05	0,01	0,18	2,04	
	Сахар	6,66/6,66	0	0	6,65	26,57	
	Вода	24,67/24,67	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	0,23/0,23	0,05	0	0,01	0,44		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>365</b>	<b>8,74</b>	<b>10,65</b>	<b>47,48</b>	<b>323,29</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>399.4</b>
	Сок яблочный	150/150	0,75	0,15	15,15	69	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	<b>180</b>	<b>4,03</b>	<b>2,63</b>	<b>14,56</b>	<b>98,24</b>	<b>81</b>
	Картофель	55,49/36	0,72	0,14	5,87	27,72	
	Лук	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	

Морковь	12,2/9	0,12	0,01	0,62	3,15		
Соль пищевая йодированная	2,7/2,7	0	0	0	0		
Горох шлифованный	15,1/15,1	3,1	0,3	7,48	45		
Масло растительное	2,16/2,16	0	2,16	0	19,42		
Вода	126/126	0	0	0	0		
<b><u>Жаркое по-домашнему</u></b>	<b>150</b>	<b>10,02</b>	<b>20,78</b>	<b>14,31</b>	<b>308,01</b>	<b>68</b>	
Свинина, лопаточная часть	62,13/55,36	8,14	16,28	0	202,36		
Картофель	118,75/79,17	1,58	0,32	12,9	60,96		
Томат-паста	4,17/4,17	0,2	0	0,79	4,13		
Лук	8,58/7,5	0,1	0,02	0,62	3,08		
Масло растительное	4,17/4,17	0	4,17	0	37,49		
<b><u>ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</u></b>	<b>40</b>	<b>1,12</b>	<b>0</b>	<b>0,52</b>	<b>6,44</b>	<b>б/н</b>	
Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	40/40	1,12	0	0,52	6,44		
<b><u>или Салат из белокочанной капусты</u></b>	<b>40</b>	<b>0,62</b>	<b>2,04</b>	<b>5,14</b>	<b>41,75</b>	<b>20</b>	
Капуста белокочанная	39,44/31,56	0,57	0,03	1,48	8,84		
Лук	5/4	0,06	0,01	0,33	1,64		
Сахар	1,2/3,33	0	0	3,33	13,29		
Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98		
Вода	3,88/3,88	0	0	0	0		
<b><u>Кисель из концентрата плодового или ягодного</u></b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,34</b>	<b>21,51</b>	<b>516</b>	
Кисель из концентрата	18/18	0	0	2,34	9,54		
Сахар	3/3	0	0	2,99	11,97		
Вода	142,5/142,5	0	0	0	0		
<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>58,75</b>	<b>701.1</b>	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	25/25	1,9	0,2	12,3	58,75		
<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>25</b>	<b>1,65</b>	<b>0,3</b>	<b>8,35</b>	<b>43,5</b>	<b>700</b>	
Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>610</b>	<b>19,34</b>	<b>25,95</b>	<b>60,52</b>	<b>578,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Сырники из творога</u></b>	<b>120</b>	<b>15,95</b>	<b>13,64</b>	<b>11,64</b>	<b>300,95</b>	<b>231</b>
	Пшеничная мука, первого сорта	13/13	1,44	0,19	8,81	42,76	
	Повидло	20/20	0	0	0	0	

	Творог 9%	102/100	14	9	2,8	215,99	
	Масло подсолнечное	4/4	0	3,99	0	35,92	
	Яйцо	4/4	0,51	0,46	0,03	6,27	
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>150</b>	<b>3,46</b>	<b>3,03</b>	<b>13,11</b>	<b>94,4</b>	<b>130</b>
	Сахар	7,5/7,5	0	0	7,48	29,92	
	Кофейный напиток	1,5/1,5	0,21	0,22	0,22	3,72	
	Вода	52,5/52,5	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	112,5/112,5	3,26	2,81	5,4	60,75	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>270</b>	<b>19,41</b>	<b>16,67</b>	<b>24,75</b>	<b>395,35</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1395</b>	<b>48,24</b>	<b>53,42</b>	<b>147,9</b>	<b>1365,84</b>
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Суп молочный с крупой</b>	<b>180</b>	<b>6,59</b>	<b>7,7</b>	<b>24,17</b>	<b>193,37</b>	<b>94.2</b>
	Овсяные хлопья "Геркулес"	20/20	2,46	1,24	12,36	70,39	
	Сахар	5/5	0	0	4,99	19,97	
	Масло сливочное	4,81/4,81	0,06	2,96	0,08	27,2	
	Вода	45/45	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	140,4/140,4	4,07	3,51	6,74	75,82	
	<b>Бутерброды с сыром</b>	<b>45</b>	<b>4,68</b>	<b>4,83</b>	<b>14,96</b>	<b>122,32</b>	<b>3</b>
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	
	Сыр "Адыгейский"	12/11,25	2,23	2,23	0,17	29,7	
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	<b>Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом</b>	<b>150/7</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>7,5</b>	<b>30,38</b>	<b>392</b>
	Вода	118,42/118,42	0	0	0	0	
	Сахар	7,5/7,5	0	0	7,48	29,92	
	Вода	25,58/25,58	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	0,24/0,24	0,05	0	0,01	0,45		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>375</b>	<b>11,31</b>	<b>12,53</b>	<b>46,63</b>	<b>346,07</b>

<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Плоды и ягоды свежие</u></b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>368</b>
	Яблоки	114/100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Суп картофельный с клецками</u></b>	<b>180/25</b>	<b>6,32</b>	<b>11,86</b>	<b>10,8</b>	<b>189,07</b>	<b>146</b>
	Картофель	48,06/36	0,72	0,14	5,87	27,72	
	Свинина, лопаточная часть	40,5/31,5	4,63	9,26	0	115,13	
	Лук	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Морковь	9/7,2	0,09	0,01	0,5	2,52	
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18	
	Вода	8,69/8,69	0	0	0	0	
	Масло сливочное	0,63/0,63	0,01	0,39	0,01	3,57	
	Яйцо	1,58/1,58	0,2	0,18	0,01	2,49	
	Мука пшеничная	5,54/5,54	0,57	0,06	3,83	18,52	
	Соль пищевая йодированная	0,16/0,16	0	0	0	0	
	<b><u>Рис отварной с овощами</u></b>	<b>130</b>	<b>3,78</b>	<b>3,87</b>	<b>30,07</b>	<b>170,76</b>	<b>60</b>
	Рис	45,01/45,01	3,38	1,17	28,04	136,37	
	Лук	15,34/13	0,18	0,03	1,07	5,33	
	Морковь	16,25/13	0,17	0,01	0,9	4,55	
	Масло сливочное	4,33/4,33	0,06	2,66	0,07	24,5	
	Вода	80,6/80,6	0	0	0	0	
	<b><u>Рыба, тушенная в томате с овощами</u></b>	<b>50</b>	<b>5,91</b>	<b>2,84</b>	<b>1,33</b>	<b>54,8</b>	<b>90</b>
	Минтай	75/35,72	5,68	0,32	0	25,71	
	Томат-паста	1/1	0,05	0	0,19	0,99	
	Лук	5/4,2	0,06	0,01	0,34	1,72	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Сахар	0,1/0,1	0	0	0,1	0,4	
Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48		
Вода	9,5/9,5	0	0	0	0		
<b><u>Салат из свеклы</u></b>	<b>40</b>	<b>0,58</b>	<b>2,44</b>	<b>3,38</b>	<b>37,7</b>	<b>33</b>	

	Свекла	56/38,4	0,58	0,04	3,38	16,13	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	
	<b>или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b>	<b>40</b>	<b>0,32</b>	<b>0,04</b>	<b>1</b>	<b>5,6</b>	<b>б/н</b>
	Огурцы	44/40	0,32	0,04	1	5,6	
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	<b>150</b>	<b>1,17</b>	<b>0,24</b>	<b>29,86</b>	<b>124,21</b>	<b>376</b>
	Сахар	10,83/10,83	0	0	10,81	43,21	
	Кислота лимонная пищевая	0,15/0,15	0	0	0	0	
	Сухофрукты (ассорти)	12,49/30	1,17	0,24	19,05	81	
	Вода	152,25/152,25	0	0	0	0	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>58,75</b>	<b>701.1</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	25/25	1,9	0,2	12,3	58,75	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>25</b>	<b>1,65</b>	<b>0,3</b>	<b>8,35</b>	<b>43,5</b>	<b>700</b>
	Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>640</b>	<b>21,63</b>	<b>21,79</b>	<b>97,09</b>	<b>684,39</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Коржики молочные</b>	<b>80</b>	<b>5,86</b>	<b>7,66</b>	<b>52,01</b>	<b>300,26</b>	<b>496</b>
	Пшеничная мука, высшего сорта	45/45	4,86	0,58	31,46	150,3	
	Сахар	20/20	0	0	19,96	79,8	
	Масло сливочное	10,24/10,24	0,13	6,3	0,17	57,96	
	Сода	0,66/0,66	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	8,06/8,06	0,23	0,2	0,39	4,35	
	Яйцо	5/5	0,64	0,57	0,04	7,85	
	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>8,64</b>	<b>97,2</b>	<b>400</b>
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	180/180	5,22	4,5	8,64	97,2	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>260</b>	<b>11,08</b>	<b>12,16</b>	<b>60,65</b>	<b>397,46</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1375</b>	<b>44,42</b>	<b>46,88</b>	<b>214,17</b>	<b>1474,92</b>	
<b>День 3</b>							

<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</u></b>	<b>180</b>	<b>5,85</b>	<b>7,36</b>	<b>23,81</b>	<b>185,98</b>	<b>66</b>
	Рис	9/9	0,68	0,23	5,61	27,27	
	Пшено	9/9	1,03	0,3	5,98	30,78	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	
	Сахар	5,4/5,4	0	0	5,39	21,55	
	Масло сливочное	5,4/5,4	0,07	3,32	0,09	30,56	
	Вода	21,6/21,6	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	140,4/140,4	4,07	3,51	6,74	75,82	
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,73</b>	<b>71,4</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	<b><u>Масло (порциями)</u></b>	<b>5</b>	<b>0,04</b>	<b>3,62</b>	<b>0,06</b>	<b>33</b>	<b>6</b>
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	<b><u>Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом</u></b>	<b>150/7</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>7,5</b>	<b>30,38</b>	<b>392</b>
	Вода	118,42/118,42	0	0	0	0	
	Сахар	7,5/7,5	0	0	7,48	29,92	
Вода	25,58/25,58	0	0	0	0		
Чай высшего сорта	0,24/0,24	0,05	0	0,01	0,45		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>365</b>	<b>8,33</b>	<b>11,28</b>	<b>46,1</b>	<b>320,76</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Напиток апельсиновый или лимонный</u></b>	<b>150</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>	<b>12,83</b>	<b>53,94</b>	<b>545</b>
	Лимон	12/12	0,11	0,01	0,36	4,08	
	Сахар	12,49/12,49	0	0	12,47	49,86	
	Вода	157,5/157,5	0	0	0	0	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>	<b>12,83</b>	<b>53,94</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Свекольник со сметаной</u></b>	<b>180</b>	<b>6,48</b>	<b>12,71</b>	<b>11,54</b>	<b>200,03</b>	<b>5/2</b>
	Свинина, лопаточная часть	40,5/31,5	4,63	9,26	0	115,13	
	Картофель	48,49/34,99	0,7	0,14	5,7	26,94	
	Свекла	80,1/50,09	0,75	0,05	4,41	21,04	
	Сметана 15,0% жирности	7,2/7,2	0,19	1,08	0,26	11,66	
	Лук	9,63/8,1	0,11	0,02	0,66	3,32	
	Морковь	9/7,2	0,09	0,01	0,5	2,52	
	Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0	0	0	0	
Масло растительное	2,16/2,16	0	2,16	0	19,42		

	<b><u>Пюре картофельное</u></b>	<b>130</b>	<b>3,05</b>	<b>3,8</b>	<b>20,62</b>	<b>129,25</b>	<b>321</b>
	Картофель	185/120	2,4	0,48	19,56	92,4	
	Масло сливочное	4,55/4,55	0,06	2,8	0,08	25,75	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	20,54/20,54	0,6	0,51	0,99	11,09	
	<b><u>Котлеты, биточки, шницели рубленые</u></b>	<b>50</b>	<b>7,03</b>	<b>13,77</b>	<b>4,26</b>	<b>185,48</b>	<b>282</b>
	Свинина, лопаточная часть	46/43	6,32	12,64	0	157,16	
	Хлеб пшеничный	8,75/8,75	0,69	0,09	4,23	18,69	
	Сухари панировочные	5/5	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,7/1,7	0,02	1,05	0,03	9,62	
	Вода	11,88/11,88	0	0	0	0	
	<b><u>Салат из соленых огурцов с луком</u></b>	<b>40</b>	<b>0,34</b>	<b>2,04</b>	<b>1,04</b>	<b>23,92</b>	<b>19</b>
	Лук	7,52/6,32	0,09	0,01	0,52	2,59	
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	44,48/35,6	1	0	0,46	5,73	
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98	
	<b><u>или Салат из свежих помидоров с луком</u></b>	<b>40</b>	<b>0,45</b>	<b>2,47</b>	<b>1,89</b>	<b>32,46</b>	<b>14</b>
	Помидоры (томаты), грунтовые	33,88/28,8	0,32	0,06	1,09	6,91	
	Лук	11,52/9,68	0,14	0,02	0,79	3,97	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	
	<b><u>Компот из сушеных фруктов</u></b>	<b>150</b>	<b>1,17</b>	<b>0,24</b>	<b>29,86</b>	<b>124,21</b>	<b>376</b>
	Сахар	10,83/10,83	0	0	10,81	43,21	
	Кислота лимонная пищевая	0,15/0,15	0	0	0	0	
	Сухофрукты (ассорти)	12,49/30	1,17	0,24	19,05	81	
	Вода	152,25/152,25	0	0	0	0	
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>58,75</b>	<b>701.1</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	25/25	1,9	0,2	12,3	58,75	
	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>25</b>	<b>1,65</b>	<b>0,3</b>	<b>8,35</b>	<b>43,5</b>	<b>700</b>
	Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>640</b>	<b>22,07</b>	<b>35,53</b>	<b>89,86</b>	<b>797,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Печенье</u></b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>4,72</b>	<b>29,96</b>	<b>166,84</b>	<b>609</b>
	Печенье	40/40	3	4,72	29,96	166,84	
	<b><u>ЙОГУРТ</u></b>	<b>180</b>	<b>7,38</b>	<b>2,7</b>	<b>10,62</b>	<b>102,6</b>	<b>б/н</b>

	Йогурт 2,5% жирности	180/180	7,38	2,7	10,62	102,6	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>220</b>	<b>10,38</b>	<b>7,42</b>	<b>40,58</b>	<b>269,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1375</b>	<b>40,89</b>	<b>54,24</b>	<b>189,37</b>	<b>1441,74</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Суп молочный с макаронными изделиями</u></b>	<b>180</b>	<b>6,4</b>	<b>6,92</b>	<b>25,11</b>	<b>189,21</b>	<b>93</b>
	Сахар	4,99/4,99	0	0	4,99	19,93	
	Макаронные изделия	22,5/22,5	2,12	0,39	13,05	64,12	
	Масло сливочное	4,66/4,66	0,06	2,87	0,08	26,4	
	Вода	37,5/37,5	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	145,83/145,83	4,23	3,65	7	78,75	
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,73</b>	<b>71,4</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	<b><u>Масло (порциями)</u></b>	<b>5</b>	<b>0,04</b>	<b>3,62</b>	<b>0,06</b>	<b>33</b>	<b>6</b>
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	<b><u>Чай с лимоном</u></b>	<b>150/7/3</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>6,84</b>	<b>29,06</b>	<b>393</b>
	Вода	114,21/114,21	0	0	0	0	
	Лимон	6,93/6	0,05	0,01	0,18	2,04	
	Сахар	6,66/6,66	0	0	6,65	26,57	
	Вода	24,67/24,67	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	0,23/0,23	0,05	0	0,01	0,44		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>335</b>	<b>8,95</b>	<b>10,84</b>	<b>46,74</b>	<b>322,67</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Фрукты и ягоды свежие</u></b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>368г</b>
	Бананы	167/100	1,5	0,5	21	96	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Суп с рыбными консервами</u></b>	<b>180</b>	<b>6,97</b>	<b>0,99</b>	<b>11,61</b>	<b>83,45</b>	<b>87</b>
	Картофель	62,3/37,8	0,76	0,15	6,16	29,11	
	Пшено	6,3/6,3	0,72	0,21	4,19	21,55	

Лук	6,84/5,76	0,08	0,01	0,47	2,36	
Морковь	14,4/11,52	0,15	0,01	0,79	4,03	
Соль пищевая йодированная	0,63/0,63	0	0	0	0	
Рыбные консервы	30,01/30,01	5,25	0,6	0	26,41	
Вода	0,18/0,18	0	0	0	0	
Вода	144/144	0	0	0	0	
<b>Каша рассыпчатая</b>	<b>110</b>	<b>4,09</b>	<b>2,55</b>	<b>18,44</b>	<b>112,89</b>	<b>165</b>
Гречневая крупа ядрица	32,21/32,21	4,06	1,06	18,39	99,2	
Соль пищевая йодированная	0,26/0,26	0	0	0	0	
Масло сливочное	2,42/2,42	0,03	1,49	0,04	13,7	
Вода	76,2/76,2	0	0	0	0	
<b>Птица отварная</b>	<b>50</b>	<b>13,02</b>	<b>13,15</b>	<b>0,1</b>	<b>170,51</b>	<b>409</b>
Курица, 1 категории	80/71,43	13	13,14	0	170	
Морковь	2,29/1,43	0,02	0	0,1	0,5	
<b>Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом</b>	<b>40</b>	<b>0,57</b>	<b>4,04</b>	<b>3,25</b>	<b>51,76</b>	<b>21/1</b>
Свекла	33,33/25,56	0,38	0,03	2,25	10,73	
Морковь	16,02/14,49	0,19	0,01	1	5,07	
Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
<b>или Салат витаминный</b>	<b>40</b>	<b>0,66</b>	<b>2,07</b>	<b>4,85</b>	<b>41,34</b>	<b>15</b>
Капуста белокочанная	34/27,32	0,49	0,03	1,28	7,65	
Яблоки	10/9	0,04	0,04	0,88	4,23	
Морковь	12,68/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
Сахар	2/2	0	0	2	7,98	
Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98	
<b>Компот из сушеных фруктов</b>	<b>150</b>	<b>1,17</b>	<b>0,24</b>	<b>29,86</b>	<b>124,21</b>	<b>376</b>
Сахар	10,83/10,83	0	0	10,81	43,21	
Кислота лимонная пищевая	0,15/0,15	0	0	0	0	
Сухофрукты (ассорти)	12,49/30	1,17	0,24	19,05	81	
Вода	152,25/152,25	0	0	0	0	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>58,75</b>	<b>701.1</b>
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	25/25	1,9	0,2	12,3	58,75	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>25</b>	<b>1,65</b>	<b>0,3</b>	<b>8,35</b>	<b>43,5</b>	<b>700</b>

	Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>620</b>	<b>30,03</b>	<b>23,54</b>	<b>88,76</b>	<b>686,41</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Ватрушка с творогом</u></b>	<b>80</b>	<b>14,25</b>	<b>14,75</b>	<b>63,95</b>	<b>471,61</b>	<b>5/12</b>
	Дрожжи хлебопекарные	2,46/2,46	0,31	0,07	0	1,85	
	Мука пшеничная	72/72	7,42	0,78	49,68	240,48	
	Сахар	12,3/12,3	0	0	12,28	49,09	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Творог 9%	30,77/30,77	4,31	2,77	0,86	66,46	
	Масло растительное	6,15/6,15	0	6,15	0	55,31	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	20/20	0,58	0,5	0,96	10,8	
	Яйцо	12,3/12,3	1,56	1,41	0,09	19,32	
	<b><u>Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран</u></b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>79,5</b>	<b>401</b>
Кефир 2,5% жирности	150/150	4,35	3,75	6	79,5		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>18,6</b>	<b>18,5</b>	<b>69,95</b>	<b>551,11</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1285</b>	<b>59,08</b>	<b>53,38</b>	<b>226,45</b>	<b>1655,19</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Суп молочный с крупой</u></b>	<b>180</b>	<b>5,8</b>	<b>7,31</b>	<b>21,8</b>	<b>177,17</b>	<b>94.5</b>
	Пшено	14,4/14,4	1,66	0,48	9,58	49,25	
	Сахар	5,4/5,4	0	0	5,39	21,55	
	Масло сливочное	5,4/5,4	0,07	3,32	0,09	30,56	
	Вода	45/45	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	140,4/140,4	4,07	3,51	6,74	75,82	
	<b><u>Бутерброды с сыром</u></b>	<b>45</b>	<b>4,68</b>	<b>4,83</b>	<b>14,96</b>	<b>122,32</b>	<b>3</b>
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	
	Сыр "Адыгейский"	12/11,25	2,23	2,23	0,17	29,7	
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	<b><u>Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом</u></b>	<b>150/7</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>7,5</b>	<b>30,38</b>	<b>392</b>
	Вода	118,42/118,42	0	0	0	0	
	Сахар	7,5/7,5	0	0	7,48	29,92	
Вода	25,58/25,58	0	0	0	0		
Чай высшего сорта	0,24/0,24	0,05	0	0,01	0,45		

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>375</b>	<b>10,52</b>	<b>12,14</b>	<b>44,26</b>	<b>329,87</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>399.4</b>
	Сок яблочный	150/150	0,75	0,15	15,15	69	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>180</b>	<b>7,49</b>	<b>12,82</b>	<b>14,58</b>	<b>218,18</b>	<b>67</b>
	Свинина, лопаточная часть	40,5/31,5	4,63	9,26	0	115,13	
	Капуста белокочанная	68,4/64,8	1,17	0,06	3,05	18,14	
	Картофель	72/59,4	1,19	0,24	9,68	45,74	
	Сметана 15,0% жирности	7,2/7,2	0,19	1,08	0,26	11,66	
	Томат-паста	2/2	0,1	0	0,38	1,98	
	Лук	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Морковь	12,1/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	Соль пищевая йодированная	2,7/2,7	0	0	0	0	
	Масло растительное	2,16/2,16	0	2,16	0	19,42	
	Вода	144/144	0	0	0	0	
	<b>Плов</b>	<b>150</b>	<b>10,27</b>	<b>19,14</b>	<b>30,29</b>	<b>353,46</b>	<b>265</b>
	Свинина, лопаточная часть	57/43,99	6,47	12,93	0	160,8	
	Томат-паста	4,05/4,05	0,19	0	0,77	4,01	
	Рис	45,84/45,84	3,44	1,19	28,56	138,9	
	Лук	6/4,99	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Морковь	10,01/7,99	0,1	0,01	0,55	2,8	
	Масло растительное	4,99/4,99	0	4,99	0	44,91	
	<b>Салат из свеклы</b>	<b>40</b>	<b>0,58</b>	<b>2,44</b>	<b>3,38</b>	<b>37,7</b>	<b>33</b>
	Свекла	56/38,4	0,58	0,04	3,38	16,13	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	
	<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b>	<b>40</b>	<b>0,32</b>	<b>0,04</b>	<b>1</b>	<b>5,6</b>	<b>б/н</b>
	Огурцы	44/40	0,32	0,04	1	5,6	
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	<b>150</b>	<b>1,17</b>	<b>0,24</b>	<b>29,86</b>	<b>124,21</b>	<b>376</b>
	Сахар	10,83/10,83	0	0	10,81	43,21	
	Кислота лимонная пищевая	0,15/0,15	0	0	0	0	
	Сухофрукты (ассорти)	12,49/30	1,17	0,24	19,05	81	
	Вода	152,25/152,25	0	0	0	0	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>58,75</b>	<b>701.1</b>

	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	25/25	1,9	0,2	12,3	58,75	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>25</b>	<b>1,65</b>	<b>0,3</b>	<b>8,35</b>	<b>43,5</b>	<b>700</b>
	Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>610</b>	<b>23,38</b>	<b>35,18</b>	<b>99,76</b>	<b>841,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Яйца вареные</b>	<b>50</b>	<b>6,35</b>	<b>5,75</b>	<b>0,35</b>	<b>78,5</b>	<b>213</b>
	Яйцо	50/50	6,35	5,75	0,35	78,5	
	<b>Икра кабачковая</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>
	Икра кабачковая	40/40	0	0	0	0	
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>150/7/3</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>6,84</b>	<b>29,06</b>	<b>393</b>
	Вода	114,21/114,21	0	0	0	0	
	Лимон	6,93/6	0,05	0,01	0,18	2,04	
	Сахар	6,66/6,66	0	0	6,65	26,57	
	Вода	24,67/24,67	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,23/0,23	0,05	0	0,01	0,44	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>34,8</b>	<b>700,1</b>
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>7,78</b>	<b>5,99</b>	<b>13,87</b>	<b>142,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1395</b>	<b>42,43</b>	<b>53,46</b>	<b>173,04</b>	<b>1382,63</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Суп молочный с крупой</b>	<b>180</b>	<b>6,59</b>	<b>7,7</b>	<b>24,17</b>	<b>193,37</b>	<b>94.2</b>
	Овсяные хлопья "Геркулес"	20/20	2,46	1,24	12,36	70,39	
	Сахар	5/5	0	0	4,99	19,97	
	Масло сливочное	4,81/4,81	0,06	2,96	0,08	27,2	
	Вода	45/45	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	140,4/140,4	4,07	3,51	6,74	75,82	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,73</b>	<b>71,4</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	<b>Масло (порциями)</b>	<b>5</b>	<b>0,04</b>	<b>3,62</b>	<b>0,06</b>	<b>33</b>	<b>6</b>
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>150/7/3</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>6,84</b>	<b>29,06</b>	<b>393</b>
	Вода	114,21/114,21	0	0	0	0	

	Лимон	6,93/6	0,05	0,01	0,18	2,04	
	Сахар	6,66/6,66	0	0	6,65	26,57	
	Вода	24,67/24,67	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,23/0,23	0,05	0	0,01	0,44	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>365</b>	<b>9,14</b>	<b>11,62</b>	<b>45,8</b>	<b>326,83</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>399.4</b>
	Сок яблочный	150/150	0,75	0,15	15,15	69	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Суп крестьянский со сметаной</b>	<b>180</b>	<b>2,43</b>	<b>3,49</b>	<b>15,8</b>	<b>104,89</b>	<b>39</b>
	Картофель	83,09/50,4	1,01	0,2	8,22	38,81	
	Сметана 15,0% жирности	5,4/5,4	0,14	0,81	0,19	8,75	
	Пшено	9/9	1,03	0,3	5,98	30,78	
	Лук	9/7,56	0,11	0,02	0,62	3,1	
	Морковь	14,4/11,52	0,15	0,01	0,79	4,03	
	Соль пищевая йодированная	1,8/1,8	0	0	0	0	
	Масло растительное	2,16/2,16	0	2,16	0	19,42	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	<b>Каша рассыпчатая</b>	<b>110</b>	<b>4,09</b>	<b>2,55</b>	<b>18,44</b>	<b>112,89</b>	<b>165</b>
	Гречневая крупа ядрица	32,21/32,21	4,06	1,06	18,39	99,2	
	Соль пищевая йодированная	0,26/0,26	0	0	0	0	
	Масло сливочное	2,42/2,42	0,03	1,49	0,04	13,7	
	Вода	76,2/76,2	0	0	0	0	
	<b>Мясо тушеное</b>	<b>50</b>	<b>6,54</b>	<b>14,93</b>	<b>1,7</b>	<b>185,29</b>	<b>256</b>
	Свинина, лопаточная часть	50/42,22	6,21	12,41	0	154,3	
	Томат-паста	3,5/3,5	0,17	0	0,66	3,46	
	Лук	2,5/2	0,03	0	0,16	0,82	
	Морковь	2,86/2,57	0,03	0	0,18	0,9	
	Мука пшеничная	1/1	0,1	0,01	0,69	3,34	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	
	<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>	<b>40</b>	<b>0,34</b>	<b>2,04</b>	<b>1,04</b>	<b>23,92</b>	<b>19</b>
	Лук	7,52/6,32	0,09	0,01	0,52	2,59	
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	44,48/35,6	1	0	0,46	5,73	
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98	

	<b><u>или Салат из свежих помидоров и огурцов</u></b>	<b>40</b>	<b>0,39</b>	<b>2,46</b>	<b>1,47</b>	<b>30,11</b>	<b>15</b>
	Огурец, грунтовый	17,52/14	0,11	0,01	0,35	1,96	
	Помидоры (томаты), грунтовые	22,6/19,2	0,21	0,04	0,73	4,61	
	Лук	6/4,8	0,07	0,01	0,39	1,97	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	
	<b><u>Кисель из концентрата плодового или ягодного</u></b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,34</b>	<b>21,51</b>	<b>516</b>
	Кисель из концентрата	18/18	0	0	2,34	9,54	
	Сахар	3/3	0	0	2,99	11,97	
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>58,75</b>	<b>701.1</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	25/25	1,9	0,2	12,3	58,75	
	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>25</b>	<b>1,65</b>	<b>0,3</b>	<b>8,35</b>	<b>43,5</b>	<b>700</b>
	Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>620</b>	<b>17,34</b>	<b>25,97</b>	<b>64,44</b>	<b>580,86</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Запеканка из творога</u></b>	<b>100</b>	<b>16,28</b>	<b>11</b>	<b>11,42</b>	<b>209,44</b>	<b>237</b>
	Крупа манная	4,62/4,62	0,48	0,05	3,26	15,38	
	Сметана 15,0% жирности	3,08/3,08	0,08	0,46	0,11	4,99	
	Сахар	6,15/6,15	0	0	6,14	24,54	
	Творог	91,6/91,6	15,3	8,24	1,83	142,25	
	Сухари панировочные	3,08/3,08	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3,08/3,08	0,04	1,89	0,05	17,43	
	Яйцо	3,08/3,08	0,39	0,35	0,02	4,84	
	<b><u>Кофейный напиток на молоке</u></b>	<b>150</b>	<b>3,46</b>	<b>3,03</b>	<b>13,11</b>	<b>94,4</b>	<b>130</b>
	Сахар	7,5/7,5	0	0	7,48	29,92	
	Кофейный напиток	1,5/1,5	0,21	0,22	0,22	3,72	
	Вода	52,5/52,5	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	112,5/112,5	3,26	2,81	5,4	60,75	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>19,74</b>	<b>14,03</b>	<b>24,53</b>	<b>303,84</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1385</b>	<b>46,97</b>	<b>51,77</b>	<b>149,92</b>	<b>1280,53</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Суп молочный с крупой</u></b>	<b>180</b>	<b>4,35</b>	<b>6</b>	<b>17,66</b>	<b>142,96</b>	<b>94,3</b>
	Рис	14,4/14,4	0,9	0,31	7,48	36,36	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4,49	17,95	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	
	Вода	45/45	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	117/117	3,39	2,92	5,62	63,18	
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,73</b>	<b>71,4</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	<b><u>Масло (порциями)</u></b>	<b>5</b>	<b>0,04</b>	<b>3,62</b>	<b>0,06</b>	<b>33</b>	<b>6</b>
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	<b><u>Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом</u></b>	<b>150/7</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>7,5</b>	<b>30,38</b>	<b>392</b>
	Вода	118,42/118,42	0	0	0	0	
	Сахар	7,5/7,5	0	0	7,48	29,92	
	Вода	25,58/25,58	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	0,24/0,24	0,05	0	0,01	0,45		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>335</b>	<b>6,83</b>	<b>9,92</b>	<b>39,95</b>	<b>277,74</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Плоды и ягоды свежие</u></b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>368г</b>
	Бананы	167/100	1,5	0,5	21	96	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Борщ с капустой и картофелем</u></b>	<b>180</b>	<b>6,97</b>	<b>12,51</b>	<b>12,2</b>	<b>203,44</b>	<b>57</b>
	Свинина, лопаточная часть	40,5/31,5	4,63	9,26	0	115,13	
	Капуста белокочанная	45,07/36	0,65	0,04	1,69	10,08	
	Картофель	45,07/36	0,72	0,14	5,87	27,72	
	Свекла	38,39/28,8	0,43	0,03	2,53	12,1	
	Сметана 15,0% жирности	5,76/5,76	0,15	0,86	0,21	9,33	
	Томат-паста	3,6/3,6	0,17	0	0,68	3,56	
	Лук	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	

Морковь	12,01/9	0,12	0,01	0,62	3,15		
Соль пищевая йодированная	2,16/2,16	0	0	0	0		
Масло растительное	2,16/2,16	0	2,16	0	19,42		
Вода	144/144	0	0	0	0		
<b><u>Макаронные изделия отварные с маслом</u></b>	<b>110</b>	<b>5,78</b>	<b>3,15</b>	<b>35,39</b>	<b>192,8</b>	<b>205</b>	
Макаронные изделия	50,77/50,77	5,74	1,07	35,33	173,62		
Масло сливочное	3,39/3,39	0,04	2,08	0,06	19,18		
<b><u>Котлеты рубленые из птицы или кролика</u></b>	<b>50</b>	<b>15,85</b>	<b>2,97</b>	<b>6,76</b>	<b>114,4</b>	<b>305</b>	
Куриная грудка (филе)	64,25/62,5	14,75	1,19	0,25	70,62		
Хлеб пшеничный	13,4/13,4	1,06	0,13	6,47	28,61		
Сухари панировочные	5/5	0	0	0	0		
Масло сливочное	2,68/2,68	0,03	1,65	0,05	15,17		
Вода	13,12/13,12	0	0	0	0		
<b><u>ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</u></b>	<b>40</b>	<b>1,12</b>	<b>0</b>	<b>0,52</b>	<b>6,44</b>	<b>б/н</b>	
Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	40/40	1,12	0	0,52	6,44		
<b><u>или ПОМИДОР СВЕЖИЙ</u></b>	<b>40</b>	<b>1,92</b>	<b>0</b>	<b>8,4</b>	<b>39,6</b>	<b>б/н</b>	
Томат	44/40	1,92	0	8,4	39,6		
<b><u>Компот из свежих плодов</u></b>	<b>150</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>17,91</b>	<b>73,95</b>	<b>372</b>	
Яблоки	34,05/30	0,12	0,12	2,94	14,1		
Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85		
Кислота лимонная пищевая	0,15/0,15	0	0	0	0		
Вода	129/129	0	0	0	0		
<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>58,75</b>	<b>701.1</b>	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	25/25	1,9	0,2	12,3	58,75		
<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>25</b>	<b>1,65</b>	<b>0,3</b>	<b>8,35</b>	<b>43,5</b>	<b>700</b>	
Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>620</b>	<b>35,31</b>	<b>19,25</b>	<b>101,83</b>	<b>732,88</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Омлет натуральный</u></b>	<b>100</b>	<b>9,8</b>	<b>11,67</b>	<b>1,87</b>	<b>151,9</b>	<b>215</b>
	Масло сливочное	4,7/4,7	0,06	2,89	0,08	26,6	

	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	27,06/27,06	0,78	0,68	1,3	14,61	
	Яйцо	70,5/70,5	8,95	8,11	0,49	110,68	
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>150/7/3</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>6,84</b>	<b>29,06</b>	<b>393</b>
	Вода	114,21/114,21	0	0	0	0	
	Лимон	6,93/6	0,05	0,01	0,18	2,04	
	Сахар	6,66/6,66	0	0	6,65	26,57	
	Вода	24,67/24,67	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,23/0,23	0,05	0	0,01	0,44	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>34,8</b>	<b>700,1</b>
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>16,34</b>	<b>16,41</b>	<b>17,19</b>	<b>283,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1355</b>	<b>59,98</b>	<b>46,08</b>	<b>179,97</b>	<b>1389,52</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Суп молочный с крупой</b>	<b>180</b>	<b>6,19</b>	<b>6,73</b>	<b>25,85</b>	<b>189,83</b>	<b>94,1</b>
	Крупа манная	20/20	2,06	0,2	14,12	66,59	
	Сахар	4,91/4,91	0	0	4,9	19,61	
	Масло сливочное	4,91/4,91	0,06	3,02	0,08	27,81	
	Вода	56,88/56,88	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	140,4/140,4	4,07	3,51	6,74	75,82	
	<b>Бутерброды с сыром</b>	<b>45</b>	<b>4,68</b>	<b>4,83</b>	<b>14,96</b>	<b>122,32</b>	<b>3</b>
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	
	Сыр "Адыгейский"	12/11,25	2,23	2,23	0,17	29,7	
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	<b>Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом</b>	<b>150/7</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>7,5</b>	<b>30,38</b>	<b>392</b>
	Вода	118,42/118,42	0	0	0	0	
	Сахар	7,5/7,5	0	0	7,48	29,92	
	Вода	25,58/25,58	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	0,24/0,24	0,05	0	0,01	0,45		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>375</b>	<b>10,91</b>	<b>11,56</b>	<b>48,31</b>	<b>342,53</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Напиток апельсиновый или лимонный</b>	<b>150</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>	<b>12,83</b>	<b>53,94</b>	<b>545</b>
	Лимон	12/12	0,11	0,01	0,36	4,08	
	Сахар	12,49/12,49	0	0	12,47	49,86	

	Вода	157,5/157,5	0	0	0	0	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>	<b>12,83</b>	<b>53,94</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Суп рыбный</b>	<b>180</b>	<b>7,11</b>	<b>2,84</b>	<b>11,75</b>	<b>101,45</b>	<b>43</b>
	Минтай	64,8/33,84	5,38	0,3	0	24,36	
	Картофель	65/39,01	0,78	0,16	6,36	30,03	
	Пшено	5,99/5,99	0,69	0,2	3,99	20,5	
	Лук	9/7,56	0,11	0,02	0,62	3,1	
	Морковь	14,4/11,52	0,15	0,01	0,79	4,03	
	Соль пищевая йодированная	0,63/0,63	0	0	0	0	
	Масло растительное	2,16/2,16	0	2,16	0	19,42	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	<b>Рагу из овощей</b>	<b>105</b>	<b>1,3</b>	<b>6,33</b>	<b>8,13</b>	<b>95,23</b>	<b>137</b>
	Морковь, красная	20,32/16,25	0,21	0,02	1,12	5,69	
	Лук репчатый	16,25/13,54	0,19	0,03	1,11	5,55	
	Капуста белокочанная	14,23/11,52	0,21	0,01	0,54	3,23	
	Картофель	43,35/32,52	0,65	0,13	5,3	25,04	
	Масло сливочное	3,39/3,39	0,04	2,09	0,06	19,2	
	Вода	1,05/30,48	0	0	0	0	
	Вода	5,25/5,25	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	4,06/4,06	0	4,06	0	36,53	
	<b>Тефтели мясные (2-й вариант)</b>	<b>70</b>	<b>4,7</b>	<b>10,35</b>	<b>6,78</b>	<b>149,66</b>	<b>287</b>
	Вода	3,5/3,5	0	0	0	0	
	Вода	7/7	0	0	0	0	
	Лук репчатый	13,36/11,45	0,16	0,02	0,94	4,7	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,18/2,18	0,24	0,03	1,48	7,19	
	Свинина, лопаточная часть	28,62/23,98	3,52	7,05	0	87,63	
	Масло растительное	1,64/1,92	0	1,92	0	17,31	
	Рис	3,19/3,19	0,24	0,08	1,98	9,65	
	Вода	19,69/19,69	0	0	0	0	
	Сметана 15,0% жирности	5,91/5,91	0,15	0,89	0,21	9,57	
	Масло сливочное	0,52/0,52	0,01	0,32	0,01	2,97	
	Лук	6,25/5,25	0,07	0,01	0,43	2,15	
Мука пшеничная	1,77/1,77	0,18	0,02	1,22	5,9		
Соль пищевая йодированная	0,21/0,21	0	0	0	0		

	Томат-паста	2,62/2,62	0,13	0	0,5	2,6	
	<b><u>Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом</u></b>	<b>40</b>	<b>0,57</b>	<b>4,04</b>	<b>3,25</b>	<b>51,76</b>	<b>21/1</b>
	Свекла	33,33/25,56	0,38	0,03	2,25	10,73	
	Морковь	16,02/14,49	0,19	0,01	1	5,07	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	<b><u>или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</u></b>	<b>40</b>	<b>0,32</b>	<b>0,04</b>	<b>1</b>	<b>5,6</b>	<b>б/н</b>
	Огурцы	44/40	0,32	0,04	1	5,6	
	<b><u>Компот из сушеных фруктов</u></b>	<b>150</b>	<b>1,17</b>	<b>0,24</b>	<b>29,86</b>	<b>124,21</b>	<b>376</b>
	Сахар	10,83/10,83	0	0	10,81	43,21	
	Кислота лимонная пищевая	0,15/0,15	0	0	0	0	
	Сухофрукты (ассорти)	12,49/30	1,17	0,24	19,05	81	
	Вода	152,25/152,25	0	0	0	0	
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>58,75</b>	<b>701.1</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	25/25	1,9	0,2	12,3	58,75	
	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>25</b>	<b>1,65</b>	<b>0,3</b>	<b>8,35</b>	<b>43,5</b>	<b>700</b>
	Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>635</b>	<b>18,72</b>	<b>24,34</b>	<b>81,42</b>	<b>630,16</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Булочка молочная</u></b>	<b>70</b>	<b>8,81</b>	<b>4,76</b>	<b>52,23</b>	<b>291,72</b>	<b>585</b>
	Ванилин	4,31/4,31	0	0	0	0	
	Дрожжи хлебопекарные	0,67/0,67	0,09	0,02	0	0,5	
	Мука пшеничная	61,33/61,33	6,32	0,66	42,32	204,86	
	Мука пшеничная	2,1/2,1	0,22	0,02	1,45	7,01	
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93	
	Масло сливочное	3,5/3,5	0,05	2,15	0,06	19,81	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	28/28	0,81	0,7	1,34	15,12	
	Яйцо	10,5/10,5	1,33	1,21	0,07	16,48	
	<b><u>Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран</u></b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>79,5</b>	<b>401</b>
Кефир 2,5% жирности	150/150	4,35	3,75	6	79,5		
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>220</b>	<b>13,16</b>	<b>8,51</b>	<b>58,23</b>	<b>371,22</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1380</b>	<b>42,9</b>	<b>44,42</b>	<b>200,79</b>	<b>1397,85</b>	

День 9							
ЗАВТРАК	<b>Суп молочный с крупой</b>	<b>180</b>	<b>6,73</b>	<b>6,25</b>	<b>23,38</b>	<b>177,66</b>	<b>94</b>
	Гречневая крупа ядрица	20/20	2,52	0,66	11,42	61,59	
	Сахар	5/5	0	0	4,99	19,97	
	Масло сливочное	3,96/3,24	0,04	1,99	0,06	18,34	
	Вода	45/45	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	144/144	4,18	3,6	6,91	77,76	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,73</b>	<b>71,4</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	<b>Масло (порциями)</b>	<b>5</b>	<b>0,04</b>	<b>3,62</b>	<b>0,06</b>	<b>33</b>	<b>6</b>
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	<b>Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом</b>	<b>150/7</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>7,5</b>	<b>30,38</b>	<b>392</b>
	Вода	118,42/118,42	0	0	0	0	
	Сахар	7,5/7,5	0	0	7,48	29,92	
	Вода	25,58/25,58	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	0,24/0,24	0,05	0	0,01	0,45		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>365</b>	<b>9,21</b>	<b>10,17</b>	<b>45,67</b>	<b>312,44</b>	
ЗАВТРАК 2	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>368</b>
	Яблоки	114/100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	<b>180</b>	<b>9,99</b>	<b>14,53</b>	<b>14,56</b>	<b>246,28</b>	<b>81a</b>
	Свинина, лопаточная часть	40,5/40,5	5,95	11,91	0	148,03	
	Картофель	55,49/36	0,72	0,14	5,87	27,72	
	Лук	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Морковь	12,2/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	Соль пищевая йодированная	2,7/2,7	0	0	0	0	
	Горох шлифованный	15,1/15,1	3,1	0,3	7,48	45	
	Масло растительное	2,16/2,16	0	2,16	0	19,42	
	Вода	126/126	0	0	0	0	
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>130</b>	<b>3,05</b>	<b>3,8</b>	<b>20,62</b>	<b>129,25</b>	<b>321</b>
	Картофель	185/120	2,4	0,48	19,56	92,4	
	Масло сливочное	4,55/4,55	0,06	2,8	0,08	25,75	

Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	20,54/20,54	0,6	0,51	0,99	11,09		
<b>Котлеты рыбные любительские</b>	<b>50</b>	<b>11,8</b>	<b>4,47</b>	<b>5,29</b>	<b>106,88</b>	<b>256</b>	
Лук репчатый	5,62/5,62	0,08	0,01	0,46	2,31		
Минтай	70/68,75	10,93	0,62	0	49,5		
Хлеб пшеничный	10/10	0,79	0,1	4,83	21,36		
Вода	5/5	0	0	0	0		
Масло подсолнечное	3,75/3,75	0	3,75	0	33,71		
<b>ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</b>	<b>40</b>	<b>1,12</b>	<b>0</b>	<b>0,52</b>	<b>6,44</b>	<b>б/н</b>	
Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	40/40	1,12	0	0,52	6,44		
<b>или Салат из капусты и моркови с растительным маслом</b>	<b>40</b>	<b>0,66</b>	<b>2,44</b>	<b>1,94</b>	<b>32,78</b>	<b>13</b>	
Капуста белокочанная	40/32	0,58	0,03	1,5	8,96		
Морковь	8/6,4	0,08	0,01	0,44	2,24		
Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0		
Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58		
<b>Компот из сушеных фруктов</b>	<b>150</b>	<b>1,17</b>	<b>0,24</b>	<b>29,86</b>	<b>124,21</b>	<b>376</b>	
Сахар	10,83/10,83	0	0	10,81	43,21		
Кислота лимонная пищевая	0,15/0,15	0	0	0	0		
Сухофрукты (ассорти)	12,49/30	1,17	0,24	19,05	81		
Вода	152,25/152,25	0	0	0	0		
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>58,75</b>	<b>701.1</b>	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	25/25	1,9	0,2	12,3	58,75		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>25</b>	<b>1,65</b>	<b>0,3</b>	<b>8,35</b>	<b>43,5</b>	<b>700</b>	
Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>640</b>	<b>31,34</b>	<b>25,98</b>	<b>93,44</b>	<b>748,09</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Запеканка из макарон с творогом</b>	<b>120</b>	<b>12,25</b>	<b>8,54</b>	<b>48,44</b>	<b>318,5</b>	<b>211</b>
	Макаронные изделия	30/60	6,78	1,26	41,76	205,2	
	Творог	23,65/23,41	3,91	2,11	0,47	36,36	
	Сухари панировочные	2,34/2,34	0	0	0	0	
	Масло сливочное	2,93/2,93	0,04	1,8	0,05	16,57	
	Сахарный песок	4,68/4,68	0	0	4,67	17,74	
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	31,02/31,02	0,93	1,09	1,46	19,54		

	Масло подсолнечное	1,75/1,75	0	1,75	0	15,75	
	Яйцо	4,68/4,68	0,59	0,54	0,03	7,35	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>	<b>3,45</b>	<b>2,88</b>	<b>13,54</b>	<b>94,88</b>	<b>397</b>
	Какао-порошок	1,67/1,67	0,4	0,25	0,17	4,81	
	Сахар	8,34/8,34	0	0	8,32	33,28	
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	105,15/105,15	3,05	2,63	5,05	56,78	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>270</b>	<b>15,7</b>	<b>11,42</b>	<b>61,98</b>	<b>413,38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1375</b>	<b>56,65</b>	<b>47,97</b>	<b>210,89</b>	<b>1520,91</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	<b>180</b>	<b>6,4</b>	<b>6,92</b>	<b>25,11</b>	<b>189,21</b>	<b>93</b>
	Сахар	4,99/4,99	0	0	4,99	19,93	
	Макаронные изделия	22,5/22,5	2,12	0,39	13,05	64,12	
	Масло сливочное	4,66/4,66	0,06	2,87	0,08	26,4	
	Вода	37,5/37,5	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	145,83/145,83	4,23	3,65	7	78,75	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,73</b>	<b>71,4</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	<b>Масло (порциями)</b>	<b>5</b>	<b>0,04</b>	<b>3,62</b>	<b>0,06</b>	<b>33</b>	<b>6</b>
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>150/7/3</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>6,84</b>	<b>29,06</b>	<b>393</b>
	Вода	114,21/114,21	0	0	0	0	
	Лимон	6,93/6	0,05	0,01	0,18	2,04	
	Сахар	6,66/6,66	0	0	6,65	26,57	
	Вода	24,67/24,67	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	0,23/0,23	0,05	0	0,01	0,44		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>335</b>	<b>8,95</b>	<b>10,84</b>	<b>46,74</b>	<b>322,67</b>	

<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>399.4</b>
	Сок яблочный	150/150	0,75	0,15	15,15	69	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>180</b>	<b>7,49</b>	<b>12,82</b>	<b>14,58</b>	<b>218,18</b>	<b>67</b>
	Свинина, лопаточная часть	40,5/31,5	4,63	9,26	0	115,13	
	Капуста белокочанная	68,4/64,8	1,17	0,06	3,05	18,14	
	Картофель	72/59,4	1,19	0,24	9,68	45,74	
	Сметана 15,0% жирности	7,2/7,2	0,19	1,08	0,26	11,66	
	Томат-паста	2/2	0,1	0	0,38	1,98	
	Лук	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Морковь	12,1/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	Соль пищевая йодированная	2,7/2,7	0	0	0	0	
	Масло растительное	2,16/2,16	0	2,16	0	19,42	
	Вода	144/144	0	0	0	0	
	<b>Плов с курицей</b>	<b>150</b>	<b>22,82</b>	<b>7,7</b>	<b>30,84</b>	<b>284,42</b>	<b>114</b>
	Куриная грудка (филе)	90,4/1/80	18,88	1,52	0,32	90,39	
	Томат-паста	7,99/7,99	0,38	0	1,52	7,92	
	Рис	45/45	3,38	1,17	28,04	136,35	
	Лук	6,3/4,99	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Морковь	10,68/7,99	0,1	0,01	0,55	2,8	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Масло растительное	4,99/4,99	0	4,99	0	44,91	
	Вода	113,42/115,92	0	0	0	0	
	<b>Салат из свеклы с солеными огурцами</b>	<b>30</b>	<b>0,38</b>	<b>1,53</b>	<b>2,05</b>	<b>23,59</b>	<b>53</b>
	Огурец соленый	7,5/6	0,05	0,01	0,1	0,78	
	Свекла	29,76/22,2	0,33	0,02	1,95	9,32	
	Масло растительное	1,5/1,5	0	1,5	0	13,48	
	<b>или Салат из свежих помидоров с луком</b>	<b>40</b>	<b>0,45</b>	<b>2,47</b>	<b>1,89</b>	<b>32,46</b>	<b>14</b>
	Помидоры (томаты), грунтовые	33,88/28,8	0,32	0,06	1,09	6,91	
	Лук	11,52/9,68	0,14	0,02	0,79	3,97	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	
<b>Компот из сушеных фруктов</b>	<b>150</b>	<b>1,17</b>	<b>0,24</b>	<b>29,86</b>	<b>124,21</b>	<b>376</b>	

	Сахар	10,83/10,83	0	0	10,81	43,21	
	Кислота лимонная пищевая	0,15/0,15	0	0	0	0	
	Сухофрукты (ассорти)	12,49/30	1,17	0,24	19,05	81	
	Вода	152,25/152,25	0	0	0	0	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>58,75</b>	<b>701.1</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	25/25	1,9	0,2	12,3	58,75	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>25</b>	<b>1,65</b>	<b>0,3</b>	<b>8,35</b>	<b>43,5</b>	<b>700</b>
	Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>600</b>	<b>35,86</b>	<b>25,26</b>	<b>99,87</b>	<b>785,11</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)</b>	<b>70</b>	<b>7,64</b>	<b>5,39</b>	<b>48,12</b>	<b>276,09</b>	<b>17-2/12</b>
	Дрожжи хлебопекарные	1/1	0,13	0,03	0	0,75	
	Мука пшеничная	62,3/62,3	6,42	0,67	42,99	208,08	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	
	Сахар	4,38/4,38	0	0	4,37	17,46	
	Масло сливочное	3,85/3,85	0,05	2,37	0,07	21,79	
	Повидло	17,5/17,5	0	0	0	0	
	Масло растительное	1,4/1,4	0	1,4	0	12,59	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	14/14	0,41	0,35	0,67	7,56	
	Яйцо	3/3	0,38	0,35	0,02	4,71	
	Яйцо	2/2	0,25	0,23	0,01	3,14	
	<b>Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом</b>	<b>150/7</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>7,5</b>	<b>30,38</b>	<b>392</b>
	Вода	118,42/118,42	0	0	0	0	
	Сахар	7,5/7,5	0	0	7,48	29,92	
Вода	25,58/25,58	0	0	0	0		
Чай высшего сорта	0,24/0,24	0,05	0	0,01	0,45		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>220</b>	<b>7,68</b>	<b>5,39</b>	<b>55,62</b>	<b>306,47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1305</b>	<b>53,24</b>	<b>41,64</b>	<b>217,38</b>	<b>1483,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>13625</b>	<b>494,8</b>	<b>493,26</b>	<b>1909,88</b>	<b>14392,38</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1362</b>	<b>49,48</b>	<b>49,33</b>	<b>190,99</b>	<b>1439,24</b>	