



(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		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	180	6,19	6,73	25,85	189,83	94.1
	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	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	701
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Чай с лимоном	150/7/3	0,11	0	6,84	29,06	393
	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		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	8,74	10,65	47,48	323,29	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69	399.4
	Сок яблочный	150/150	0,75	0,15	15,15	69	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	4,03	2,63	14,56	98,24	81
	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		
Жаркое по-домашнему	150	10,02	20,78	14,31	308,01	68	
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		
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	1,12	0	0,52	6,44	б/н	
Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	40/40	1,12	0	0,52	6,44		
или Салат из белокочанной капусты	40	0,62	2,04	5,14	41,75	20	
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		
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	5,34	21,51	516	
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		
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	701.1	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	25/25	1,9	0,2	12,3	58,75		
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700	
Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5		
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	19,34	25,95	60,52	578,2	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	120	15,95	13,64	11,64	300,95	231
	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	
	Кофейный напиток на молоке	150	3,46	3,03	13,11	94,4	130
	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	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			270	19,41	16,67	24,75	395,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1395	48,24	53,42	147,9	1365,84
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	180	6,59	7,7	24,17	193,37	94.2
	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	
	Бутерброды с сыром	45	4,68	4,83	14,96	122,32	3
	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	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,04	0	7,5	30,38	392
	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		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			375	11,31	12,53	46,63	346,07

ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	Яблоки	114/100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	<u>Суп картофельный с клецками</u>	180/25	6,32	11,86	10,8	189,07	146
	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	
	<u>Рис отварной с овощами</u>	130	3,78	3,87	30,07	170,76	60
	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	
	<u>Рыба, тушенная в томате с овощами</u>	50	5,91	2,84	1,33	54,8	90
	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		
<u>Салат из свеклы</u>	40	0,58	2,44	3,38	37,7	33	

	Свекла	56/38,4	0,58	0,04	3,38	16,13	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	
	или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1	5,6	б/н
	Огурцы	44/40	0,32	0,04	1	5,6	
	Компот из сушеных фруктов	150	1,17	0,24	29,86	124,21	376
	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	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	701.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	25/25	1,9	0,2	12,3	58,75	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700
	Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	21,63	21,79	97,09	684,39	
ПОЛДНИК	Коржики молочные	80	5,86	7,66	52,01	300,26	496
	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	
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	400
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	180/180	5,22	4,5	8,64	97,2	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	11,08	12,16	60,65	397,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	44,42	46,88	214,17	1474,92	
День 3							

ЗАВТРАК	<u>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</u>	180	5,85	7,36	23,81	185,98	66
	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	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,4	0,3	14,73	71,4	701
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	<u>Масло (порциями)</u>	5	0,04	3,62	0,06	33	6
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	<u>Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом</u>	150/7	0,04	0	7,5	30,38	392
	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		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	8,33	11,28	46,1	320,76	
ЗАВТРАК 2	<u>Напиток апельсиновый или лимонный</u>	150	0,11	0,01	12,83	53,94	545
	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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,11	0,01	12,83	53,94	
ОБЕД	<u>Свекольник со сметаной</u>	180	6,48	12,71	11,54	200,03	5/2
	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		

	<u>Пюре картофельное</u>	130	3,05	3,8	20,62	129,25	321
	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	
	<u>Котлеты, биточки, шницели рубленые</u>	50	7,03	13,77	4,26	185,48	282
	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	
	<u>Салат из соленых огурцов с луком</u>	40	0,34	2,04	1,04	23,92	19
	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	
	<u>или Салат из свежих помидоров с луком</u>	40	0,45	2,47	1,89	32,46	14
	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	
	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	150	1,17	0,24	29,86	124,21	376
	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	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,9	0,2	12,3	58,75	701.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	25/25	1,9	0,2	12,3	58,75	
	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700
	Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	22,07	35,53	89,86	797,6	
ПОЛДНИК	<u>Печенье</u>	40	3	4,72	29,96	166,84	609
	Печенье	40/40	3	4,72	29,96	166,84	
	<u>ЙОГУРТ</u>	180	7,38	2,7	10,62	102,6	б/н

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u>	180	6,4	6,92	25,11	189,21	93
	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	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,4	0,3	14,73	71,4	701
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	<u>Масло (порциями)</u>	5	0,04	3,62	0,06	33	6
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	<u>Чай с лимоном</u>	150/7/3	0,11	0	6,84	29,06	393
	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		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	8,95	10,84	46,74	322,67	
ЗАВТРАК 2	<u>Фрукты и ягоды свежие</u>	100	1,5	0,5	21	95	368г
	Бананы	167/100	1,5	0,5	21	96	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,5	0,5	21	95	
ОБЕД	<u>Суп с рыбными консервами</u>	180	6,97	0,99	11,61	83,45	87
	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	
Каша рассыпчатая	110	4,09	2,55	18,44	112,89	165
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	
Птица отварная	50	13,02	13,15	0,1	170,51	409
Курица, 1 категории	80/71,43	13	13,14	0	170	
Морковь	2,29/1,43	0,02	0	0,1	0,5	
Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	40	0,57	4,04	3,25	51,76	21/1
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	
или Салат витаминный	40	0,66	2,07	4,85	41,34	15
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	
Компот из сушеных фруктов	150	1,17	0,24	29,86	124,21	376
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	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	701.1
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	25/25	1,9	0,2	12,3	58,75	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700

	Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	30,03	23,54	88,76	686,41	
ПОЛДНИК	<u>Ватрушка с творогом</u>	80	14,25	14,75	63,95	471,61	5/12
	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	
	<u>Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран</u>	150	4,35	3,75	6	79,5	401
Кефир 2,5% жирности	150/150	4,35	3,75	6	79,5		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	18,6	18,5	69,95	551,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285	59,08	53,38	226,45	1655,19	
День 5							
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с крупой</u>	180	5,8	7,31	21,8	177,17	94.5
	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	
	<u>Бутерброды с сыром</u>	45	4,68	4,83	14,96	122,32	3
	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	
	<u>Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом</u>	150/7	0,04	0	7,5	30,38	392
	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		

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	10,52	12,14	44,26	329,87	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69	399.4
	Сок яблочный	150/150	0,75	0,15	15,15	69	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7,49	12,82	14,58	218,18	67
	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	
	Плов	150	10,27	19,14	30,29	353,46	265
	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	
	Салат из свеклы	40	0,58	2,44	3,38	37,7	33
	Свекла	56/38,4	0,58	0,04	3,38	16,13	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1	5,6	б/н
	Огурцы	44/40	0,32	0,04	1	5,6	
	Компот из сушеных фруктов	150	1,17	0,24	29,86	124,21	376
	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	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	701.1

	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	25/25	1,9	0,2	12,3	58,75	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700
	Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	23,38	35,18	99,76	841,4	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,5	213
	Яйцо	50/50	6,35	5,75	0,35	78,5	
	Икра кабачковая	40	0	0	0	0	5
	Икра кабачковая	40/40	0	0	0	0	
	Чай с лимоном	150/7/3	0,11	0	6,84	29,06	393
	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	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700,1
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	7,78	5,99	13,87	142,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	42,43	53,46	173,04	1382,63	
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	180	6,59	7,7	24,17	193,37	94,2
	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	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	701
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Чай с лимоном	150/7/3	0,11	0	6,84	29,06	393
	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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	9,14	11,62	45,8	326,83	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69	399.4
	Сок яблочный	150/150	0,75	0,15	15,15	69	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	180	2,43	3,49	15,8	104,89	39
	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	
	Каша рассыпчатая	110	4,09	2,55	18,44	112,89	165
	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	
	Мясо тушеное	50	6,54	14,93	1,7	185,29	256
	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	
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	19
	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	

	<u>или Салат из свежих помидоров и огурцов</u>	40	0,39	2,46	1,47	30,11	15
	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	
	<u>Кисель из концентрата плодового или ягодного</u>	150	0	0	5,34	21,51	516
	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	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,9	0,2	12,3	58,75	701.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	25/25	1,9	0,2	12,3	58,75	
	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700
	Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	17,34	25,97	64,44	580,86	
ПОЛДНИК	<u>Запеканка из творога</u>	100	16,28	11	11,42	209,44	237
	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	
	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	150	3,46	3,03	13,11	94,4	130
	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	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	19,74	14,03	24,53	303,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	46,97	51,77	149,92	1280,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с крупой</u>	180	4,35	6	17,66	142,96	94,3
	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	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,4	0,3	14,73	71,4	701
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	<u>Масло (порциями)</u>	5	0,04	3,62	0,06	33	6
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	<u>Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом</u>	150/7	0,04	0	7,5	30,38	392
	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		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	6,83	9,92	39,95	277,74	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	1,5	0,5	21	95	368г
	Бананы	167/100	1,5	0,5	21	96	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,5	0,5	21	95	
ОБЕД	<u>Борщ с капустой и картофелем</u>	180	6,97	12,51	12,2	203,44	57
	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		
<u>Макаронные изделия отварные с маслом</u>	110	5,78	3,15	35,39	192,8	205	
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		
<u>Котлеты рубленые из птицы или кролика</u>	50	15,85	2,97	6,76	114,4	305	
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		
<u>ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</u>	40	1,12	0	0,52	6,44	б/н	
Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	40/40	1,12	0	0,52	6,44		
<u>или ПОМИДОР СВЕЖИЙ</u>	40	1,92	0	8,4	39,6	б/н	
Томат	44/40	1,92	0	8,4	39,6		
<u>Компот из свежих плодов</u>	150	0,12	0,12	17,91	73,95	372	
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		
<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,9	0,2	12,3	58,75	701.1	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	25/25	1,9	0,2	12,3	58,75		
<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700	
Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5		
ИТОГО ЗА ОБЕД	620	35,31	19,25	101,83	732,88		
ПОЛДНИК	<u>Омлет натуральный</u>	100	9,8	11,67	1,87	151,9	215
	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	
	Чай с лимоном	150/7/3	0,11	0	6,84	29,06	393
	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	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700,1
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	16,34	16,41	17,19	283,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	59,98	46,08	179,97	1389,52	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	180	6,19	6,73	25,85	189,83	94,1
	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	
	Бутерброды с сыром	45	4,68	4,83	14,96	122,32	3
	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	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,04	0	7,5	30,38	392
	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		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	10,91	11,56	48,31	342,53	
ЗАВТРАК 2	Напиток апельсиновый или лимонный	150	0,11	0,01	12,83	53,94	545
	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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,11	0,01	12,83	53,94	
ОБЕД	Суп рыбный	180	7,11	2,84	11,75	101,45	43
	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	
	Рагу из овощей	105	1,3	6,33	8,13	95,23	137
	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	
	Тефтели мясные (2-й вариант)	70	4,7	10,35	6,78	149,66	287
	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	
	<u>Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом</u>	40	0,57	4,04	3,25	51,76	21/1
	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	
	<u>или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</u>	40	0,32	0,04	1	5,6	б/н
	Огурцы	44/40	0,32	0,04	1	5,6	
	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	150	1,17	0,24	29,86	124,21	376
	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	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,9	0,2	12,3	58,75	701.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	25/25	1,9	0,2	12,3	58,75	
	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700
	Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	635	18,72	24,34	81,42	630,16	
ПОЛДНИК	<u>Булочка молочная</u>	70	8,81	4,76	52,23	291,72	585
	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	
	<u>Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран</u>	150	4,35	3,75	6	79,5	401
Кефир 2,5% жирности	150/150	4,35	3,75	6	79,5		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	13,16	8,51	58,23	371,22	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1380	42,9	44,42	200,79	1397,85	

День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	180	6,73	6,25	23,38	177,66	94
	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	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	701
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,04	0	7,5	30,38	392
	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		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	9,21	10,17	45,67	312,44	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	Яблоки	114/100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	9,99	14,53	14,56	246,28	81a
	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	
	Пюре картофельное	130	3,05	3,8	20,62	129,25	321
	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		
Котлеты рыбные любительские	50	11,8	4,47	5,29	106,88	256	
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		
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	1,12	0	0,52	6,44	б/н	
Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	40/40	1,12	0	0,52	6,44		
или Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40	0,66	2,44	1,94	32,78	13	
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		
Компот из сушеных фруктов	150	1,17	0,24	29,86	124,21	376	
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		
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	701.1	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	25/25	1,9	0,2	12,3	58,75		
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700	
Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5		
ИТОГО ЗА ОБЕД	640	31,34	25,98	93,44	748,09		
ПОЛДНИК	Запеканка из макарон с творогом	120	12,25	8,54	48,44	318,5	211
	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	
	Какао с молоком	150	3,45	2,88	13,54	94,88	397
	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	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	15,7	11,42	61,98	413,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	56,65	47,97	210,89	1520,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,4	6,92	25,11	189,21	93
	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	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	701
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Чай с лимоном	150/7/3	0,11	0	6,84	29,06	393
	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		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	8,95	10,84	46,74	322,67	

ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69	399.4
	Сок яблочный	150/150	0,75	0,15	15,15	69	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7,49	12,82	14,58	218,18	67
	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	
	Плов с курицей	150	22,82	7,7	30,84	284,42	114
	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	
	Салат из свеклы с солеными огурцами	30	0,38	1,53	2,05	23,59	53
	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	
	или Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,89	32,46	14
	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	
Компот из сушеных фруктов	150	1,17	0,24	29,86	124,21	376	

	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	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	701.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	25/25	1,9	0,2	12,3	58,75	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700
	Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	35,86	25,26	99,87	785,11	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	7,64	5,39	48,12	276,09	17-2/12
	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	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,04	0	7,5	30,38	392
	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		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	7,68	5,39	55,62	306,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	53,24	41,64	217,38	1483,25	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13625	494,8	493,26	1909,88	14392,38	
Среднее значение за период		1362	49,48	49,33	190,99	1439,24	