

Утверждено: Приказ № 27/од от 26.02.2021

Заведующий *А.А. Вохменцева*

Наименование блюда	Выход блюд в граммах		Наименование продуктов	1-3 лет		3-7 лет		1-3 лет				вита мин С	вита мин С	№ рецепту ры				
	1-3лет	3-7лет		брутто	нетто	брутто	нетто	Б	Ж	У	Кал.							
НЕДЕЛЯ 1 1 ДЕНЬ																		
Завтрак:																		
Омлет натуральный	50	50	яйцо 55,0	42,3	32,5	42,3	32,5	4,3	6,7	1,15	81	0,15	4,3	6,7	1,15	81	0,15	307
			молоко	20	20	20	20											
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5											
Каша гречневая	120	150	молоко	80	80	100	100	4,7	4,9	21	158	0,5	5,2	5,3	22,8	171	0,6	86
вязкая на молоке			вода	17	17	18	18											
			масло сливочное	3,5	3,5	4	4											
			сахар	3,5	3,5	4	4											
			крупа	15	15	23	23											
Чай с молоком	150	200	чай	0,4	0,4	0,5	0,5	1,1	0,97	13,1	65	0,97	1,5	1,3	17,4	87	1,3	507
			сахар	8	8	11	11											
			молоко	40	40	50	50											
			вода	94	94	125	125											
Батон нарезной с маслом	20/5	25/5	батон нарезной	20	20	25	25	1,5	0,56	10,2	52	0	1,9	0,71	12,8	65	0	117
			сливочное масло	5	5	5	5	0,025	4,1	0,04	37	0	0,025	4,1	0,04	37	0	111
Всего на завтрак :								11,63	17,23	45,49	393	1,62	12,93	18,11	54,19	441	2,05	
ЗАВТРАК-2																		
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	4	0,5	0	10,1	46	4	537
Всего на завтрак -2 :								0,5	0	10,1	46	4	0,5	0	10,1	46	4	
ОБЕД																		
Салат из свеклы с солеными огурцами	60	70	свекла	55,8	44,4	65,1	52	0,6	5,2	3,2	62	2,7	0,72	6,24	3,9	74	3,3	53
			соленый огурец	15	12	15	12											
			масло растительное	4,5	4,5	5,5	5,5											
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/25	200/30	картофель с 01.09-31.10	66,6	50	106,6	80	1,32	1,77	8,8	56	6,6	1,76	2,36	11,76	75	11	154
			картофель с 31.10-31.12	71,6	50	114,3	80											
			картофель с 31.12-28.02	77	50	122,9	80											
			картофель с 29.02-01.09	83,3	50	133,8	80											
			морковь	7,5	6	10	8											
			лук	7,2	6	9,6	8											
			растительное масло	1,5	1,5	2	2											
			бульон		105		140											
			ФАРШ для фрикадел.		25		30											175
			мясо	38,8	28,5	46,5	34,2											
			лук	3	2,5	3,6	3											
			яйцо	2,4	2	2,9	2,3											
Котлеты рыбные с молочным соусом	60/50	70/50	рыба (минтай)	56	53	65,1	62	8,34	1,26	5,76	67	0,24	9,73	1,47	6,72	79	0,28	351
			хлеб	11	11	13	13											
			молоко	8	8	10	10											

			яйцо 55,0	4,5	3,2	4,8	3,5												
			сливочное масло	0,6	0,6	0,7	0,7												
			СОУС:		50		50												445
			молоко	37,5	37,5	37,5	37,5												
			вода	12,5	12,5	12,5	12,5												
			мука	2,5	2,5	2,5	2,5												
			масло сливочное	2,5	2,5	2,5	2,5												
Сложный гарнир	65/75	75/75	картофельное пюре:		65		75	2,68	4,94	27,6	93	13,2	3,09	5,7	31,8	107	15,2		440
			картофель с 01.09-31.10	62,2	46,2	84,8	63												
			картофель с 31.10-31.12	66,2	46,2	90,2	63												
			картофель с 31.12-28.02	71,2	46,2	97	63												
			картофель с 29.02-01.09	77	46,2	105	63												
			молоко	9	9	11	11												
			масло сливочное	2,5	2,5	3,5	3,5												
			капуста тушеная:		75		75												
			капуста свежая	85	66,5	98,3	72,7												
			масло сливочное	3	3	3	3												
			морковь	4,6	3,5	4,6	3,5												
			лук репчатый	5,8	5,2	5,8	5,2												
			томат-паста	6	6	6	6												
			мука	1,5	1,5	1,5	1,5												
Кисель из свежих ягод	150	200	ягода свежая	18,8	18,8	25	25	0,15	0	16,2	65	21,9	0,2	0,1	21,5	87	29,3		518
			вода	135	135	180	180												
			сахар	12	12	12,5	12,5												
			крахмал	4,5	4,5	6	6												
Хлеб пшеничный/ ржаной	15/25	30/30	хлеб пшеничный	15	15	30	30	1,14	0,12	7,38	35	0	2,28	0,24	14,76	70	0		114
			хлеб ржаной	25	25	30	30	1,65	0,3	8,35	43	0	1,98	0,36	10	52	0		115
			Всего на обед:					15,88	13,59	77,29	421	44,6	19,76	16,47	100,4	544	59,08		
ПОЛДНИК																			
Молоко	180	200	молоко	190	180	205	200	5,2	3,4	8,6	95	2,3	5,8	5	9,6	106	2,6		534
Булочка "Веснушка"	50	60	мука	38,3	38,3	42,7	42,7	3,91	3,08	28,5	157	0	4,7	3,7	34,2	189	0		578
			сливочное масло	3,2	3,2	3,5	3,5												
			молоко	14	14	17	17												
			сахар	3,5	3,5	4,3	4,3												
			яйцо	1,2	1	1,5	1,3												
			дрожжи	0,8	0,8	1	1												
			изюм	2	2	2	2												
Фрукты	70	70	фрукты	710	70	70	70	0,28	0,28	6,88	32	7	0,28	0,28	6,88	32	7		118
			Всего на полдник:					9,39	6,76	43,98	284	9,3	10,78	8,98	50,68	327	9,6		
УЖИН																			
Суфле творожное с джемом	140/20	180/30	творог	99	98	133,3	130	20	12,5	17,1	269	0,3	25,7	16,1	22,1	347	0,45		82
			крупа манная	10	10	13	13												
			молоко	28	28	37	37												
			яйцо 55,0	19,2	18	24	20												
			сахар	7,5	7,5	8	8												
			масло сливочное	1,5	1,5	2,5	2,5												
			джем	20	20	30	30												
Чай с лимоном	150/7	180/7	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	1,05	0,09	0	13,6	54	1,2		505

			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5														
			вода	131	131	175	175														
			лимон	8	7	8	7														
Хлеб пшеничный/ ржаной	15/15	15/20	хлеб пшеничный	15	15	15	15	1,14	0,12	7,38	35	0	1,14	0,12	7,38	35	0		114		
			хлеб ржаной	15	15	20	20	0,9	0,18	5	26	0	1,32	0,24	6,68	34	0		115		
Всего на ужин :								22,11	12,8	40,68	375	1,35	28,25	16,46	49,76	470	1,65				
Всего в день:								59,5	50,4	218	1519	61	72,2	60	265	1828	76,4				
НЕДЕЛЯ 1 2 ДЕНЬ																					
Завтрак:																					
Каша из хлопьев овсянн. "Геркулес" молочная	150	200	крупа "Геркулес"	15	15	23	23	5,37	7,1	21,6	171,0	1,16	7,16	9,5	28	228,0	1,54		272		
			молоко	90	90	120	120														
			вода	60	60	95	95														
			сахар	3,5	3,5	5	5														
			сливочное масло	4	4	5	5														
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200	кофейный напиток	1,6	1,6	2	2	2,15	1,46	15	84	0,28	2,86	1,9	20,1	112	0,37		396		
			молоко сгущенное	28	28	37	37														
			замена на цел. молоко			70	92,5														
			вода	150	150	200	200														
Батон нарезной с сыром	20/ 8	25/ 12	батон нарезной	20	20	25	25	1,5	0,58	10,2	52	0	1,9	0,71	12,8	65	0		117		
			сыром	8,1	8	12,2	12	1,48	1,58	0,12	21	0	2,37	2,37	0,18	31	0		107		
Всего на завтрак :								10,5	10,7	46,9	328	1,44	14,3	14,5	61,1	436	1,91				
ЗАВТРАК-2																					
Фрукты	95	100	фрукты	140	95	147	100	0,38	0,38	9,3	44,6	9,5	0,4	0,4	9,8	47	10		118		
Всего на завтрак -2 :								0,38	0,38	9,3	44,6	9,5	0,4	0,4	9,8	47	10				
ОБЕД																					
Салат картофельный с соленым огурцом	40	60	картофель с 01.09-31.10	33,2	24	49,8	36	5,8	2,12	4,2	38	5,24	10,2	3,1	6,2	57	7,8		65		
			картофель с 31.10-31.12	34,4	24	51,4	36														
			картофель с 31.12-28.02	37	24	55,2	36														
			картофель с 29.02-01.09	40	24	60,2	36														
			лук репчатый	5,2	4,4	7,8	6,6														
			огурец соленый	8	5,2	12	7,8														
			морковь	5,6	4,4	8,4	6,6														
			масло растительное	2	2	3	3														
Свекольник с курицей со сметаной	150/25 8	200/30 10	картофель с 01.09-31.10	34,5	25,9	46	34,5	1,3	2,67	7,2	58	15	2,18	4,45	12,02	77	25		136		
			картофель с 31.10-31.12	37,1	25,9	49,2	34,5														
			картофель с 31.12-28.02	39,9	25,9	53	34,5														
			картофель с 29.02-01.09	43,2	25,9	57,7	34,5														
			свекла	48	38,5	64	51,3														
			морковь	7,5	6	10	8														
			лук	8	6,7	10,7	9														
			томат-паста	1,5	1,5	2	2														
			растительное масло	2,5	2,5	3	3														
			курица I категории	33,5	25	40	30												409		
			сметана	8	8	10	10												488		
			бульон		120		160														
Плов из отварной говядины	160	200	мясо	88	64,8	110	81	12,1	11,9	31,5	274	0,25	14,4	14,1	37,4	325	0,3		375		
			масса вареного мяса		40		50														
			морковь	19,8	16	24,8	20														

			масло сливочное	5	5	6	6												
			масло растительное	2	2	2	2												
			лук репчатый	7,7	6,4	9,6	8												
			крупа рисовая	42	42	55	55												
Компот из плодов или ягод сушеных	150	200	изюм	15	15	20	20	0,22	0	15,1	60	0,6	0,3	0	20,1	81	0,8		531
			сахар	8	8	10	10												
			вода	152	152	202	202												
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	2,28	0,24	14,76	70	0		114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0		115
Всего на обед:								23,26	17,09	74,52	511	21,1	31,01	22,19	98,83	653	33,9		
ПОЛДНИК																			
К/молочная продукция	180	200	К/молочная продукция	185	180	202	200	5,2	4,5	7,2	90	1,2	5,8	5	8	100	1,4		535
Кондитерское изделие	15	33	кондитерское издел.	15	15	33	33		1,4	11	62	0	2,2	2,9	22,2	125	0		609
Всего на полдник:								6,2	5,9	18,2	152	1,2	8	7,9	30,2	225	1,4		
УЖИН																			
Яйцо вареное	1шт	1шт	яйцо	55	45,8	55	45,8	5,1	4,8	0,3	63	0	5,1	4,5	0,3	63	0		306
Рагу из овощей	180	220	картофель с 01 09-31 10	77,4	57,6	94,6	70,4	3,6	9,6	16,3	162	13,7	4,2	11,2	17,6	189	15,3		201
			картофель с 31 10-31.12	82,5	57,6	100,5	70,4												
			картофель с 31.12-28 02	88,7	57,6	108	70,4												
			картофель с 29.02-01.09	96	57,6	117,7	70,4												
			морковь	38	30,4	46,4	37,2												
			капуста	65	49,3	85	62,5												
			лук	17,1	14,4	19,9	16,8												
			кабачок	39	30,8	45	34,4												
			растительное масло	5,8	5,8	7,8	7,8												
			Соус сметанный		60		60												451
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5												
			мука	1,5	1,5	1,5	1,5												
			вода	33	33	33	33												
			сметана	15	15	15	15												
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0	0,09	0	13,6	54	0		503
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5												
			вода	130	130	175	175												
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	25/25	хлеб пшеничный	20	20	25	25	1,52	0,16	9,84	47	0	2,28	0,24	14,76	70	0		114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0		115
Всего на ужин :								11,61	14,6	43,32	351	13,7	13,32	16,34	54,81	419	15,3		
Всего в день:								52	48,7	192	1387	47	67	61,3	255	1780	62,5		
НЕДЕЛЯ 1 3 ДЕНЬ																			
Завтрак:																			
Вермешель молочная	150	200	вермешель	12	12	18	18	4,3	3,9	14,1	109	0,7	5,75	5,2	18,8	146	0,9		171
			молоко	120	120	125	125												
			вода	45	45	60	60												
			сахар	1,5	1,5	2	2												
			сливочное масло	2,5	2,5	3	3												
Какао с молоком	150	200	какао-порошок	2,5	2,5	3	3	2,6	1,5	16,7	98,5	0,012	3,5	3,4	22,3	130	0,16		203
			молоко сгущенное	28	28	37	37												
			замена на цел. молоко		70		92,5												

			вода	123	123	164	164												
Батон нарезной	15/5	25/5	батон нарезной	15	15	25	25	1,13	0,43	7,7	39	0	1,9	0,71	12,8	65	0	117	
с маслом			сливочное масло	5	5	5	5	0,025	4,1	0,04	37	0	0,025	4,1	0,04	37	0	111	
Всего на завтрак :								8,06	9,93	38,5	284	0,71	11,2	13,4	53,9	378	1,06		
ЗАВТРАК-2																			
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	4	0,5	0	10,1	46	4	537	
Всего на завтрак -2 :								0,5	0	10,1	46	4	0,5	0	10,1	46	4		
ОБЕД																			
Салат из моркови	50	60	морковь	35	28	42	33,6	1	4,5	2,9	61	2,3	1,14	6	3,54	73	2,7	27	
с зеленым горошком			масса припущ. моркови		25,5		30,6												
			зеленый горошек	31	20	37,2	24												
			масло растительное	4	4	5,5	5,5												
Суп картофельный с	150/	200/	картофель с 01.09-31.10	40	30	53,4	40	0,92	1,5	5,6	37	3,45	0,96	2	7	50	4,5	151	
с клецками .курицей	20/25	25/30	картофель с 31.10-31.12	43	30	57,3	40												
			картофель с 31.12-28.02	46,2	30	61,6	40												
			картофель с 29.02-01.09	50	30	66,7	40												
			морковь	7,5	6	10	8												
			лук	7,2	6	9,6	8												
			сливочное масло	1,5	1,5	2	2												
			бульон		112,5		150												
			курица I категории	33,5	25	40	30											409	
			Клецки:		20		25												
			мука	8	8	10	10												
			сливочное масло	0,8	0,8	1	1												
			яйцо 55.0	2,4	2,1	3	2,6												
Печень говяжья по-строгановски	80	85	печень говяжья	89	75	98	80	14,4	11	2,5	170	6,8	15,3	11,7	2,7	181	7,2	403	
			растительное масло	6	6	8	8												
			масса жареной печени		50		55												
			СМЕТАННЫЙ СОУС		30		30											451	
			сметана	7,5	7,5	7,5	7,5												
			мука	0,8	0,8	0,8	0,8												
			вода	17	17	17	17												
			сливочное масло	0,8	0,8	0,8	0,8												
Каша гречневая рассыпч	110	150	крупа	48	48	69	69	3,2	5,7	27,1	185	0	4,3	7,7	36,9	253	0	243	
			масло сливочное	5	5	7	7												
Компот из свежих плодов или ягод	150	200	фрукты свежие	34	30	45,4	40	0,37	0,15	7,3	72	3,22	0,5	0,2	23,1	96	4,3	526	
			сахар	9	9	10	10												
			вода	112,5	112,5	172	172												
Хлеб пшеничный/ржаной	15/20	20/25	Хлеб пшеничный	15	15	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0	1,52	0,16	9,84	47	0	114	
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115	
Всего на обед:								22,73	23,25	61,92	606	15,8	25,37	28,06	91,43	743	18,8		
ПОЛДНИК																			
К/молочная продукция	180	200	К/молочная продукция	185	180	202	200	5,2	4,5	7,2	90	1,2	5,8	5	8	100	1,4	535	
Пирожок печеный из сдобного теста с картофелем и луком	50	60	тесто дрожжевое		36		43	2,9	3,1	17,5	109	0	3,5	3,7	21	131	0	562	
			мука	29	29	33,5	33,5												
			сахар	1,7	1,7	2	2												
			масло сливочное	2,5	2,5	3	3												
			яйцо 55,0	3,5	3,1	4,2	3,5												

			дрожжи	0,7	0,7	0,9	0,9													
			молоко	7	7	7,5	7,5													
			мука на подсыпку	1	1	1	1													
			масло растит. для смазки листов	0,5	0,5	0,6	0,6													
			яйцо для смазки пирожков	1,5	1,3	1,5	1,3													
			ФАРШ		25		30												615	
			картофель с 01.09-31.10	30,3	22	36,3	26,4													
			картофель с 31.10-31.12	21,3	22	25,5	26,4													
			картофель с 31.12-28.02	33,9	22	40,6	26,4													
			картофель с 29.02-01.09	36,7	22	44	26,4													
			лук	7,8	6,5	9,4	7,8													
			масло растительное	1,3	1,3	1,6	1,6													
Фрукты	50	50	фрукты	50	50	50	50	0,2	0,2	4,9	23	5	4,2	4,2	4,9	23	5		118	
Всего на подник:								8,3	7,8	29,6	222	6,2	9,5	8,9	33,9	254	6,4			
УЖИН																				

Овощи св. порционные	70	80	овощи	73,5	70	84	80	5,26	0,07	1,7	9	7	5,32	0,06	1,7	10,2	8		112	
Биточки рыбные	60/30	75/30	рыба(минтай)	57	53,5	71	67	8,34	1,25	5,76	57	9,24	10,4	1,5	7,2	51	0,3		351	
с соусом молочным			молоко	8,5	8,5	11	11													
на картоф.крахмале			хлеб	10	10	11	11													
			яйцо 55,0	4,6	3,9	5,2	4,1													
			сливочное масло	0,6	0,6	0,7	0,7													
			СОУС:		30		30												447	
			молоко	30	30	30	30													
			крахмал картофельный	0,9	0,9	0,9	0,9													
			сливочное масло	1,4	1,4	1,4	1,4													
Сложный гарнир	110	130	крупа рисовая	30	30	38	38	3,3	4,2	18,5	127	9,1	3,5	4,9	21,8	150	10,8		60	
(рис отварной,овощи тушеные)			вода	70	70	85	85													
			масса готовой каши				101,8													
			сливочное масло	3,5	3,5	4	4													
			морковь	23,7	18,9	28	21													
			масса припущенной		16,5		19,5													
			лук репчатый	5,5	4,6	7	6													
			масса припущенного		2,3		2,7													
			растительное масло	2,4	2,4	2,5	2,5													
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0	0,09	0	13,6	54	0		503	
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5													
			вода	130	130	175	175													
Хлеб пшеничный/	15/20	20/25	хлеб пшеничный	15	15	20	20	5,11	0,12	7,38	35	0	1,52	0,16	9,84	47	0		114	
хлеб ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	7,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0		115	
Всего на ужин :								14,45	5,89	51,22	317	16,3	17,88	6,94	62,49	397,2	19,1			
Всего в день:								54	46,9	191	1475	43	64,4	57,3	252	1818	49,4			
				НЕДЕЛЯ 1				4 ДЕНЬ												
Завтрак:																				
Омлет натуральный	50	50	яйцо 55,0	42,3	32,5	42,3	32,5	4,3	6,7	1,15	81	0,15	4,3	6,7	1,15	81	0,15		307	
			молоко	20	20	20	20													
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5													
Каша рисовая	130	150	крупа рисовая	13	13	17	17	3,3	5,16	20,2	149	0,9	3,59	5,59	21,9	160	1		274	

молочная			молоко	95	95	105	105												
			вода	35	35	48	48												
			сахар	3	3	3,5	3,5												
			сливочное масло	3,5	3,5	4	4												
Кофейный напиток	150	200	кофейный напиток	1,6	1,6	2	2	2,15	1,46	15,5	84	0,28	2,86	1,9	20,1	112	0,37	396	
с молоком сгущенным			молоко сгущенное	28	28	37	37												
			замена на цел. молоко		70		92,5												
			вода	150	150	200	200												
Батон нарезной	15/	25/	батон нарезной	15	15	25	25	1,13	0,43	7,7	39	0	1,9	0,71	12,8	65	0	117	
с сыром	8	12	сыром	8,1	8	12,2	12	1,48	1,58	0,12	21	0	2,37	2,37	0,18	31	0	107	
Всего на завтрак :								12,4	15,3	44,7	374	1,33	15	17,3	56,1	449	1,52		
ЗАВТРАК-2																			
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	4	0,5	0	10,1	46	4	537	
Всего на завтрак -2 :								0,5	0	10,1	46	4	0,5	0	10,1	46	4		
ОБЕД																			
Салат картофельный с	40	60	картофель с 01.09-31.10	13,9	10	20,8	15	1,24	2,7	3,7	54	5,08	1,3	3,75	13,1	97	5,1	69	
кукурузой и морковью			картофель с 31.10-31.12	14,3	10	21,4	15												
			картофель с 31.12-28.02	15,4	10	23	15												
			картофель с 29.02-01.09	16,7	10	25,1	15												
			кукуруза консервир.	16,6	10	24,9	15												
			морковь	12,6	10	18,8	15												
			огурец свежий	10	8	15	12												
			растительное масло	3	3	4	4												
Щи из свежей капусты	150/8	200/10	курица I категории	33,5	25	40	30	1,05	2,98	4,65	49	11,07	1,4	3,98	6,2	66	14,7	147	
с картофелем со сметаной	25	30	капуста	37,5	30	50	40											409	
с мясом птицы			лук	7,5	6	9,6	8												
			морковь	9,5	7,5	12,6	10												
			картофель с 01.09-31.10	24	18	32	24												
			картофель с 31.10-31.12	25,8	18	34,4	24												
			картофель с 31.12-28.02	27,7	18	36,9	24												
			картофель с 29.02-01.09	30	18	40	24												
			томат паста	2	2	3	3												
			растительное масло	3	3	3,5	3,5												
			сметана	8	8	10	10												
			бульон		120		160												
Жаркое по-домашнему	160	230	мясо	97	62,5	110,9	72,5	18,9	16,8	12,1	275	5,5	23,6	21,1	15,1	344	6,9	374	
			картофель с 01.09-31.10	121,6	91,2	174,8	129												
			картофель с 31.10-31.12	130,6	91,2	187,7	129												
			картофель с 31.12-28.02	140,5	91,2	202	129												
			картофель с 29.02-01.09	152	91,2	218	129												
			лук репчатый	14	12	20,2	17,3												
			масло сливочное	6	6	7	7												
			морковь	9,1	7,3	13,1	10,5												
			томат пюре	1,5	1,5	2	2												
			тушеного мяса		40		45,7												
			готовых овощей		120		185												
Компот из смеси	150	200	сухие фрукты	18	18	20	20	0,37	0	20,2	85	0,37	0,5	0	27	110	0,5	527	
сухофруктов			сахар	8	8	10	10												

			вода	143	143	190	190														
Хлеб пшеничный/	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	2,28	0,24	14,76	70	0		114		
ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0		115		
Всего на обед:								24,4	22,9	62,2	554	22	31,2	31,4	84,5	730	28,2				
ПОЛДНИК																					
Молоко	180	200	молоко	190	180	205	200	5,2	3,4	8,6	95	2,3	5,8	5	9,6	106	2,6		534		
Кондитерское изделие	15	33	кондитерское издел.	15	15	33	33	1	1,4	11	64	0	2,2	2,9	22,2	125	0		609		
Фрукты	70	70	фрукты	70	70	70	70	0,28	0,28	6,88	32	7	0,28	0,28	6,88	32	7		118		
Всего на полдник:								6,48	5,08	26,5	191	9,3	8,28	8,18	38,7	263	9,6				
УЖИН																					
Пудинг творожный	140/50	180/50	творог	106,4	105	136,8	135	19,3	18,3	29,5	213	0,28	24,8	23,5	37,9	277	0,36		325		
запеченный с молочным			крупа манная	9	9	13	13														
сладким соусом			яйцо 55,0	14,2	13	15,5	13,4														
			сахар	8	8	10	10														
			изюм	4	4	8	8														
			масло сливочное	4,5	4,5	5	5														
			сухари	3,7	3,7	5	5														
			сметана	3	3	10	10														
			СОУС		50		50												449		
			молоко	37,5	37,5	37,5	37,5														
			вода	12,5	12,5	12,5	12,5														
			мука	2	2	2	2														
			сливочное масло	2	2	2	2														
			сахар	5	5	5	5														
Чай с лимоном	150/7	180/7	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	1,05	0,09	0	13,6	54	1,2		505		
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5														
			вода	131	131	175	175														
			лимон	8	7	8	7														
Хлеб пшеничный	15/20	15/25	хлеб пшеничный	15	15	15	15	1,14	0,12	7,38	35	0	1,14	0,12	7,38	35	0		114		
хлеб ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0		115		
Всего на ужин :								21,83	18,66	54,76	327	1,33	27,68	23,92	67,23	409	1,56				
Всего в день:								65,6	62	198	1492	38	82,7	80,7	257	1897	44,9				
НЕДЕЛЯ 1 5 ДЕНЬ																					
Завтрак:																					
Каша манная	150	200	крупа манная	16	16	24	24	5,1	5,7	25,3	161	1,38	6,8	7,6	33,86	215	1,38		268		
молочная			молоко	100	100	120	120														
			вода	33	33	65	65														
			сахар	4	4	4,5	4,5														
			сливочное масло	4	4	5	5														
Кофейный напиток	150	200	кофейный напиток	1,6	1,6	2	2	2,15	1,46	15,5	84	0,28	2,86	1,9	20,1	112	0,37		396		
с молоком сгущенным			молоко сгущенное	28	28	37	37														
			замена на цел. молоко		70		92,5														
			вода	150	150	200	200														
Батон нарезной	20	25	батон нарезной	20	20	25	25	1,5	0,56	10,2	52	0	1,9	0,71	12,8	65	0		117		
с сыром	8	12	сыром	8,1	8	12,2	12	1,48	1,58	0,12	21	0	2,37	2,37	0,18	31,6	0		107		
Всего на завтрак :								12,63	11,32	63,02	377,2	2,63	17,13	15,28	82,84	502,6	3,05				
ЗАВТРАК-2																					
Фрукты	80	80	фрукты	120	80	120	80	0,28	0,28	6,88	32,9	7	0,28	0,28	6,88	32,9	7		118		

Всего на завтрак -2 :								0,28	0,28	6,88	32,9	7	0,28	0,28	6,88	32,9	7			
ОБЕД																				
Винегрет овощной	40	60	картофель с 01.09-31.10	14,7	11	21,1	15,8	0,52	4,3	2,7	52	3,3	0,7	6,4	4,1	78	5		82	
			картофель с 31.10-31.12	15,8	11	22,6	15,8													
			картофель с 31.12-28.02	16,9	11	24,3	15,8													
			картофель с 29.02-01.09	18,3	11	26,5	15,8													
			свекла	9,5	7,5	13,6	10,8													
			морковь	6,5	5	9,4	7,2													
			огурец соленый	19	15	27,4	21,6													
			лук	9	7,5	13	10,8													
			растительное масло	4	4	6	6													
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/40	200/50	картофель с 01.09-31.10	79	60	106,6	80	3,6	2,13	9,4	56	6,7	4,3	2,84	12,5	75	8,9		155	
			картофель с 31.10-31.12	85,8	60	114,3	80													
			картофель с 31.12-28.02	92,4	60	122,8	80													
			картофель с 29.02-01.09	100	60	133,8	80													
			крупа	4	4	5	5													
			морковь	7,5	6	10	8													
			лук	7,2	6	9,6	8													
			растительное масло	1,5	1,5	2	2													
			бульон или вода	105	105	140	140													
			ФРИКАДЕЛЬКИ		40		50												174	
			рыба	46	43	58	54													
			яйцо 55.0	2,8	2,3	3,5	2,5			3	4									
			лук репчатый	9,5	8	11,8	10													
Голубцы ленивые со сметанным соусом	60/50	70/50	говядина	33,6	24	39,2	28	5,1	4,9	2,4	75	7,44	6,8	6,64	3,2	87	9,9		377	
			крупа рисовая	3	3/8,5	8	8/23													
			лук репчатый	4,3	3,6	5,1	4,2													
			сливочное масло	1,8	1,8	2,1	2,1													
			капуста	45	36	55,5	45,6													
			яйцо	3,5	3,2	3,5	3,2													
			СМЕТАННЫЙ СОУС		50		50												451	
			сметана	12,5	12,5	12,5	12,5													
			мука	1,3	1,3	1,3	1,3													
			вода	28	28	28	28													
			сливочное масло	1,3	1,3	1,3	1,3													
Картофельное пюре	110	150	картофель с 01.09-31.10	124,3	92,4	169,5	126	2,2	3,75	14,9	116	3,75	2,85	4,7	19,1	149	4,7		434	
			картофель с 31.10-31.12	132,3	92,4	180,4	126													
			картофель с 31.12-28.02	142,4	92,4	194,1	126													
			картофель с 29.02-01.09	154	92,4	210	126													
			сливочное масло	4,5	4,5	5	5													
			молоко	18	18	25	25													
Кисель из свежих ягод	150	200	ягода свежая	18,8	18,8	25	25	0,15	0	16,2	65	21,9	0,2	0,1	21,5	87	29,3		518	
			вода	135	135	180	180													
			сахар	12	12	12,5	12,5													
			крахмал	4,5	4,5	6	6													
Хлеб пшеничный/ ржаной	25/20	30/25	хлеб пшеничный	25	25	30	30	2,28	0,24	14,76	70	0	2,28	0,24	14,76	70	0		114	
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0		115	
			Всего на обед:					15,2	15,6	70	472	43,1	19,3	21,2	83,5	589	57,8			

ПОЛДНИК																		
К/молочная продукция	180	200	К/молочная продукция	185	180	202	200	5,2	4,5	7,2	90	1,2	5,8	5	8	100	1,4	535
Ватрушка с джемом	50	60	тесто		39		46,4	3,1	1,4	34,1	111	0	3,7	1,7	40,9	134	0	559
			мука	27	27	32	32											
			молоко	10	10	12	12											
			масло сливочное	1,1	1,1	1,3	1,3											
			сахар	1,3	1,3	1,6	1,6											
			соль	0,4	0,4	0,5	0,5											
			яйцо 55,0	1,8	1,3	2,1	1,5											
			мука на подсыпку	1,2	1,2	1,4	1,4											
			дрожжи	0,8	0,8	0,8	0,8											
			масло раст. для смазки листов	0,3	0,3	0,3	0,3											
			джем	15,3	15	20,3	20											608
Всего на полдник:								8,3	5,9	41,3	201	1,2	9,5	6,7	48,9	234	1,4	
УЖИН																		
Овощи св. порционный	70	80	овощи	73,5	70	84	80	0,28	0,07	1,7	9	7	0,32	0,66	1,7	10,2	8	112
Макароны отварные	100	150	макаронные изделия	34	97	51	146	3,7	0,5	18,3	76	0,07	8,6	0,86	33,5	99	0,015	297
			масло сливочное	4	4	6	6											
Шницель мясной	60/30	60/30	мясо	69,6	51,6	69,6	51,6	10,5	10,5	8,56	171	0	10,6	10,5	8,58	171	0	386
с соусом молочным			хлеб	11,5	11,5	11,5	11,5											
на карт. крахмале			молоко	14	14	14	14											
			сухари	6,6	6,6	6,6	6,6											
			масса ролуфабриката		75		75											
			растительное масло	3	3	3	3											
			СОУС		30		30											447
			молоко	30	30	30	30											
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5											
			крахмал	0,9	0,9	0,9	0,9											
Сок фруктовый	130	200	сок	130	130	200	200	0,65	0	13,6	59	5,2	1	0	20,2	92	8	537
Хлеб пшеничный	10/20	15/25	хлеб пшеничный	10	10	15	15	0,76	0,08	4,92	23	0	1,14	0,12	7,38	35	0	114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115
Всего на ужин :								17,31	11,39	54,78	372	12,2	23,31	11,86	79,71	450,2	16,02	
Всего в день:								53,7	44,5	236	1455	66	70	55	302	1809	85,3	
НЕДЕЛЯ 2		6 ДЕНЬ																
Завтрак:																		
Омлет натуральный	60	60	яйцо 55,0	50,7	39	50,7	39	5,1	8	1,3	97	0,18	5,1	8	1,3	97	0,18	307
			молоко	25	25	25	25											
			сливочное масло	1,8	1,8	1,8	1,8											
Каша пшеничная	130	150	крупа пшеничная	13	13	18	18	5,5	5,6	18,7	156,0	0,8	6,8	7	23,3	180,0	1,1	270
молочная			молоко	95	95	105	105											
			вода	30	30	35	35											
			сахар	3	3	4	4											
			сливочное масло	3,5	3,5	4	4											
Чай с молоком	150	200	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/0,44	1,1	0,97	13,1	65	0,97	1,5	1,3	17,4	87	1,3	507
			сахар	8,5	8,5	11	11											
			молоко	40	40	50	50											
			вода	94	94	125	125											

Батон нарезной	20/	25/	батон нарезной	20	20	25	25	1,5	0,56	10,2	52	0	1,9	0,71	12,8	65	0	117
с маслом	5	5	сливочное масло	5	5	5	5	0,025	4,1	0,04	37	0	0,025	4,1	0,04	37	0	111
Всего на завтрак :								8,125	11,23	42,04	310	1,77	10,23	13,11	53,54	369,0	2,4	
ЗАВТРАК-2																		
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	4	0,5	0	10,1	46	4	537
Всего на завтрак -2 :								0,5	0	10,1	46	4	0,5	0	10,1	46	4	
ОБЕД																		
Салат "Осенний"	50	60	картофель с 01.09-31.10	33,4	25	40,1	30	2,2	7	16,6	95	12,6	2,7	8,7	20,7	118	15,8	100516
			картофель с 31.10-31.12	35,7	25	42,8	30											
			картофель с 31.12-28.02	38,3	25	46	30											
			картофель с 29.02-01.09	41,8	25	50,1	30											
			лук репчатый	3	2,5	3,6	3											
			морковь	12,5	10	15	12											
			свекла	20	15	24	18											
			масло растительное	2	2	3	3											
Суп картофельный	150/25	200/30	горох	12,2	12	16,2	16	1,8	12,7	10,4	64	5,2	3	14,5	12,1	86	5,3	149
с бобовыми с курицей			картофель с 01.09-31.10	49,9	37,5	66,6	50											
			картофель с 31.10-31.12	53,7	37,5	71,6	50											
			картофель с 31.12-28 02	57,8	37,5	77	50											
			картофель с 29.02-01.09	62,5	37,5	83,3	50											
			морковь	7,5	6	10	12,5											
			лук	7,2	6	9,6	8											
			растительное масло	2,5	2,5	3	3											
			курица I категории	33,5	25	40	30											409
Суфле из отварной	60	70	говядина	90	66	105	77	5,55	7,45	10,9	149	0	13,5	10,43	15,26	208	0	279
говядины с рисом			масса отварн говядины		41,1		47,9											2011г
			яйцо	7,9	7,6	8,2	7,5											
			крупа рисовая	4	4	7	7											
			сливоч. масло для смазки	1,5	1,5	1,5	1,5											
Капуста тушеная	130	180	капуста свежая	171,2	136,5	236,4	189	4,47	4,2	5,5	75	20,4	5,5	5,3	7	94	25,5	428
			масло сливочное	5	5	6	6											
			морковь	6,5	5,2	9	7,2											
			лук репчатый	10	8,5	12,7	10,8											
			томат-паста	6	6	8	8											
			мука	1,1	1,1	1,6	1,6											
Компот из кураги	150	200	курага	15	15	20	20	0,37	0	20,2	82	0,37	0,5	0	27	110	0,5	527
			сахар	8	8	10	10											
			вода	143	143	190	190											
Хлеб пшеничный/	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1,52	0,16	1,34	47	0	2,28	0,24	14,76	70	0	114
ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	1,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115
Всего на обед:								21,34	31,75	80,12	546	38,6	29,13	39,57	105,2	729	48,7	
ПОЛДНИК																		
К/молочная продукция	180	200	К/молочная продукция	185	180	202	200	5,2	4,5	7,2	90	1,2	5,8	5	8	100	1,4	535
Кондитерское изделие	17,5	30	кондитерское издел.	17,5	17,5	30	30	1,1	1,6	12,8	72	0	2,2	2,9	22,2	125	0	609
Фрукты	100	100	фрукты	100	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,4	0,4	9,8	47	10	118
Всего на полдник:								6,7	6,5	29,8	209	11,2	8,4	8,3	40	272	11,4	
УЖИН																		
Овощи св. порционный	70	80	овощи	73,5	70	84	80	0,28	0,07	1,7	9	7	0,32	0,08	1,7	10,2	8	112

Рыба запеченная с картофелем по -русски	180	230	рыба	90	82	90	82	13,7	6,6	17,8	176	7,3	17,6	8,4	21,7	225	8,8	346
			масса готовой рыбы		65		65											
			картофель с 01.09-31.10	120,8	95	154,3	116											
			картофель с 31.10-31.12	139,2	95	167,1	116											
			картофель с 31.12-28.02	149,7	95	179,7	116											
			картофель с 29.02-01.09	162	95	195,7	116											
			масло сливочное	3,5	3,5	4	4											
			сухари	2,3	2,3	3	3											
			СОУС БЕЛЫЙ:		50		80											460
			бульон		55		85											
			масло сливочное	2,5	2,5	3,5	3,5											
			мука	2,5	2,5	3,5	3,5											
Чай с лимоном	150/7	180/7	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0,05	0,09	0	12,0	54	1,2	505
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5											
			лимон	8	7	8	7											
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/25	хлеб пшеничный	20	20	20	20	1,52	0,16	9,34	47	0	1,52	0,16	9,34	47	0	114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,38	43	0	115
			Всего на ужин :					16,89	7,07	47,22	311	15,4	21,18	8,94	55,19	379,2	18	
			Всего в день:					53,6	56,6	209	1422	71	69,4	69,9	264	1795	84,5	
НЕДЕЛЯ 2								7 ДЕНЬ										
Завтрак:																		
Каша из хлопьев овсянн.	150	200	крупа "Геркулес"	15	15	24	24	4,6	6,1	18,7	143,0	1	5,16	9,4	28,6	228,0	1,54	272
"Геркулес" молочная			молоко	105	105	125	125											
			вода	35	35	60	60											
			сахар	3,5	3,5	5	5											
			сливочное масло	3,5	3,5	4,5	4,5											
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200	кофейный напиток	1,6	1,6	2	2	2,15	1,46	15,5	84	0,28	2,86	1,9	20,1	112	0,37	396
			молоко сгущенное	28	28	37	37											
			замена на цел. молоко		70		92,5											
			вода	150	150	200	200											
Батон нарезной с маслом	15/5	25/5	батон нарезной	15	15	25	25	1,13	0,43	7,7	39	0	1,9	0,71	12,8	65	0	117
			сливочное масло	5	5	5	5	0,025	4,1	0,04	37	0	0,025	4,1	0,04	37	0	111
			Всего на завтрак :					7,91	12,1	41,9	308	1,28	11,9	16,1	61,7	442	1,91	
ЗАВТРАК-2																		
Фрукты	70	70	Фрукты	103	70	103	70	0,28	0,28	6,88	32	7	0,28	0,28	6,88	32	7	118
			Всего на завтрак -2 :					0,28	0,28	6,88	32	7	0,28	0,28	6,88	32	7	
ОБЕД																		
Салат из моркови с зеленым горошком	50	60	морковь	35	28	42	33,6	0,95	5,05	2,95	61	2,3	1,14	6	3,54	73	2,7	27
			зеленый горошек	31	20	31	24											
			масло растительное	4,5	4,5	5,5	5,5											
Борщ с капустой, курицей	150/25	200/30	курица I категории	33,5	25	40	30	1,09	3	6,39	57	6,8	1,44	4	8,48	76	8,24	133
картофелем со сметаной	8	10	свекла	30	24	40	32											409
			капуста	15	12	20,3	16											
			картофель с 01.09-31.10	16	12	21,4	16											
			картофель с 31.10-31.12	17,2	12	22,9	16											
			картофель с 31.12-28.02	18,5	12	24,6	16											
			картофель с 29.02-01.09	20	12	26,7	16											

			морковь	9,5	7,5	12,6	10												
			лук	11	9	9,9	8												
			томат-паста	2	2	2,4	2,4												
			растительное масло	3	3	3,2	3,2												
			сметана	8	8	10	10												
Запеканка из печени с рисом и соусом	130/30	150/30	печень говяжья	90,4	75,2	113	94	18,59	7,4	20,51	223	8,71	20,2	8,2	22,2	250	9,4	294	
			крупа рисовая	19	19/53	26	26/71												
			лук репчатый	25	22	29	26												
			морковь	20	16	25	19												
			сливочное масло	4,5	4,5	5	5												
			яйцо	11	8,9	13,2	9,1												
			яйцо для смазки	2,8	2,5	3,3	3												
			масса полуфабриката		152		175												
			масса готовой запеканки		130		150											451	
			СОУС СМЕТАННЫЙ		30		30												
			сметана	7,5	7,5	7,5	7,5												
			мука	0,8	0,8	0,8	0,8												
			вода	17	17	17	17												
			сливочное масло	0,8	0,8	0,8	0,8												
Компот из смеси сухофруктов	150	200	сухие фрукты	18	18	20	20	0,37	0	20,2	82	0,27	0,5	0	27	110	0,5	527	
			сахар	9	9	10	10												
			вода	143	143	190	190												
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/25	хлеб пшеничный	20	20	30	30	1,52	0,15	9,84	47	0	2,28	0,24	14,76	70	0	114	
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115	
Всего на обед:								23,8	15,9	66,6	504	18,2	27,2	18,7	84,3	622	20,8		
ПОЛДНИК																			
Молоко	180	200	молоко	190	180	205	200	5,2	3,4	8,6	95	2,3	5,8	5	9,6	106	2,6	534	
Пирожок печеный из сдобного теста с яблоком	50	60	тесто дрожжевое		36		43	2,9	3,1	17,5	109	0	3,5	3,7	21	131	0	562	
			мука	29	29	33	33												
			сахар	1,7	1,7	2	2												
			масло сливочное	2,5	2,5	3	3												
			яйцо 55,0	3,5	3,1	4,2	3,4												
			дрожжи	0,8	0,8	0,8	0,8												
			молоко	7	7	7,5	7,5												
			мука на подсыпку	1	1	1	1												
			масло растит. для смазки листов	0,9	0,9	1,1	1,1												
			яйцо для смазки пирожков	1,5	1,3	1,5	1,3												
			ФАРШ		30		30												
			яблоки свежие	35,6	25	35,6	25												
			сахар	3	3	3	3												
Всего на полдник:								8,1	6,5	26,1	204	2,3	9,3	8,7	30,6	237	2,6		
УЖИН																			
Овощи св. порционный	70	80	овощи	73,5	70	84	80	0,28	0,07	1,7	9	7	0,32	0,07	1,7	10,2	8	112	
Котлета мясная	60	60	мясо	69,6	51,6	69,6	51,6	10,6	10,5	8,58	171	0	10,6	10,5	8,58	171	0	386	
			хлеб	11,5	11,5	11,5	11,5												
			молоко	14	14	14	14												
			сухари	6,6	6,6	6,6	6,6												
			масса полуфабриката		75		75												

			растительное масло	3	3	3	3												
Картофель отварной	110	150	картофель с 01.09-31.10	130	98	177,4	134	3,7	5	15	120	15,2	4,6	6,2	18,6	150	19	432	
в молоке			картофель с 31.10-31.12	140,5	98	191,1	134												
			картофель с 31.12-28.02	151	98	205,6	134												
			картофель с 29.02-01.09	163,4	98	223,8	134												
			растительное масло	4	4	4,5	4,5												
			молоко	36	36	40	40												
			мука	6	6	7,5	7,5												
Сок фруктовый	135		сок фруктовый	135	135			0,6	0	13,6	62	5,4							
Чай с сахаром		180	чай(сухой)/заварка(мл)			0,6/44	0,6/44						1,3	1,1	13,6	54	0	503	
			сахар			10,5	10,5												
			вода			175	175												
Хлеб пшеничный/	15/20	20/25	хлеб пшеничный	15	15	20	20	1,1	0,1	7,3	35	1,52	1,52	0,16	9,84	47	0	114	
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,12	0,24	6,58	34	0	1,85	0,3	8,35	43	0	115	
Всего на ужин :								17,6	15,91	52,86	431	29,1	19,99	18,34	60,67	475,2	27		
Всего в день:								57,7	50,6	194	1479	58	68,7	62,2	244	1808	59,4		
НЕДЕЛЯ 2 8 ДЕНЬ																			
Завтрак:																			
Омлет натуральный	60	50	яйцо 55 0	50,7	39	42,3	32,5	3,1	8	7,3	97	0,18	4,1	8,7	1,15	81	0,15	307	
			молоко	25	25	20	20												
			сливочное масло	1,8	1,8	1,5	1,5												
Каша "Дружба"	130	150	крупа рисовая	8	8	12	12	3,15	6,39	12	14,7	0,79	3,41	7,57	16,3	135	6,25	266	
			крупа пшеничная	5	5	8	8												
			молоко	80	80	95	95												
			вода	40	40	45	45												
			сахар	3	3	3,5	3,5												
			сливочное масло	5	5	5,5	5,5												
Кофейный напиток	150	200	кофейный напиток	1,6	1,6	2	2	2,15	1,46	19,5	84	0,28	2,86	1,9	20,1	112	0,37	396	
с молоком сгущенным			молоко сгущенное	28	28	37	37												
			замена на цел. молоко	70	70	92,5	92,5												
			вода	150	150	200	200												
Батон нарезной	20	25	батон нарезной	20	20	25	25	1,5	0,57	10,3	52	0	1,9	0,71	12,8	65	0	117	
Всего на завтрак :								11,9	17	42,1	380	1,25	12,5	16,9	50,4	416	1,37		
ЗАВТРАК-2																			
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	4	0,5	0	10,1	46	4	537	
Всего на завтрак -2 :								0,5	0	10,1	46	4	0,5	0	10,1	46	4		
ОБЕД																			
Салат из свеклы и	60	70	свекла	45,5	36,6	53,2	43	0,65	2,1	3,5	63	2,5	0,9	7,2	4,9	76,2	3,5	52	
морковь			морковь	22,5	18	27	21												
			масло растительное	4,5	4,5	5,5	5,5												
Бульон из кур	150	200	бульон	165	165	220	220	2,34	0,24	12,63	60	2,36	3,12	0,33	16,84	81	3,19	108	
с гренками, курицей	20/25	25/30	яйцо 55,0	27,5	22,9	27,5	22,9											109	
			морковь	2	1,5	2,6	2												
			лук репчатый	1,5	1,2	2	1,6												
			курица	33,5	25	40	30											409	
			масса отварной курицы		30	30	30												
			зелень	2	1,5	2,7	2												
			гренки пшеничные	30,2	25	37,5	30											115	

Капуста, тушеная	200	230	капуста свежая	205	146,3	235,8	168,3	2,92	4,21	6,92	216	24,9	3,21	4,63	7,6	237	3,53	120517
с мясом			говядина	70,6	50	70,6	50											техкарта
			вода	30	30	35	35											
			масло сливочное	4,5	4,5	5,2	5,2											
			масло растительное	4,5	4,5	4,6	4,6											
			морковь	9	7	10,4	8,1											
			лук	10,7	8	12,3	9,2											
			томат паста	4	4	4,4	4,4											
Кисель из свежих ягод	150	200	ягода свежая	18,8	18,8	25	25	0,15	0	16,2	65	21,9	0,2	0,1	21,5	87	29,3	518
			вода	135	135	180	180											
			сахар	12	12	12,5	12,5											
			крахмал	4,5	4,5	6	6											
Хлеб ржаной	20	25	хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	9,84	34	0	1,66	0,3	8,35	43	0	115
Всего на обед:								7,38	6,79	45,93	438	51,7	9,08	12,56	59,19	524,2	39,52	
ПОЛДНИК																		
К/молочная продукция	180	200	К/молочная продукция	185	180	202	200	5,2	4,5	7,2	50	1,2	5,8	5	8	100	1,4	535
Ватрушка с джемом	50	60	тесто		39		46,4	3,1	1,6	34,7	111	0	2,7	1,7	40,9	134	0	559
			мука	28	28	33	33											
			молоко	10	10	12	12											
			масло сливочное	1,1	1,1	1,3	1,3											
			сахар	1,3	1,3	1,6	1,6											
			соль	0,4	0,4	0,5	0,5											
			яйцо 55,0	1,8	1,3	2,1	1,5											
			мука на подсыпку	1,2	1,2	1,4	1,4											
			дрожжи	0,7	0,7	0,9	0,9											
			масло раст. для смазки листов	0,3	0,3	0,3	0,3											
			яйцо для смазки ватрушки	1,5	1,3	1,5	1,3											
			джем	15,3	15	20,3	20											608
Фрукты	100	100	фрукты	100	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,4	0,4	9,8	47	10	118
Всего на полдник:								8,7	6,3	51,1	248	11,2	9,9	7,1	58,7	281	11,4	
УЖИН																		
Овощи св. порционный	65	70	овощи	68,3	65	73,5	70	0,24	0,06	1,5	8	6	0,28	0,07	1,7	9	7	112
Рыба тушеная в томате	85	100	рыба (минтай)	93	88	111	105	11,8	2,2	7,74	98		13,8	2,56	9,03	114		349
с овощами			вода		25		30											
			морковь	42	34	49	39,7											
			лук репчатый	16	14	18,7	16,3											
			томат паста	5	5	5,8	5,8											
			масло растительное	5	5	6	6											
			масса тушеной рыбы		70		85											
Картофельное пюре	110	150	картофель с 01.09-31.10	124,3	92,4	169,5	126	2,2	3,75	14,9	116	3,75	2,85	4,7	19,1	149	4,7	434
			картофель с 31.10-31.12	132,3	92,4	180,4	126											
			картофель с 31.12-28.02	142,4	92,4	194,1	126											
			картофель с 29.02-01.09	154	92,4	210	126											
			сливочное масло	4,5	4,5	6	6											
			молоко	18	18	25	25											
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0	0,09	0	13,6	54	0	503
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5											
			вода	94	94	175	175											

Хлеб пшеничный/ржаной	10/20	20/25	хлеб пшеничный	10	10	20	20	0,76	0,09	4,92	23	0	1,52	0,16	9,84	47	0	114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115
Всего на ужин :								16,39	6,33	46,94	324	9,75	20,19	7,79	61,62	416	4,7	
Всего в день:								44,9	36,4	196	1436	78	52,1	44,3	240	1683	61	
				НЕДЕЛЯ 2				9 ДЕНЬ										
Завтрак:																		
Яйцо вареное	1шт	1шт	яйцо	55	45,8	55	45,8	5,1	4,6	0,3	63	0	5,1	4,6	0,3	63	0	306
Каша кукурузная(ячневая)	130	150	крупа	13	13	19	19	4	4,8	24	156,0	0,7	4,65	5,6	27,8	180,0	0,9	271
молочная			молоко	85	85	95	95											
			вода	50	50	60	60											
			сахар	3,5	3,5	4	4											
			сливочное масло	3,5	3,5	4	4											
Какао с молоком	150	200	какао-порошок	2,5	2,5	3	3	2,8	1,8	13,7	98,5	0,012	3,5	3,4	22,3	130	9,16	203
			молоко сгущенное	28	28	37	37											
			замена на цел. молоко			70	92,5											
			вода	123	123	164	164											
Батон нарезной	20/	25/	батон нарезной	20	20	25	25	1,5	0,56	10,2	62	0	1,9	0,71	12,8	85	0	117
с сыром	8	12	сыром	8,1	8	12,2	12	1,48	1,58	0,72	21	0	2,37	2,37	0,18	31,6	0	107
Всего на завтрак :								14,7	13	51,3	391	0,71	17,5	16,7	63,4	470	1,06	
ЗАВТРАК-2																		
Фрукты	60	60	фрукты	88	60	88	60	0,24	0,24	5,8	28,2	6	0,24	0,24	5,8	28,2	6	210103
Всего на завтрак -2 :								0,24	0,24	5,8	28,2	6	0,24	0,24	5,8	28,2	6	
ОБЕД																		
Салат картофельный с	50	60	картофель с 01.09-31.10	41,5	30	49	36	6,8	2,12	4,2	16	5,24	10,2	3,18	6,3	57	7,8	65
соленым огурцом			картофель с 31.10-31.12	43	30	51,6	36											
			картофель с 31.12-28.02	46,2	30	55,4	36											
			картофель с 29.02-01.09	50	30	60	36											
			морковь	7	5,5	8,4	6,6											
			лук репчатый	6,5	5,5	7,8	6,6											
			огурец соленый	10	6,5	12	7,8											
			масло растительное	2,5	2,5	3	3											
Суп крестьянский с крупой	150/8	200/	курица I категории	33,5	25	40	30	1,4	1,2	9,9	84	11,07	2,4	1,8	13,2	112	18,47	42
сметаной, курицей	25	10/30	капуста	22,5	18	30	24											
			крупа	6	6	9	9											
			лук	7,5	6	12	10											
			морковь	7,5	6	12	10											
			картофель с 01.09-31.10	20,3	15	26,7	20											
			картофель с 31.10-31.12	21,5	15	28,6	20											
			картофель с 31.12-28.02	23,1	15	30,7	20											
			картофель с 29.02-01.09	25	15	33,4	20											
			растительное масло	2	2	2,5	2,5											
			сметана	8	8	10	10											
Макароны отварные	100	150	макаронные изделия	34	97	51	146	3,7	0,5	19,3	76	0,01	8,6	0,86	33,5	99	0,015	297
			масло сливочное	4,5	4,5	6	6											
Фрикадельки из говядины	60/30	60/30	мясо	63	44,4	63	44,4	8,5	7,5	4,08	118	0	8,5	7,5	4,08	118	0	396
тушенные в молочном			хлеб	9	9	9	9											
соусом			молоко	16	16	16	16											
			масло сливочное	1,8	1,8	1,8	1,8											

			СОУС:		30	30													445
			молоко	22,5	22,5	22,5	22,5												
			вода	7,5	7,5	7,5	7,5												
			мука	1,5	1,5	1,5	1,5												
			масло сливочное	1,5	1,5	1,5	1,5												
Компот из свежих яблок	150	200	яблоки свежие	34	30	45,4	40	0,37	0,15	17,3	72	3,22	0,5	0,2	23,1	96	4,3		526
			сахар	9	9	11	11												
			вода	122	122	162	162												
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	2,28	0,24	14,76	70	0		114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0		115
Всего на обед:								23,6	11,9	71,3	469	19,5	34,1	14,1	103	595	30,6		
ПОЛДНИК																			
К/молочная продукция	180	200	К/молочная продукция	185	180	202	200	5,2	4,5	1,2	30	1,2	5,5	5	3	100	1,4		535
Пирожок печеный с капустой	50	60	тесто дрожжевое		36		43	2,9	3,1	17,5	105	0	3,5	3,7	31	131	0		562
			мука	29	29	33	33												
			сахар	1,7	1,7	2	2												
			масло сливочное	2,5	2,5	3	3												
			яйцо 55,0	3,5	3,1	4,2	3,3												
			дрожжи	0,8	0,8	0,8	0,8												
			молоко	7	7	7,5	7,5												
			мука на подсыпку	1	1	1	1												
			масло растит. для смазки листов	0,5	0,5	0,5	0,5												
			яйцо для смазки пирожков	1,5	1,3	1,5	1,3												
			ФАРШ		25		25												758
			капуста белокачанная	39,3	31,5	39,3	31,5												
			сливочное масло	2	2	2	2												
			лук репчатый	6	5	6	5												
			сливочное масло	1	1	1	1												
Всего на полдник:								8,1	7,6	24,7	199	1,2	9,3	8,7	29	231	1,4		
УЖИН																			
Овощи св. порционный	70	80	овощи	73,5	70	84	80	0,28	0,07	1,7	9	7	0,32	0,08	1,7	10,2	8		112
Запеканка картофельная с мясом сметанным соусом	160/30	200/50	говядина	63,1	56,6	92	59,7	12,3	9,5	25,7	237	3,8	13,8	10,6	28,8	266	4,3		157
			масса готового мяса		35		43												2001 г
			картофель с 01.09-31.10	176	134	220	166												
			картофель с 31.10-31.12	189	134	235,7	166												
			картофель с 31.10-31.12	203,3	134	254	166												
			картофель с 29.02-01.09	220	134	275	166												
			яйцо 55,0	4,2	3,6	4,5	3,9												
			лук	13	11	17,1	14,4												
			сливочное масло	5,6	5,6	6	6												
			сухари панировочные	3	3	4	4												
			масса полуфабриката		188		223												
			СОУС СМЕТАННЫЙ:		30		50												451
			сметана	7,5	7,5	12,5	12,5												
			мука	0,8	0,8	1,3	1,3												
			вода	17	17	28	28												
			сливочное масло	0,8	0,8	1,3	1,3												

Сок фруктовый	135	200	сок	135	135	200	200	0,6	0	13,6	62	5,4	7	0	20,2	92	8	537	
Хлеб пшеничный/ржаной	15/20	20/25	хлеб пшеничный	15	15	20	20	1,14	0,12	7,38	35	0	1,52	0,16	9,84	47	0	114	
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115	
Всего на ужин :								15,64	9,93	55,06	377	16,2	18,29	11,14	68,89	458,2	20,3		
Всего в день:								62,3	42,7	208	1464	44	79,5	50,8	270	1782	59,3		
НЕДЕЛЯ 2				10 ДЕНЬ															
Завтрак:																			
Омлет натуральный	50	50	яйцо 55,0	42,3	32,5	42,3	32,5	4,3	6,7	1,15	81	0,15	4,3	6,7	1,15	81	0,15	307	
			молоко	20	20	20	20												
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5												
Каша пшеничная	130	150	крупа	13	13	19	19	5,1	6,1	23,3	184	0,9	5,55	7,1	26,8	212	1,1	273	
молочная			молоко	90	90	100	100												
			вода	35	35	50	50												
			сахар	3,5	3,5	4	4												
			сливочное масло	3,5	3,5	4	4												
Кофейный напиток	150	200	кофейный напиток	1,6	1,6	2	2	2,15	1,46	15,5	84	0,28	3,86	1,9	20,7	112	6,37	396	
с молоком сгущенным			молоко сгущенное	28	28	37	37												
			замена на цел. молоко	70			92,5												
			вода	150	150	200	200												
Батон нарезной	15	25	батон нарезной	15	15	25	25	1,13	0,43	7,7	39	0	1,9	0,71	12,8	65	0	117	
с сыром	8	12	сыром	8,1	8	12,2	12	1,63	1,58	0,12	37	0	2,37	2,37	0,13	31	0	107	
Всего на завтрак :								14,2	16,3	47,8	409,0	1,3	17,3	18,8	61,0	501,0	1,6		
ЗАВТРАК-2																			
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	4	0,5	0	10,1	46	4	537	
Всего на завтрак -2 :								0,5	0	10,1	46	4	0,5	0	10,1	46	4		
ОБЕД																			
Салат из отварной	60	70	свекла	72,6	36	85	42	0,6	2,2	4,46	35	2,28	0,75	2,75	5,6	44	2,85	51	
свеклы			масло растительное	2,5	2,5	3	3												
Суп из овощной с курицей	150/25	200/30	картофель с 01.09-31.10	40,2	30	53,4	40	1,32	2,64	7,44	59		1,76	3,52	9,92	79		135	
и сметаной			картофель с 31.10-31.12	43,5	30	57,1	40												
			картофель с 31.12-28.02	46,2	30	61,4	40												
			картофель с 29.02-01.09	50	30	66,8	40												
			лук репчатый	7,2	6	9,6	8												
			капуста белокачанная	15	12	20	16												
			горошек консервиров.	7,2	4,8	9,6	6,4												
			морковь	7,8	6	10,4	8												
			сливочное масло	3	3	4	4												
			сметана	5	5	5	5												
			курица I категории	33,5	25	40	30												
			бульон		114		150												
Суфле из печени	60	80	печень говяжья	60	49,8	80	66,4	11,8	5,58	8,5	121	17,7	14,1	6,6	10,2	161	21,3	384	
			мука	9	9	12	12											2011г	
			молоко	18	18	24	24												
			растит. масло для смаз	1	1	1	1												
			яйцо 55,0	4,9	4	5,6	4,4												
Картофельное пюре	110	150	картофель с 01.09-31.10	124,3	92,4	169,5	126	2,2	3,75	14,9	116	3,75	2,85	4,7	19,1	149	4,7	434	
			картофель с 31.10-31.12	132,3	92,4	180,4	126												
			картофель с 31.12-28.02	142,4	92,4	194,1	126												

			картофель с 29.02-01.09	154	92,4	210	126												
			сливочное масло	4,5	4,5	6	6												
			молоко	18	18	25	25												
Компот из смеси сухофруктов	150	200	сухие фрукты	18	18	20	20	0,37	0	20,2	82	0,37	0,5	0	27	110	0,5	527	
			сахар	8	8	10	10												
			вода	143	143	190	190												
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1,52	0,16	9,64	47	0	2,28	0,24	14,76	70	0	114	
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115	
Всего на обед:								18,53	12,37	67,56	459	21,8	23,14	15,36	89,33	612	26,5		
ПОЛДНИК																			
Молоко	180	200	молоко	190	180	205	200	5,2	3,4	8,6	95,4	2,3	5,8	5	9,6	106	2,6	534	
Кондитерское изделие	17,5	33	кондитерское издел.	17,5	17,5	33	33	1,1	1,6	12,8	72	0	2,2	2,9	22,2	125	0	609	
Фрукты	80	90	фрукты	80	80	90	90	0,28	0,28	6,88	32	7	0,31	0,31	7,74	37	7	118	
Всего на полдник:								6,58	5,28	28,3	199	9,3	8,31	8,21	39,5	268	9,6		
УЖИН																			
Вареники ленивые с маслом	130/10	160/10	творог	98,8	97	134,7	132	18,3	14,6	18,5	284	0,24	22,6	18,1	22,9	349	0,3	331	
			мука	15	15	18	18												
			яйцо 55.0	12,7	11,9	14,4	12												
			сахар	7	7	8,5	8,5												
			масло сливочное	10	10	10	10												
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0	0,09	0	13,6	54	0	503	
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5												
			вода	94	94	175	175												
Хлеб пшеничный/ржаной	10/20	10/25	хлеб пшеничный	10	10	10	10	0,76	0,08	4,92	23	0	0,76	0,08	4,92	23	0	114	
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115	
Всего на ужин :								20,45	14,92	41,3	386	0,24	25,1	18,48	49,77	469	0,3		
Всего в день:								60,2	48,8	195,0	1499	36,7	74,3	60,8	249,8	1896	42,0		
средний показатель за 10 дней								56,3	48,7	203,8	1463	54,2	70,0	60,3	259,9	1810	62,5		
норма в день по САНПИН								42	47	203	1400	54	60	264	1800				