Утверждаю:

и. о. заведующего МБДОУ «Теремок»

Ягодненского сельского поселения

Комсомольского муниципального района

Хабаровского края

_____ / С.Д. Левша

Приказ № 59/1/3 от 26.08.2025г.

Двухнедельное меню
для детей дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении
с 10-ти часовым пребыванием

Меню составлено с учетом возрастных групп (от 1 года до 3 лет и с 3 до 7 лет), вес и объем порций готовых блюд соответствует норме.
Соблюдается 4-х кратный прием пищи (завтрак, завтрак-II, обед, полдник (уплотненный)).

Режим питания:
завтрак - I – 8.10 – 8.30
завтрак - II – 10.00 – 10.30
обед - 12.00 – 12.30
полдник – 15.30 – 15.50

В целях организации полноценного питания воспитанников планируется включение в рацион продуктов: обогащенных йодом (хлеб йодированный, соль обогащенная йодом), кисломолочные продукты с жизнеспособной микрофлорой, соков, обогащенных комплексами минеральных веществ и витаминов, проводится «С» витаминизация третьих блюд.

Используемые нормативные документы:
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий (Пермь, 2013 год, А.Я. Перевалов);
- сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (2011г., М.П. Могильный, В.А. Тутельян).

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД ДОУ № с С 10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ 2021 ГОД

ПРИЛОЖЕНИЕ № 8

к СанПин 21.3./2.4.3590-20

Наименование блюда	Выход блюд в граммах		Наименование продуктов	1-3 лет		3-7 лет		1-3 лет				3-7 лет				№ рецептуры
	1-3лет	3-7лет		брутто	нетто	брутто	нетто	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.	
НЕДЕЛЯ 1 1 ДЕНЬ																
Завтрак:																
Омлет натуральный	50	50	яйцо 48,0	42,3	32,5	42,3	32,5	*4,3*	*6,7*	*1,15*	*81*	*4,3*	*6,7*	*1,15*	*81*	*307*
			молоко	20	20	20	20									
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5									
Каша гречневая	120	150	молоко	70	70	100	100	*3,9*	*4,1*	*17,5*	*131,6*	*5,2*	*5,3*	*22,8*	*165*	*86*
вязкая на молоке			вода	14	14	18	18									
			масло сливочное	3	3	4	4									
			сахар	3	3	4	4									
			крупа	13	13	23	23									
Чай с молоком	150	200	чай сух./заварка	0,8	38	1	50	*1,1*	*0,97*	*13,1*	*65*	*1,5*	*1,3*	*17,4*	*87*	*507*
			сахар	8	8	11	11									
			молоко	40	40	50	50									
			вода	94	94	125	125									
Батон нарезной	15	20	батон нарезной	15	15	20	20	*1,1*	*0,4*	*7,6*	*39*	*1,5*	*0,56*	*10,2*	*52*	*117*
Всего на завтрак :								10,4	12,2	39,4	316,6	12,5	13,9	51,6	385,0	
ЗАВТРАК-2																
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	*0,5*	*0*	*10,1*	*46*	*0,5*	*0*	*10,1*	*46*	*537*
Всего на завтрак -2 :								0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46	
ОБЕД																
Салат из свеклы с	50	60	свекла	46,5	37	55,8	44,4	*0,6*	*5,2*	*3,2*	*62*	*0,7*	*6,24*	*3,8*	*74,4*	*53*
с солеными огурцами			соленый огурец	12,5	10	15	12									
			масло растительное	4,5	4,5	5	5									
Суп картофельный с	150/20	200/25	картофель	66,6	50	106,6	80	*1,32*	*1,77*	*8,8*	*56*	*1,76*	*2,36*	*11,76*	*75*	*154*
мясными фрикадельками			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.		**20**		**25**									*175*
			мясо	31	22,8	38,8	28,5									
			лук	2,4	2	3	2,5									

			яйцо	1,9	1,6	2,4	2									
Котлеты рыбные с	60/50	70/50	рыба (минтай)	56	53	65,1	62	*8,34*	*1,26*	*5,76*	*67*	*9,73*	*1,47*	*6,72*	*79*	*351*
молочным соусом			хлеб	11	11	13	13									
			молоко	8	8	10	10									
			яйцо	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	60/60	65/65	***картофельное пюре:***		60		65	*3,4*	*4,7*	*8,8*	*93*	*3,7*	*5,1*	*9,5*	*99*	440
			картофель	67,8	50,4	73,5	54,6									428
			молоко	9	9	10	10									
			масло сливочное	2,7	2,7	3	3									
			капуста тушеная:		60		65									
			капуста свежая	78,7	63	85,3	68,3									
			масло сливочное	2,8	2,8	3	3									
			морковь	3	2,4	3,2	2,6									
			лук репчатый	4,2	3,6	4,6	3,9									
			томат-паста	4,5	4,5	5	5									
			мука	0,7	0,7	0,8	0,8									
Кисель из свежих ягод	150	200	ягода свежая	18,8	18,8	25	25	*0,15*	*0*	*16,2*	*65*	*0,2*	*0,1*	*21,5*	*87*	*518*
			вода	135	135	180	180									
			сахар	11	11	14	14									
			крахмал	4,5	4,5	6	6									
Хлеб пшеничный/	25/30	35/40	хлеб пшеничный	25	25	35	35	*2,3*	*0,2*	*12,3*	*58*	*3,1*	*0,28*	*17*	*82*	114
хлеб ржаной			хлеб ржаной	30	30	40	40	*1,9*	*0,4*	*9,9*	*51*	*2,6*	*0,48*	*13,3*	*69*	115
			Всего на обед:					**18,01**	**13,53**	**64,96**	**452**	**21,79**	**16,03**	**83,58**	**565,4**	
	ПОЛДНИК															
Молоко	150	180	молоко	157	150	185	180	*4,3*	*3,8*	*7,2*	*79,5*	*5,2*	*4,5*	*8,6*	*95,4*	534
Запеканка из творога с	100/50	150/50	творог	78	54	117	81	*8,7*	*10,4*	*18,2*	*204*	*13,1*	*15,6*	*27,3*	*284*	238
морковью и молочным соусом			крупа манная	6	6	9	9									тутельян
			сахар	14	14	18	18									
			морковь	24	18	36	27									
			яйцо 48,0	4,8	4	7,2	6									
			молоко	18	18	27	27									
			растительное масло	4	4	6	6									
			сухари пшеничные	4	4	6	6									
			сметана	4	4	6	6									
			СОУС МОЛОЧНЫЙ		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										
Хлеб пшеничный	15	15	хлеб пшеничный	15	15	15	15	*1,14*	*0,12*	*7,38*	*35*	*1,14*	*0,12*	*7,38*	*35*	114	
Фрукты	50	50	фрукты	50	50	50	50	*0,2*	*0,2*	*4,9*	*23*	*0,2*	*0,2*	*4,9*	*23*	*118*	
Всего на полдник:								**14,3**	**14,5**	**37,7**	**341,5**	**19,6**	**20,4**	**48,2**	**437,4**		
Всего в день:								**43,3**	**40,2**	**152,1**	**1127**	**54,4**	**50,3**	**193,4**	**1434**	**0**	
				НЕДЕЛЯ 1	**2 ДЕНЬ**												
Завтрак:																	
Яйцо вареное	1шт	1шт	яйцо	48	40	48	40	*5,1*	*4,6*	*0,3*	*63*	*5,1*	*4,6*	*0,3*	*63*	*306*	
Каша из хлопьев овсянн.	130	150	крупа "Геркулес"	15	15	19	19	*4,6*	*6,1*	*18,7*	*148,0*	*5,37*	*7,1*	*21,6*	*170,0*	*272*	
"Геркулес" молочная			молоко	85	85	95	95										
			вода	50	50	60	60										
			сахар	3	3	3,5	3,5										
			сливочное масло	3	3	3,5	3,5										
Кофейный напиток	150	200	кофейный напиток	1,5	1,5	2	2	*2,4*	*2*	*11,9*	*59,2*	*3,2*	*2,7*	*15,9*	*79*	*514*	
с молоком			молоко	75	75	100	100										
			сахар	7,5	7,5	10	10										
			вода	90	90	120	120										
Батон нарезной	15/8	20/12	батон нарезной	15	15	20	20	*1,1*	*0,4*	*7,6*	*39*	*1,5*	*0,56*	*10,2*	*52*	*117*	
с сыром			сыром	8,1	8	12,2	12	*1,48*	*1,58*	*0,12*	*21*	*2,37*	*2,37*	*0,18*	*31*	*107*	
Всего на завтрак :								**14,7**	**14,7**	**38,6**	**330,2**	**17,5**	**17,3**	**48,2**	**395,0**		
ЗАВТРАК-2																	
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	*0,5*	*0*	*10,1*	*46*	*0,5*	*0*	*10,1*	*46*	*537*	
Всего на завтрак -2 :								**0,5**	**0**	**10,1**	**46**	**0,5**	**0**	**10,1**	**46**		
ОБЕД																	
Овощи св. порционный	50	60	овощи	52,5	50	63	60	*0,2*	*0,05*	*1,2*	*6,3*	*0,24*	*0,06*	*1,4*	*7,6*	112	
Свекольник с курицей	150/25	200/30	картофель	34,5	25,9	46	34,5	*1,3*	*2,67*	*7,2*	*58*	*2,18*	*4,45*	*12,02*	*77*	*136*	
со сметаной	5	8	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										
			сливочное масло	2,5	2,5	3	3										
			курица I категории	33,5	25	40	30									*409*	
			сметана	5	5	8	8										
			бульон		120		160										
Плов из отварной	160	200	мясо	88	64,8	88	64,8	*12,1*	*11,9*	*31,5*	*234*	*14,4*	*14,1*	*37,4*	*305*	*375*	
говядины			масса вареного мяса		40		40										
			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	150	200	изюм	15	15	20	20	*0,22*	*0*	*15,1*	*60*	*0,3*	*0*	*20,1*	*81*	*531*
ягод сушенных			сахар	9	9	12	12									
			вода	152	152	202	202									
Хлеб пшеничный/	25/30	35/40	хлеб пшеничный	25	25	35	35	*2,3*	*0,2*	*12,3*	*58*	*3,1*	*0,28*	*17*	*82*	114
хлеб ржаной			хлеб ржаной	30	30	40	40	*1,9*	*0,4*	*9,9*	*51*	*2,6*	*0,48*	*13,3*	*69*	115
Всего на обед:								18,02	15,22	77,2	467,3	22,82	19,37	101,2	621,6	
ПОЛДНИК																
К/молочная продукция	150	180	К/молочная продукция	151,5	150	182	180	*5,2*	*4,5*	*7,2*	*90*	*5,2*	*4,5*	*7,2*	*90*	*517*
Оладьи с повидлом	60/30	120/50	мука	37,2	37,2	72,8	72,8	*4,5*	*4*	*27,7*	*126*	*9*	*8,1*	*55,1*	*252*	*449*
			яйцо 48,0	2	1,7	4	3,4									тутельян
			вода	34	34	68	68									
			дрожжи	1	1	2	2									
			сахар	1,2	1,2	2,4	2,4									
			соль	0,6	0,6	1,2	1,2									
			тесто для оладий		71		141									
			растительное масло	3	3	6	6									
			масса готовых оладий		60		120									
			повидло	30	30	50	50									
Фрукты	70	70	фрукты	70	70	70	70	0,28	0,28	6,88	32	0,28	0,28	6,88	32	*118*
Всего на полдник:								9,98	8,78	41,78	248	14,48	12,88	69,18	374	
Всего в день:								43,18	38,68	167,7	1114	55,34	49,58	228,7	1437	
НЕДЕЛЯ 1 3 ДЕНЬ																
Завтрак:																
Вермешель молочная	150	200	вермешель	12	12	18	18	*4,3*	*3,9*	*14,1*	*109*	*5,75*	*5,2*	*18,8*	*146*	*171*
			молоко	100	100	120	120									
			вода	50	50	80	80									
			сахар	1,5	1,5	2	2									
			сливочное масло	2	2	2,5	2,5									
Какао с молоком	150	200	какао-порошок	2,5	2,5	3	3	*2,7*	*2,4*	*18,7*	*108*	*3,6*	*3,3*	*25*	*144*	508
			молоко	75	75	100	100									
			сахар	9	9	12	12									
			вода	83	83	110	110									
Батон нарезной	15	20	батон нарезной	15	15	20	20	*1,1*	*0,4*	*7,6*	*39*	*1,5*	*0,56*	*10,2*	*52*	*117*
Всего на завтрак :								8,1	6,7	40,4	256,0	10,9	9,1	54,0	342,0	
ЗАВТРАК-2																
Фрукты	50	50	фрукты	50	50	50	50	*0,2*	*0,2*	*4,9*	*23*	*0,2*	*0,2*	*4,9*	*23*	*118*
Всего на завтрак -2 :								0,2	0,2	4,9	23	0,2	0,2	4,9	23	
ОБЕД																

Салат из моркови	50	60	морковь	35	28	42	33,6	*1*	*4,5*	*2,8*	*61*	*1,14*	*6*	*3,54*	*73*	27
с зеленым горошком			масса припущ.моркови		25,5		30,6									
			зеленый горошек	31	20	37,2	24									
			масло растительное	3,6	3,6	5	5									
Суп картофельный с	150/	200/	картофель	40	30	53,4	40	*0,92*	*1,5*	*5,6*	*37*	*0,96*	*2*	*7*	*50*	151
с клецками ,курицей	20/25	25/30	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									
			Клецки:		**20**		**25**									
			мука	12	12	13,5	13,5									
			сливочное масло	0,8	0,8	1	1									
			яйцо	2,4	2,1	3	2,6									
Оладьи из печени	60/30	60/30	печень говяжья	60	50	60	50	*10,3*	*7*	*7,1*	*133*	*10,3*	*7*	*7,1*	*133*	*404*
по-кунцевски			морковь	9	6,6	9	6,6									
со сметанным соусом			растительное масло	6	6	6	6									
			мука	10	10	10	10									
			яйцо	10,2	8,9	10,2	8,9									
			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*	*4,3*	*7,7*	*36,9*	*253*	*243*
			масло сливочное	5,3	5,3	7	7									
Компот из свежих яблок	150	200	яблоки свежие	34	30	45,4	40	*0,37*	*0,15*	*17,3*	*72*	*0,5*	*0,2*	*23,1*	*96*	526
			сахар	9	9	12	12									
			вода	122	122	162	162									
Хлеб пшеничный/	25/30	35/40	хлеб пшеничный	25	25	35	35	*2,3*	*0,2*	*12,3*	*58*	*3,1*	*0,28*	*17*	*82*	114
хлеб ржаной			хлеб ржаной	30	30	40	40	*1,9*	*0,4*	*9,9*	*51*	*2,6*	*0,48*	*13,3*	*69*	115
			Всего на обед:					**20,0**	**19,5**	**82,1**	**597,0**	**22,9**	**23,7**	**107,9**	**756,0**	
ПОЛДНИК																
Молоко	150	180	молоко	157	150	185	180	*4,3*	*3,8*	*7,2*	*79,5*	*5,2*	*4,5*	*8,6*	*95,4*	534
Запеканка картофельная	130/30	150/30	говядина	51,3	46	63,1	56,6	*9,9*	*7,7*	*20,8*	*192,5*	*12,3*	*9,5*	*25,7*	*237*	*157*
с мясом сметанным			масса готового мяса		30		35									*2001 г*
соусом			картофель	143	109	165	125									
			яйцо 48,0	3,4	2,9	4,2	3,6									
			лук	11	8,9	13	11									
			сливочное масло	4,5	4,5	5	5									
			сухари панировочные	2,5	2,5	3	3									

			масса полуфабриката		188		188											
			СОУС СМЕТАННЫЙ:		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											
Хлеб пшеничный	15	15	хлеб пшеничный	15	15	15	15	*1,14*	*0,12*	*7,38*	*35*	*1,14*	*0,12*	*7,38*	*35*	114		
Всего на полдник:								15,3	11,6	35,4	307,0	18,6	14,1	41,7	367,4			
Всего в день:								43,6	38,0	162,8	1104	52,6	47,0	208,5	1488			
НЕДЕЛЯ 1 4 ДЕНЬ																		
Завтрак:																		
Омлет натуральный	50	50	яйцо 48,0	42,3	32,5	42,3	32,5	*4,3*	*6,7*	*1,15*	*81*	*4,3*	*6,7*	*1,15*	*81*	307		
			молоко	20	20	20	20											
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5											
Каша рисовая	130	150	крупа рисовая	15	15	19	19	*3,3*	*5,16*	*20,2*	*149*	*3,59*	*5,59*	*21,9*	*160*	274		
молочная			молоко	85	85	95	95											
			вода	35	35	48	48											
			сахар	3	3	3,5	3,5											
			сливочное масло	3	3	3,5	3,5											
Чай с молоком	150	200	чай сух./заварка	0,8	38	1	50	*1,1*	*0,97*	*13,1*	*65*	*1,5*	*1,3*	*17,4*	*87*	507		
			сахар	8	8	11	11											
			молоко	40	40	50	50											
			вода	94	94	125	125											
Батон нарезной	15/8	20/12	батон нарезной	15	15	20	20	*1,1*	*0,4*	*7,6*	*39*	*1,5*	*0,56*	*10,2*	*52*	117		
с сыром			сыром	8,1	8	12,2	12	*1,48*	*1,58*	*0,12*	*21*	*2,37*	*2,37*	*0,18*	*31*	107		
Всего на завтрак :								11,3	14,8	42,2	355,0	13,3	16,5	50,8	411,0			
ЗАВТРАК-2																		
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	*0,5*	*0*	*10,1*	*46*	*0,5*	*0*	*10,1*	*46*	537		
Всего на завтрак -2 :								0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46			
ОБЕД																		
Салат картофельный с	40	60	картофель	13,9	10	20,8	15	*1,24*	*2,7*	*8,7*	*64*	*1,8*	*5,75*	*13,1*	*97*	69		
кукурузой и морковью			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											
Суп картофельный с	150	200	картофель	56	42	74,6	56	*5,5*	*4,3*	*9,6*	*99,7*	*7,3*	*5,7*	*12,8*	*133*	159		
рыбными консервами			рыбные консервы	28	28	37	37											
			крупа рисовая	3	3	4	4											
			морковь	12	9,6	16	12,8											
			лук	5,7	4,8	7,6	6,4											
			растительное масло	2,3	2,3	3	3											

			бульон или вода	120	120	160	160										
Жаркое по-домашнему	160	200	мясо	97	63	121	79	18,9	16,8	12,1	239	20,5	18,3	13,1	299,1	374	
			картофель	121,6	91,2	162,1	121,6										
			лук репчатый	14	12	18,7	16										
			масло сливочное	6	6	8	8										
			морковь	9,1	7,3	12,1	9,7										
			томат пюре	1,5	1,5	2	2										
			тушеного мяса		40		40										
			готовых овощей		120		160										
Компот из смеси	150	200	сухие фрукты	21	21	24	24	0,37	0	20,2	85	0,5	0	27	110	527	
сухофруктов			сахар	9	9	12	12										
			вода	143	143	190	190										
Хлеб пшеничный/	25/30	35/40	хлеб пшеничный	25	25	35	35	2,3	0,2	12,3	58	3,1	0,28	17	82	114	
хлеб ржаной			хлеб ржаной	30	30	40	40	1,9	0,4	9,9	51	2,6	0,48	13,3	69	115	
Всего на обед:								30,2	24,4	72,8	596,7	35,8	30,5	96,3	790,1		
ПОЛДНИК																	
К/молочная продукция	150	180	К/молочная продукция	151,5	150	182	180	5,2	4,5	7,2	90	5,2	4,5	7,2	90	535	
Лапшевник с творогом	130/50	140/50	лапша	31	31	33	33	13,6	6,1	35	177	14,6	6,5	37,7	191	132	
с молочным сладким			творог	44,2	44	51	50										
соусом			яйцо 48,0	5,2	4,3	6	5										
			сахар	4	4	5	5										
			сливочное масло	2,6	2,6	3	3										
			сухари панировочные	2	2	2,5	2,5										
			сметана	2	2	2,5	2,5										
			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										
Хлеб пшеничный	15	15	хлеб пшеничный	15	15	15	15	1,14	0,12	7,38	35	1,14	0,12	7,38	35	114	
Фрукты	75	75	фрукты	75	75	75	75	0,3	0,3	7,3	35,2	0,3	0,3	7,3	35,2	118	
Всего на полдник:								20,24	11,02	56,88	337,2	21,24	11,42	59,58	351,2		
Всего в день:								62,23	50,23	182	1136	70,8	58,45	216,8	1598		
НЕДЕЛЯ 1 5 ДЕНЬ																	
Завтрак:																	
Каша манная	150	200	крупа манная	16	16	26	26	5,1	5,7	25,3	131	6,8	7,6	33,86	175	268	
молочная			молоко	80	80	105	105										
			вода	33	33	65	65										
			сахар	3,5	3,5	4,5	4,5										
			сливочное масло	4	4	4,5	4,5										

Кофейный напиток	150	200	кофейный напиток	1,5	1,5	2	2	2,4	2	11,9	59,2	3,2	2,7	15,9	79	514
с молоком			молоко	75	75	100	100									
			сахар	7,5	7,5	10	10									
			вода	90	90	120	120									
Батон нарезной	15/5	20/5	батон нарезной	15	15	20	20	1,1	0,4	7,6	39	1,5	0,56	10,2	52	117
с сыром	8	12	сыром	8,1	8	12,2	12	1,48	1,58	0,12	21	2,37	2,37	0,18	31	107
Всего на завтрак :								**12,48**	**11,70**	**56,82**	**309,4**	**17,07**	**15,93**	**76,04**	**416,0**	
ЗАВТРАК-2																
Фрукты	55	55	фрукты	55	55	55	55	0,22	0,2	5,3	25	0,2	0,2	5,3	25	118
Всего на завтрак -2 :								**0,22**	**0,2**	**5,3**	**25**	**0,2**	**0,2**	**5,3**	**25**	
ОБЕД																
Винегрет овощной	40	60	картофель	14,7	11	21,1	15,8	0,52	4,3	2,7	52	0,7	6,4	4,1	78	82
			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									
Щи из свежей капусты	150/	200/	мясо говядина	54,2	40	54,2	40	1,05	2,98	4,66	49	1,4	3,98	6,2	66	147
с картофелем	25/5	25/5	капуста	37,5	30	50	40									409
с мясом ,со сметаной			лук	7,5	6	9,6	8									
			морковь	9,5	7,5	12,6	10									
			картофель	24	18	32	24									
			томат паста	2	2	3	3									
			растительное масло	3	3	3,5	3,5									
			сметана	5	5	5	5									
			бульон		120		160									
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	130	картофель	124,3	92,4	147	109	2,3	4,8	12	101,2	2,6	5,7	14,1	119	434
			сливочное масло	5	5	6,5	6,5									
			молоко	18	18	24	24									
Кисель из свежих ягод	150	200	ягода свежая	18,8	18,8	25	25	0,15	0	16,2	65	0,2	0,1	21,5	87	518
			вода	135	135	180	180									
			сахар	11	11	14	14									
			крахмал	4,5	4,5	6	6									
Хлеб пшеничный/	25/30	35/40	хлеб пшеничный	25	25	35	35	2,3	0,2	12,3	58	3,1	0,28	17	82	114

хлеб ржаной			хлеб ржаной	30	30	40	40	1,9	0,4	9,9	51	2,6	0,48	13,3	69	115
Всего на обед:								20,02	14,88	65,5	474,2	24,4	19,5	85,23	615	
ПОЛДНИК																
К/молочная продукция	150	180	К/молочная продукция	151,5	150	182	180	5,2	4,5	7,2	90	5,2	4,5	7,2	90	535
Рагу из овощей с	130	150	картофель	56	42	64,5	47	2,6	6,9	11	117	3	8	12,7	135	201
кабачком			морковь	27,3	22	31,6	25,3									
			капуста	47	35,6	54,2	41,1									
			лук	12,4	10,4	14,3	12									
			кабачок	28,2	22,2	32,5	25,6									
			растительное масло	4,2	4,2	4,8	4,8									
			Соус сметанный		50		50									451
			сливочное масло	1,3	1,3	1,3	1,3									
			мука	1,3	1,3	1,3	1,3									
			вода	28	28	28	28									
			сметана	12	12	12	12									
Хлеб пшеничный	15	15	хлеб пшеничный	15	15	15	15	1,14	0,12	7,38	35	1,14	0,12	7,38	35	114
Кондитерское изделие	18	35	кондитерское издел.	18	18	35	35	1,1	1,5	11,8	66,6	2,2	2,9	22,2	125	609
Всего на полдник :								10,0	13,0	37,4	308,6	11,5	15,5	49,5	385,0	
Всего в день:								42,8	39,8	165,0	1117	53,2	51,2	216,1	1441	
НЕДЕЛЯ 2						6 ДЕНЬ										
Завтрак:																
Омлет натуральный	50	50	яйцо 48,0	42,3	32,5	42,3	32,5	4,3	6,7	1,15	81	4,3	6,7	1,15	81	307
			молоко	20	20	20	20									
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5									
Каша пшеничная	130	150	крупа пшеничная	13	13	19	19	5,5	5,6	18,7	156,0	6,8	7	23,3	180,0	270
молочная			молоко	65	65	80	80									
			вода	45	45	55	55									
			сахар	3	3	3,5	3,5									
			сливочное масло	3	3	4	4									
Чай с молоком	150	200	чай сух./заварка	0,8	38	1	50	1,1	0,97	13,1	65	1,5	1,3	17,4	87	507
			сахар	8	8	11	11									
			молоко	40	40	50	50									
			вода	94	94	125	125									
Батон нарезной	15/5	20/5	батон нарезной	15	15	20	20	1,1	0,4	7,6	39	1,5	0,56	10,2	52	117
с маслом			сливочное масло	5	5	5	5	0,025	4,1	0,04	37	0,025	4,1	0,04	37	111
Всего на завтрак :								7,7	11,1	39,4	297,0	9,8	13,0	50,9	356,0	
ЗАВТРАК-2																
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46	537
Всего на завтрак -2 :								0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46	
ОБЕД																
Овощи св. порционный	50	60	овощи	52,5	50	63	60	0,2	0,05	1,2	6,3	0,24	0,06	1,4	7,6	112

Суп картофельный	150/25	200/30	горох	12,2	12	16,2	16	*1,8*	*12,7*	*10,4*	*64*	*3*	*14,6*	*12,1*	*86*	*149*
с бобовыми с курицей			картофель	49,9	37,5	66,6	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	*9,66*	*7,45*	*10,9*	*149*	*13,5*	*10,43*	*15,26*	*173*	*279*
говядины с рисом			масса отварн. говядины		41,1		47,9									*тутельян*
			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	136,5	236,4	189	*4,8*	*4,6*	*5,1*	*81,9*	*6,6*	*6,5*	*7*	*113,4*	*428*
			масло сливочное	5,5	5,5	7	7									
			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 плодов или	150	200	курага	15	15	20	20	*0,22*	*0*	*15,1*	*60*	*0,3*	*0*	*20,1*	*81*	*531*
ягод сушенных			сахар	9	9	12	12									
			вода	152	152	202	202									
Хлеб пшеничный/	25/30	35/40	хлеб пшеничный	25	25	35	35	*2,3*	*0,2*	*12,3*	*58*	*3,1*	*0,28*	*17*	*82*	114
хлеб ржаной			хлеб ржаной	30	30	40	40	*1,9*	*0,4*	*9,9*	*51*	*2,6*	*0,48*	*13,3*	*69*	115
			Всего на обед:					20,88	25,4	64,9	470,2	26,24	32,07	69,16	530	
	ПОЛДНИК															
К/молочная продукция	150	180	К/молочная продукция	151,5	150	182	180	*5,2*	*4,5*	*7,2*	*90*	*5,2*	*4,5*	*7,2*	*90*	*517*
Пирожок печеный из	50	60	тесто дрожжевое		36		43	*2,9*	*3,1*	*17,5*	*109*	*3,5*	*3,7*	*21*	*131*	562
сдобного теста с			мука	34	34	38,5	38,5									
картофелем и луком			сахар	1,7	1,7	2	2									
			масло сливочное	2,5	2,5	3	3									
			яйцо 48,0	3,5	3,1	4,2	3,5									
			дрожжи	0,8	0,8	1	1									
			вода	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	30,3	22	36,3	27									
			лук	7,8	6,5	9,4	7,8									
			масло растительное	1,3	1,3	1,6	1,6									
Фрукты	75	75	фрукты	75	75	75	75	*0,3*	*0,3*	*7,3*	*35*	*0,3*	*0,3*	*7,3*	*35*	*118*
			Всего на полдник :					8,4	7,9	32	234	9	8,5	35,5	256	

Всего в день:								37,51	44,37	146,4	1047	45,57	53,53	165,7	1188	
НЕДЕЛЯ 2							7 ДЕНЬ									
Завтрак:																
Каша из хлопьев овсянн.	150	200	крупа "Геркулес"	15	15	26	26	*4,6*	*6,1*	*18,7*	*148,0*	*7,16*	*9,4*	*28,8*	*228,0*	*272*
"Геркулес" молочная			молоко	95	95	115	115									
			вода	55	55	80	80									
			сахар	3,5	3,5	4,5	4,5									
			сливочное масло	3,5	3,5	4,5	4,5									
Кофейный напиток	150	200	кофейный напиток	1,5	1,5	2	2	*2,4*	*2*	*11,9*	*59,2*	*3,2*	*2,7*	*15,9*	*79*	*514*
с молоком			молоко	75	75	100	100									
			сахар	7,5	7,5	10	10									
			вода	90	90	120	120									
Батон нарезной	15	20	батон нарезной	15	15	20	20	*1,1*	*0,4*	*7,6*	*39*	*1,5*	*0,56*	*10,2*	*52*	*117*
Всего на завтрак :								8,1	8,5	38,2	246,2	11,86	12,66	54,9	359	
ЗАВТРАК-2																
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	*0,5*	*0*	*10,1*	*46*	*0,5*	*0*	*10,1*	*46*	*537*
Всего на завтрак -2 :								0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46	
ОБЕД																
Салат из свеклы и	50	60	свекла	38	30,5	45,6	36,6	*0,65*	*2,1*	*3,5*	*63*	*0,65*	*2,1*	*3,55*	*63*	*52*
моркови			морковь	19	15	22,8	18									
			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*	*1,44*	*4*	*8,48*	*76*	*133*
картофелем,сметаной	5	8	свекла	30	24	40	32									*409*
			капуста	15	12	20,3	16									
			картофель	16	12	21,4	16									
			морковь	9,5	7,5	12,6	10									
			лук	11	9	9,9	8									
			томат-паста	2	2	2,4	2,4									
			сливочное масло	3	3	3,2	3,2									
			сметана	5	5	8	8									
Печень говяжья	50/30	60/30	печень говяжья	80	66,1	96	79,4	*7,67*	*8,6*	*13,05*	*158*	*13*	*21,9*	*3,1*	*168*	
по-строгоновски			растительное масло	3,5	3,5	4,5	4,5									
			масса жар.печени		50		60									
			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									
Картофельное пюре	110	130	картофель	124,3	92,4	147	109	*2,3*	*4,8*	*12*	*101,2*	*2,6*	*5,7*	*14,1*	*119*	*434*

			сливочное масло	5	5	6,5	6,5										
			молоко	18	18	24	24										
Компот из свежих яблок	150	200	яблоки свежие	34	30	45,4	40	*0,37*	*0,15*	*17,3*	*72*	*0,5*	*0,2*	*23,1*	*96*	526	
			сахар	9	9	12	12										
			вода	122	122	162	162										
Хлеб пшеничный/	25/30	35/40	хлеб пшеничный	25	25	35	35	*2,3*	*0,2*	*12,3*	*58*	*3,1*	*0,28*	*17*	*82*	114	
хлеб ржаной			хлеб ржаной	30	30	40	40	*1,9*	*0,4*	*9,9*	*51*	*2,6*	*0,48*	*13,3*	*69*	115	
Всего на обед:								15,63	17,15	70,94	497,2	23,24	32,56	79,08	610		
ПОЛДНИК																	
Молоко	150	180	молоко	157	150	185	180	*4,3*	*3,8*	*7,2*	*79*	*5,2*	*4,5*	*8,6*	*95*	534	
Сырники из творога	50/30	80/30	творог	51	50	82	80	*9,3*	*6,3*	*5,4*	*116*	*14,8*	*10,1*	*8,6*	*185,6*	231	
с молочным слад.соусом			мука	6	6	10	10										Тутельян
			яйцо 48,0	2,4	2	3,8	3,2										
			растительное масло	2	2	3,2	3,2										
			СОУС МОЛОЧНЫЙ		30		30										*449*
			молоко	25	25	25	25										
			вода	8	8	8	8										
			мука	1,2	1,2	1,2	1,2										
			сливочное масло	1,2	1,2	1,2	1,2										
			сахар	3	3	3	3										
Фрукты	50	50	фрукты	50	50	50	50	*0,2*	*0,2*	*4,9*	*23*	*0,2*	*0,2*	*4,9*	*23*	*118*	
Кондитерское изделие	18	35	кондитерское издел.	18	18	35	35	*1,1*	*1,5*	*11,8*	*66,6*	*2,2*	*2,9*	*22,2*	*125*	*609*	
Всего на полдник:								14,9	11,8	29,3	284,6	22,4	17,7	44,3	428,6		
Всего в день:								39,13	37,45	148,5	1074	58	62,92	188,4	1444		
НЕДЕЛЯ 2 8 ДЕНЬ																	
Завтрак:																	
Омлет натуральный	50	50	яйцо 48,0	42,3	32,5	42,3	32,5	*4,3*	*6,7*	*1,15*	*81*	*4,3*	*6,7*	*1,15*	*81*	*307*	
			молоко	20	20	20	20										
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5										
Каша "Дружба"	130	150	крупа рисовая	8	8	14	14	*3,15*	*6,99*	*15*	*147*	*3,41*	*7,57*	*16,3*	*158*	*266*	
			крупа пшенная	5	5	9	9										
			молоко	65	65	75	75										
			вода	55	55	65	65										
			сахар	3	3	3,5	3,5										
			сливочное масло	4,5	4,5	5	5										
Чай с молоком	150	200	чай сух./заварка	0,8	38	1	50	*1,1*	*0,97*	*13,1*	*65*	*1,5*	*1,3*	*17,4*	*87*	*507*	
			сахар	8	8	11	11										
			молоко	40	40	50	50										
			вода	94	94	125	125										
Батон нарезной	15	20	батон нарезной	15	15	20	20	*1,1*	*0,4*	*7,6*	*39*	*1,5*	*0,56*	*10,2*	*52*	*117*	
Всего на завтрак :								9,65	15,06	36,85	332	10,71	16,13	45,05	378		

ЗАВТРАК-2																
Фрукты	55	55	фрукты	55	55	55	55	*0,22*	*0,2*	*5,3*	*25*	*0,2*	*0,2*	*5,3*	*25*	*118*
Всего на завтрак -2 :								**0,22**	**0,2**	**5,3**	**25**	**0,2**	**0,2**	**5,3**	**25**	
ОБЕД																
Салат из моркови	50	60	морковь	35	28	42	33,6	*0,95*	*5,05*	*2,95*	*61*	*1,14*	*6*	*3,54*	*73*	*27*
с зеленым горошком			зеленый горошек	31	20	31	24									
			масло растительное	4,5	4,5	5,5	5,5									
Свекольник с курицей	150/25	200/30	картофель	34,5	25,9	46	34,5	*1,3*	*2,67*	*7,2*	*58*	*2,18*	*4,45*	*12,02*	*77*	*136*
со сметаной	5	8	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									
			сливочное масло	2,5	2,5	3	3									
			курица I категории	33,5	25	40	30									*409*
			сметана	5	5	8	8									
			бульон		120		160									
Рыба запеченная с	160	200	рыба	90	82	110	101	*12,1*	*5,8*	*15,8*	*156*	*15,2*	*7,3*	*19,7*	*196*	*346*
картофелем по -русски			масса готовой рыбы		65		80									
			картофель	120,8	95	154,3	116									
			масло сливочное	3,5	3,5	4	4									
			сухари	2,3	2,3	3	3									
			СОУС БЕЛЫЙ:		50		50									*460*
			бульон		55		55									
			масло сливочное	2,5	2,5	2,5	2,5									
			мука	2,5	2,5	2,5	2,5									
Кисель из свежих ягод	150	200	ягода свежая	18,8	18,8	25	25	*0,15*	*0*	*16,2*	*65*	*0,2*	*0,1*	*21,5*	*87*	*518*
			вода	135	135	180	180									
			сахар	11	11	14	14									
			крахмал	4,5	4,5	6	6									
Хлеб пшеничный/	25/30	35/40	хлеб пшеничный	25	25	35	35	*2,3*	*0,2*	*12,3*	*58*	*3,1*	*0,28*	*17*	*82*	114
хлеб ржаной			хлеб ржаной	30	30	40	40	*1,9*	*0,4*	*9,9*	*51*	*2,6*	*0,48*	*13,3*	*69*	115
Всего на обед:								18,7	14,12	64,35	449	24,42	18,61	87,06	584	
ПОЛДНИК																
Сок фруктовый	200	200	сок	200	200	200	200	*1*	*0*	*20,2*	*92*	*1*	*0*	*20,2*	*92*	*537*
Перец, фаршированный	100	150	перец сладкий	71	53	107	80	*0,37*	*5,94*	*9,6*	*110*	*2,92*	*9,58*	*14,65*	*165*	161
с овощами и рисом			**ФАРШ**													Тутульян
			крупа рисовая	6	16	9	24									
			морковь	22	10	28	15									
			лук репчатый	13	5	19	8									
			помидоры	19	10	29	15									
			растительное масло	5	5	8	8									

			масса фарша		40		60										
			СОУС МОЛОЧНЫЙ		30		50										350
			молоко	15	15	25	25										
			сливочное масло	1,5	1,5	2,5	2,5										
			мука	1,5	1,5	2,5	2,5										
			вода	15	15	25	25										
			сахар	0,3	0,3	0,5	0,5										
Хлеб пшеничный	15	15	хлеб пшеничный	15	15	15	15	*1,14*	*0,12*	*7,38*	*35*	*1,14*	*0,12*	*7,38*	*35*	114	
Всего на полдник:								**2,51**	**6,06**	**37,18**	**237**	**5,06**	**9,7**	**42,23**	**292**		
Всего в день:								**31,08**	**35,44**	**143,7**	**1043**	**40,39**	**44,64**	**179,6**	**1279**		
НЕДЕЛЯ 2						9 ДЕНЬ											
Завтрак:																	
Яйцо вареное	1шт	1шт	яйцо	48	40	48	40	*5,1*	*4,6*	*0,3*	*63*	*5,1*	*4,6*	*0,3*	*63*	*306*	
Каша кукурузная(ячневая)	130	150	крупа	13	13	19	19	*4*	*4,8*	*24*	*156,0*	*4,65*	*5,6*	*27,8*	*180,0*	*271*	
молочная			молоко	65	65	75	75										
			вода	45	45	50	50										
			сахар	3	3	3,5	3,5										
			сливочное масло	3,5	3,5	4	4										
Какао с молоком	150	200	какао-порошок	2,5	2,5	3	3	*2,7*	*2,4*	*18,7*	*108*	*3,6*	*3,3*	*25*	*144*	508	
			молоко	75	75	100	100										
			сахар	9	9	12	12										
			вода	83	83	110	110										
Батон нарезной	15/5	20/5	батон нарезной	15	15	20	20	*1,1*	*0,4*	*7,6*	*39*	*1,5*	*0,56*	*10,2*	*52*	*117*	
с сыром	8	12	сыром	8,1	8	12,2	12	*1,48*	*1,58*	*0,12*	*21*	*2,37*	*2,37*	*0,18*	*31*	*107*	
Всего на завтрак :								**14,38**	**13,78**	**50,72**	**387**	**17,22**	**16,43**	**63,48**	**470**		
ЗАВТРАК-2																	
Фрукты	50	50	фрукты	50	50	50	50	*0,2*	*0,2*	*4,9*	*23*	*0,2*	*0,2*	*4,9*	*23*	*118*	
Всего на завтрак -2 :								**0,2**	**0,2**	**4,9**	**23**	**0,2**	**0,2**	**4,9**	**23**		
ОБЕД																	
Салат картофельный с	50	60	картофель	41,5	30	49	36	*6,8*	*2,12*	*4,2*	*38*	*10,2*	*3,18*	*6,3*	*57*	65	
с зсоленым огурцом			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	5	5	6	6										
Суп крестьянский с	150/	200/	курица I категории	33,5	25	40	30	*1,4*	*1,2*	*9,9*	*84*	*2,4*	*1,8*	*13,2*	*112*	*42*	
крупой и курицей,	25/5	/30/8	капуста	22,5	18	30	24										
сметаной			крупа	6	6	9	9										
			лук	7,5	6	12	10										
			морковь	7,5	6	12	10										
			картофель	20,3	15	26,7	20										
			сливочное масло	2	2	2,5	2,5										

			сметана	5	5	8	8									
Макароны отварные	100	130	макаронные изделия	34	97	45	127	3,7	0,5	19,3	76	8,6	0,86	33,5	99	297
			масло сливочное	5	5	5	5									
Шницель из говядины	60/30	70/30	мясо	69,6	51,6	81,4	60,2	10,6	10,5	8,58	151	12,3	12,2	10	179	386
с молочным соусом			хлеб	12	12	13	13									
			молоко	14	14	16	16									
			сухари	6,6	6,6	7,7	7,7									
			масса полуфабриката		75		87,5									
			растительное масло	3	3	3,5	3,5									
			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	0,5	0,2	23,1	96	526
			сахар	9	9	12	12									
			вода	122	122	162	162									
Хлеб пшеничный/	25/30	35/40	хлеб пшеничный	25	25	35	35	2,3	0,2	12,3	58	3,1	0,28	17	82	114
хлеб ржаной			хлеб ржаной	30	30	40	40	1,9	0,4	9,9	51	2,6	0,48	13,3	69	115
Всего на обед:								27,07	15,07	81,48	530	39,7	19	116,4	694	
ПОЛДНИК																
К/молочная продукция	150	180	К/молочная продукция	151,5	150	182	180	5,2	4,5	7,2	90	5,2	4,5	7,2	90	517
Ватрушка с повидлом	60	80	тесто		46,4		62	3,7	1,7	40,9	174	4,9	2,2	54,5	238	559
			мука	35	35	45	45									
			вода	12	12	16	16									
			масло сливочное	1,3	1,3	1,7	1,7									
			сахар	1,6	1,6	2,1	2,1									
			соль	0,5	0,5	0,5	0,5									
			яйцо 48,0	1,8	1,5	2,4	2									
			мука на подсыпку	1,4	1,4	1,9	1,9									
			дрожжи	0,9	0,9	1,2	1,2									
			яйцо 48,0	1,6	1,3	2,1	1,7									
			масло раст.для смазки листов	0,3	0,3	0,3	0,3									
			повидло	30,3	30	40,3	40									608
Всего на полдник:								8,9	6,2	48,1	264	10,1	6,7	61,7	328	
Всего в день:								50,55	35,25	185,2	1150	67,22	42,33	246,5	1515	
НЕДЕЛЯ 2 **10 ДЕНЬ**																
Завтрак:																
Омлет натуральный	50	50	яйцо 48,0	42,3	32,5	42,3	32,5	4,3	6,7	1,15	81	4,3	6,7	1,15	81	307
			молоко	20	20	20	20									
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5									

Каша пшенная	130	150	крупа	13	13	19	19	5,1	6,1	23,3	164	5,85	7,1	26,8	192	273
молочная			молоко	75	75	85	85									
			вода	35	35	50	50									
			сахар	3	3	3,5	3,5									
			сливочное масло	3,5	3,5	4	4									
Кофейный напиток	150	200	кофейный напиток	1,5	1,5	2	2	2,4	2	11,9	59,2	3,2	2,7	15,9	79	514
с молоком			молоко	75	75	100	100									
			сахар	7,5	7,5	10	10									
			вода	90	90	120	120									
Батон нарезной	15	20	батон нарезной	15	15	20	20	1,1	0,4	7,6	39	1,5	0,56	10,2	52	117
Всего на завтрак :								12,9	15,2	44,0	343,2	14,9	17,1	54,1	404,0	
ЗАВТРАК-2																
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46	537
Всего на завтрак -2 :								0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46	
ОБЕД																
Салат из отварной	50	60	свекла	60,4	30	72,6	36	0,6	2,2	4,46	35	0,6	2,2	4,46	35	51
свеклы			масло растительное	3	3	3,6	3,6									
Суп из овощной с	150/25	200/25	мясо говядина	54,2	40	54,2	40	1,32	2,64	7,44	59	1,76	3,52	9,92	79	135
мясом,сметаной	5	8	картофель	40,2	30	53,4	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	3,5	3,5	4	4									
			сметана	5	5	8	8									
			бульон		114		150									
Суфле из печени	60	70	печень говяжья	60	50	80	70	11,8	5,6	8,5	101	13,6	6,5	9,9	120	384
			мука	9	9	11	11									2011г
			молоко	18	18	21	21									
			растит. масло для смазки	1	1	1	1									
			яйцо 48,0	4,9	4	5,7	4,6									
Картофельное пюре	110	130	картофель	124,3	92,4	147	109	2,3	4,8	12	101,2	2,6	5,7	14,1	119	434
			сливочное масло	5	5	6,5	6,5									
			молоко	18	18	24	24									
Компот из смеси	150	200	сухие фрукты	21	21	24	24	0,37	0	20,2	85	0,5	0	27	110	527
сухофруктов			сахар	9	9	12	12									
			вода	143	143	190	190									
Хлеб пшеничный/	25/30	35/40	хлеб пшеничный	25	25	35	35	2,3	0,2	12,3	58	3,1	0,28	17	82	114
хлеб ржаной			хлеб ржаной	30	30	40	40	1,9	0,4	9,9	51	2,6	0,48	13,3	69	115
Всего на обед:								19,99	13,64	70,34	455,2	24,16	16,48	91,22	579	
ПОЛДНИК																

Молоко	150	180	молоко	157	150	185	180	*4,3*	*3,8*	*7,2*	*79,5*	*5,2*	*4,5*	*8,6*	*95,4*	534
Вареники ленивые	130/5	140/5	творог	98,8	97	117	115	*18,3*	*14,6*	*18,5*	*284*	*22,6*	*18,1*	*22,9*	*309*	331
с маслом			мука	16	16	19	19									
			яйцо 48,0	12,7	11,9	14,4	12									
			сахар	7	7	8,5	8,5									
			масло сливочное	5	5	5	5									
Фрукты	75	75	фрукты	75	75	75	75	*0,3*	*0,3*	*7,3*	*35,2*	*0,3*	*0,3*	*7,3*	*35,2*	*118*
Всего на полдник:								**22,6**	**18,4**	**25,7**	**363,5**	**27,8**	**22,6**	**31,5**	**404,4**	
Всего в день:								**56,0**	**47,2**	**150,1**	**1208**	**67,3**	**56,1**	**186,9**	**1433**	
средний показатель за 10 дней								**44,9**	**40,7**	**160,3**	**1112**	**56,5**	**51,6**	**203,1**	**1426**	
норма в день по САНПИН								42	47	203	1120	54	60	264	1440	