

Примерное 10-дневное меню для детей от 2 до 3 лет и от 3 до 7 лет
с 10,5 часовым пребыванием МДОУ детский сад №9 комбинированного вида города Валуйки Белгородской области (зима)

Наименование	№ рецептуры	Выход блюд		Брутто		Нетто		2-3 года				3-7 лет			
		2-3 г.	3-7 л.	2-3 г.	3-7 л.	2-3 г.	3-7 л.	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал
1 день															
ЗАВТРАК															
Каша гречневая рассыпчатая	№1, №2	150/5	150/5					6,33	5,43	37,04	213,12	6,33	5,43	39,04	220,60
Сахар				3	5	3	5	0,00	0,00	2,99	11,22	0,00	0,00	4,99	18,70
Гречка				50	50	50	50	6,30	1,30	34,00	164,50	6,30	1,30	34,00	164,50
Масло сливочное				5	5	5	5	0,03	4,13	0,05	37,40	0,03	4,13	0,05	37,40
Печенье с маслом	№56, №57	20/5	40/5					1,51	6,13	15,29	118,60	2,99	8,13	30,53	199,80
Печенье				20	40	20	40	1,48	2,00	15,24	81,20	2,96	4,00	30,48	162,40
Масло сливочное				5	5	5	5	0,03	4,13	0,05	37,40	0,03	4,13	0,05	37,40
Чай с сахаром	№9, №10	150	200					0,00	0,00	8,98	33,66	0,00	0,00	9,98	37,40
Вода				150	200	150	200								
Чай				0,2	0,2	0,2	0,2								
Сахар				9	10	9	10	0,00	0,00	8,98	33,66	0,00	0,00	9,98	37,40
ИТОГО								7,84	11,56	61,31	365,38	9,32	13,56	79,55	457,80
II- ЗАВТРАК															
10.00															
Сок фруктовый	№72	100	100					0,50	0,00	9,10	38,00	0,50	0,00	9,10	38,00
ОБЕД															
Салат из соленых огурцов с луком	№44, №45	40	60					0,39	0,99	1,18	15,23	0,54	0,99	1,45	16,98
Соленый огурец				45	70	31	49	0,27	0,00	0,50	3,15	0,42	0,00	0,77	4,90
Масло растительное				1	1	1	1	0,00	0,99	0,00	8,99	0,00	0,99	0,00	8,99
Лук				10	10	8	8	0,12	0,00	0,68	3,09	0,12	0,00	0,68	3,09
Суп гороховый	№11, №12	150	200					4,76	5,46	15,18	125,88	5,17	8,12	18,67	164,71
Мясо				10	10	7	7	1,41	0,49	0,00	10,08	1,41	0,49	0,00	10,08
Горох				10	10	10	10	2,30	0,16	5,77	32,30	2,30	0,16	5,77	32,30
Картофель				60	80	42	56	0,84	0,00	8,28	34,86	1,12	0,00	11,04	46,48
Лук				10	15	9	13	0,12	0,00	0,68	3,09	0,19	0,00	1,11	5,03
Морковь				10	15	8	13	0,08	0,00	0,44	2,11	0,13	0,00	0,72	3,43
Масло сливочное				1	3	1	3	0,01	0,82	0,01	7,48	0,02	2,48	0,03	22,44
Масло растительное				4	5	4	5	0,00	3,99	0,00	35,96	0,00	4,99	0,00	44,95
Ленивые голубцы с мясом	№13, №14	180	200					11,32	12,15	17,66	222,03	13,69	13,65	26,96	280,13
Мясо				60	69	42	50	8,46	2,94	0,00	60,48	9,73	3,38	0,00	69,55
Капуста				100	120	70	84	1,40	0,00	4,30	22,40	1,68	0,00	5,16	26,88
Лук				10	15	8	13	0,12	0,00	0,68	3,09	0,19	0,00	1,11	5,03
Морковь				10	15	8	13	0,08	0,00	0,44	2,11	0,13	0,00	0,72	3,43
Томат-паста				5	5	5	5	0,18	0,00	0,59	3,15	0,18	0,00	0,59	3,15
Масло сливочное				5	5	5	5	0,03	4,13	0,05	37,40	0,03	4,13	0,05	37,40
Масло растительное				5	6	5	6	0,00	4,99	0,00	44,95	0,00	5,99	0,00	53,94
Рис				15	25	15	25	1,05	0,09	11,60	48,45	1,75	0,15	19,33	80,75
Компот из сухофруктов	№17, №18	150	180					0,14	0,00	14,79	58,28	0,18	0,00	17,08	67,50
сухофрукты				9	11	9	11	0,14	0,00	5,81	24,62	0,18	0,00	7,10	30,10
Сахар				9	10	9	10	0,00	0,00	8,98	33,66	0,00	0,00	9,98	37,40
Хлеб ржано- пшеничный	№54, №55	40	50					1,88	0,28	19,92	85,60	2,35	0,35	24,90	107,00
ИТОГО								18,10	17,89	67,55	491,79	21,39	22,12	87,61	619,34
уплотненный полдник															
Молоко	№139, №140	150	200					4,20	4,80	7,05	87,00	5,60	6,40	9,40	116,00
Молоко				150	200	150	200	4,20	4,80	7,05	87,00	5,60	6,40	9,40	116,00
Батон	№7, №27	40	50					3,32	0,52	19,24	90,80	4,15	0,65	24,05	113,50
Батон				40	50	40	50	3,32	0,52	19,24	90,80	4,15	0,65	24,05	113,50
Суп вермишелевый молочный	№21, №22	200	200					7,69	8,23	28,45	212,32	8,22	9,10	33,22	240,14
Масло сливочное				2	3	2	3	0,01	1,65	0,02	14,96	0,02	2,48	0,03	22,44
Макароны				15	20	15	20	2,08	0,18	15,04	66,40	2,60	0,22	18,80	83,00
Молоко				200	200	200	200	5,60	6,40	9,40	116,00	5,60	6,40	9,40	116,00
Сахар				4	5	4	5	0,00	0,00	3,99	14,96	0,00	0,00	4,99	18,70
ИТОГО								15,21	13,55	54,74	390,12	17,97	16,15	66,67	469,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								41,65	43,00	192,70	1285,29	49,18	51,83	242,93	1584,78

II ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Каша геркулесовая молочная	№28, №29	200	200					7,41	9,75	22,23	201,41	8,01	11,69	25,52	233,62
Геркулес				15	20	15	20	1,79	0,87	9,81	51,75	2,38	1,16	13,08	69,00
Молоко				200	200	200	200	5,60	6,40	9,40	116,00	5,60	6,40	9,40	116,00
Сахар				3	3	3	3	0,00	0,00	2,99	11,22	0,00	0,00	2,99	11,22
Масло сливочное				3	5	3	5	0,02	2,48	0,03	22,44	0,03	4,13	0,05	37,40
Чай с молоком	№32, №33	150	200					4,20	4,80	14,04	113,18	5,60	6,40	18,38	149,66
Чай				0,2	0,3	0,2	0,3								
Сахар				7	9	7	9	0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98	33,66
Молоко				150	200	150	200	4,20	4,80	7,05	87,00	5,60	6,40	9,40	116,00
Батон с маслом	№3, №4	30/5	40/5					2,52	4,52	14,48	105,50	3,35	4,65	19,29	128,20
Батон				30	40	30	40	2,49	0,39	14,43	68,10	3,32	0,52	19,24	90,80
Масло сливочное				5	5	5	5	0,03	4,13	0,05	37,40	0,03	4,13	0,05	37,40
ИТОГО								14,13	19,07	50,75	420,09	16,96	22,74	63,19	511,48
II-ЗАВТРАК															
10.00															
Фрукты	№73, №74	95	100					0,29	0,00	9,69	39,33	0,30	0,00	10,20	41,40
ОБЕД															
Салат из свеклы	№40, №41	40	60					0,85	0,99	1,76	32,06	1,13	0,99	2,12	39,74
Свекла				50	70	35	49	0,70	0,00	0,90	19,20	0,98	0,00	1,26	26,88
Масло растительное				1	1	1	1	0,00	0,99	0,00	8,99	0,00	0,99	0,00	8,99
Лук				10	10	8	8	0,15	0,00	0,86	3,87	0,15	0,00	0,86	3,87
Суп картофельный	№66, №67	150	200					2,14	4,32	11,47	91,44	2,33	5,32	12,87	106,59
Мясо кур				10	10	7	7	0,89	0,33	0,00	6,70	0,89	0,33	0,00	6,70
Картофель				75	80	53	56	1,05	0,00	10,35	43,58	1,12	0,00	11,04	46,48
Лук				10	15	8	13	0,12	0,00	0,68	3,09	0,19	0,00	1,11	5,03
Морковь				10	15	8	13	0,08	0,00	0,44	2,11	0,13	0,00	0,72	3,43
Масло растительное				4	5	4	5	0,00	3,99	0,00	35,96	0,00	4,99	0,00	44,95
Плов из птицы	№68, №69	180	200					8,37	10,34	32,09	247,96	9,64	11,67	36,67	282,39
Мясо кур				60	69	42	50	5,34	1,98	0,00	40,20	6,14	2,28	0,00	46,23
Рис				40	45	40	45	2,80	0,24	30,92	129,20	3,15	0,27	34,79	145,35
Морковь				10	15	8	13	0,08	0,00	0,44	2,11	0,13	0,00	0,72	3,43
Лук				10	15	8	13	0,12	0,00	0,68	3,09	0,19	0,00	1,11	5,03
Масло растительное				4	5	4	5	0,00	3,99	0,00	35,96	0,00	4,99	0,00	44,95
Масло сливочное				5	5	5	5	0,03	4,13	0,05	37,40	0,03	4,13	0,05	37,40
Компот из сухофруктов	№17, №18	150	180					0,14	0,00	12,80	50,80	0,18	0,00	16,08	63,76
сухофрукты				9	11	9	11	0,14	0,00	5,81	24,62	0,18	0,00	7,10	30,10
Сахар				7	9	7	9	0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98	33,66
Хлеб ржано- пшеничный	№54, №55	40	50					1,88	0,28	19,92	85,60	2,35	0,35	24,90	107,00
ИТОГО								13,38	15,93	78,04	507,86	15,63	18,33	92,64	599,48
уплотненный полдник															
Чай с сахаром	№9, №10	150	200					0,00	0,00	7,98	29,92	0,00	0,00	8,98	33,66
Вода				150	200	150	200								
Чай				0,2	0,2	0,2	0,2								
Сахар				8	9	8	9	0,00	0,00	7,98	29,92	0,00	0,00	8,98	33,66
Батон	№6, №8	35	45					2,90	0,45	16,83	79,45	3,74	0,59	21,65	102,15
Батон				35	45	35	45	2,90	0,45	16,83	79,45	3,74	0,59	21,65	102,15
Картофельное пюре	№83, №87	130	140					3,81	5,41	28,15	170,99	3,96	6,23	29,53	184,28
Картофель				190	200	130	140	2,66	0,00	26,22	110,39	2,80	0,00	27,60	116,20
Молоко				40	40	40	40	1,12	1,28	1,88	23,20	1,12	1,28	1,88	23,20
Масло сливочное				5	6	5	6	0,03	4,13	0,05	37,40	0,04	4,95	0,05	44,88
Рыба соленая (порциями)	№85, №86	50	60					5,70	2,05	0,00	42,50	6,84	2,46	0,00	51,00
Сельдь				85	100	50	60	5,70	2,05	0,00	42,50	6,84	2,46	0,00	51,00
ИТОГО								12,41	7,91	52,96	322,86	14,54	9,28	60,16	371,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								40,21	42,91	191,44	1290,14	47,43	50,35	226,19	1523,45

III - ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Каша гречневая молочная	№64, №65	200	200					7,51	9,27	21,63	195,27	8,15	11,05	25,05		226,68
Молоко				200	200	200	200	5,60	6,40	9,40	116,00	5,60	6,40	9,40		116,00
Гречка				15	20	15	20	1,89	0,39	10,20	49,35	2,52	0,52	13,60		65,80
Масло сливочное				3	5	3	5	0,02	2,48	0,03	22,44	0,03	4,13	0,05		37,40
Сахар				2	2	2	2	0,00	0,00	2,00	7,48	0,00	0,00	2,00		7,48
Батон с маслом	№3, №4	30/5	40/5					2,52	4,51	14,46	105,50	3,35	4,64	19,28		128,20
Батон				30	40	30	40	2,49	0,39	14,42	68,10	3,32	0,52	19,24		90,80
Масло сливочное				5	5	5	5	0,03	4,12	0,04	37,40	0,03	4,12	0,04		37,40
Кофейный напиток с молоком	№95, №96	150	200					2,24	2,56	10,75	72,58	308,00	3,52	14,15		97,46
Вода				80	100	80	100									
Молоко				80	110	80	110	2,24	2,56	3,76	46,40	308,00	3,52	5,17		63,80
Кофе				2	2	2	2									
Сахар				7	9	7	9	0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98		33,66
ИТОГО								12,27	16,34	46,84	373,35	319,50	19,21	58,48		452,34
II - ЗАВТРАК																
10.00																
Фрукты	№73, №74	95	100					0,29	0,00	9,69	39,33	0,30	0,00	10,20		41,40
ОБЕД																
Салат из белокочанной капусты	№38, №39	40	60					0,75	0,99	2,62	22,16	1,10	0,99	3,69		27,76
Капуста				45	70	32	49	0,63	0,00	1,94	10,08	0,98	0,00	3,01		15,68
Масло растительное				1	1	1	1	0,00	0,99	0,00	8,99	0,00	0,99	0,00		8,99
Лук				10	10	8	8	0,12	0,00	0,68	3,09	0,12	0,00	0,68		3,09
Борщ	№48, №49	150	200					3,15	5,48	10,48	102,60	4,02	7,48	16,16		146,06
Капуста				50	70	40	56	0,56	0,00	1,72	8,96	0,78	0,00	2,40		12,54
Картофель				70	80	49	56	0,70	0,00	6,90	29,05	1,12	0,00	11,04		46,48
Лук				10	15	8	13	0,12	0,00	0,68	3,09	0,19	0,00	1,11		5,03
Морковь				10	15	8	13	0,08	0,00	0,44	2,11	0,13	0,00	0,72		3,43
Томат-паста				5	5	5	5	0,18	0,00	0,59	3,15	0,18	0,00	0,59		3,15
Масло растительное				4	5	4	5	0,00	3,99	0,00	35,96	0,00	4,99	0,00		44,95
Мясо				10	10	7	7	1,41	0,49	0,00	10,08	1,41	0,49	0,00		10,08
Сметана				5	10	5	10	0,10	1,00	0,15	10,20	0,21	2,00	0,30		20,40
Каша рассыпчатая (гарнир перловый)	№50, №51	120	130					3,75	4,57	29,53	167,00	4,22	5,44	33,21		190,68
Крупа перловая				40	45	40	45	3,72	0,44	29,48	129,60	4,18	0,49	33,16		145,80
Масло сливочное				5	6	5	6	0,03	4,13	0,05	37,40	0,04	4,95	0,05		44,88
Котлета рубленая	№52, №53	60	70					10,23	7,41	5,49	128,84	11,64	8,90	5,49		147,91
Мясо				65	75	65	75	9,17	3,19	0,00	65,52	10,58	3,68	0,00		75,60
Лук				10	10	8	8	0,12	0,00	0,68	3,09	0,12	0,00	0,68		3,09
Хлеб пшеничный				10	10	10	10	0,82	0,12	4,80	22,70	0,82	0,12	4,80		22,70
Яйцо				0,1	0,1	0,1	0,1	0,12	0,11	0,01	1,57	0,12	0,11	0,01		1,57
Масло растительное				4	5	4	5	0,00	3,99	0,00	35,96	0,00	4,99	0,00		44,95
Компот из сухофруктов	№17, №18	150	180					0,14	0,00	12,80	50,80	0,18	0,00	16,08		63,76
сухофрукты				9	11	9	11	0,14	0,00	5,81	24,62	0,18	0,00	7,10		30,10
Сахар				7	8	7	8	0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98		33,66
Хлеб ржано-пшеничный	№54, №55	40	50					1,88	0,28	19,92	85,60	2,35	0,35	24,90		107,00
ИТОГО								19,70	18,73	81,30	558,35	23,21	23,16	100,32		658,52
уплотненный полдник																
Кефир	№70, №71	150	200					4,20	4,80	13,14	110,18	5,40	6,40	17,18		145,77
Кефир				150	200	150	200	4,20	4,80	6,15	84,00	5,40	6,40	8,20		112,11
Сахар				7	9	7	9	0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98		33,66
Батон	№5, №27	30	40					2,49	0,39	14,43	68,10	3,32	0,52	19,24		90,80
Батон				30	40	30	40	2,49	0,39	14,43	68,10	3,32	0,52	19,24		90,80
Ленивые вареники	№75, №77	130/5	150/5					15,20	13,81	23,06	271,02	18,19	112,90	27,26		325,62
Творог				100	120	100	120	12,00	9,00	3,30	141,00	14,40	108,00	3,96		181,20
Мука				25	30	25	30	2,92	0,45	17,70	82,00	3,51	0,54	21,24		96,40
Яйцо				0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,23	0,01	3,14	0,25	0,23	0,01		3,14
Сахар				2	2	2	2	0,00	0,00	2,00	7,48	0,00	0,00	2,00		7,48
Масло сливочное				5	5	5	5	0,03	4,13	0,05	37,40	0,03	4,13	0,05		37,40
ИТОГО								21,89	19,00	50,63	449,30	26,91	119,82	63,68		562,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								54,15	54,07	188,46	1420,33	369,92	162,19	232,68		1714,45

IV - ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Каша пшеничная молочная	№137, №138	200	200					7,42	10,14	22,93	210,98	8,03	11,11	26,10	235,16
Молоко				200	200	200	200	5,60	6,40	9,40	116,00	5,60	6,40	9,40	116,00
Масло сливочное				4	5	4	5	0,02	3,30	0,04	29,92	0,03	4,13	0,05	37,40
Пшено				15	20	15	20	1,80	0,44	9,50	50,10	2,40	0,58	12,66	66,80
Сахар				4	4	4	4	0,00	0,00	3,99	14,96	0,00	0,00	3,99	14,96
Батон с маслом	№3, №4	30/5	40/5					2,52	4,51	14,47	105,50	3,35	4,64	19,28	128,20
Батон				30	40	30	40	2,49	0,39	14,43	68,10	3,32	0,52	19,24	90,80
Масло сливочное				5	5	5	5	0,03	4,12	0,04	37,40	0,03	4,12	0,04	37,40
Какао с молоком	№77, №78	150	200					4,20	4,80	14,04	113,18	5,60	6,40	18,38	149,66
Какао				2	2	2	2								
Сахар				7	9	7	9	0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98	33,66
Молоко				150	200	150	200	4,20	4,80	7,05	87,00	5,60	6,40	9,40	116,00
ИТОГО								14,14	19,45	51,44	429,66	16,98	22,15	63,76	513,02
II - ЗАВТРАК															
10.00															
Фрукты	№73, №74	95	100					0,29	0,00	9,69	39,33	0,30	0,00	10,20	41,40
ОБЕД															
Салат из моркови	№36, №37	40	60					0,55	0,99	3,08	23,51	0,80	0,99	4,48	30,11
Морковь				55	80	39	56	0,55	0,00	3,08	14,52	0,80	0,00	4,48	21,12
Масло растительное				1	1	1	1	0,00	0,99	0,00	8,99	0,00	0,99	0,00	8,99
Лук				10	10	8	8	0,12	0,00	0,68	3,09	0,12	0,00	0,68	3,09
Свекольник	№79, №80	150	200					2,73	8,79	9,51	137,67	3,19	11,44	11,48	175,09
Мясо кур				10	10	7	7	0,89	0,33	0,00	6,70	0,89	0,33	0,00	6,70
Свекла				50	70	40	56	0,56	0,00	0,72	15,36	0,78	0,00	1,00	21,50
Картофель				70	80	49	56	0,68	0,00	6,76	28,46	0,78	0,00	7,72	32,53
Лук				10	15	8	13	0,12	0,00	0,68	3,09	0,19	0,00	1,11	5,03
Морковь				10	15	8	13	0,08	0,00	0,44	2,11	0,13	0,00	0,72	3,43
Масло сливочное				3	5	3	5	0,01	2,47	0,02	22,44	0,03	4,12	0,04	37,40
Масло растительное				4	5	4	5	0,00	3,99	0,00	35,96	0,00	4,99	0,00	44,95
Томат-паста				5	5	5	5	0,18	0,00	0,59	3,15	0,18	0,00	0,59	3,15
Сметана				10	10	10	10	0,21	2,00	0,30	20,40	0,21	2,00	0,30	20,40
Макароны отварные с маслом сливочным	№81, №82	120	130					4,19	4,48	30,12	170,20	4,71	4,53	33,88	186,80
Макароны				40	45	40	45	4,16	0,36	30,08	132,80	4,68	0,41	33,84	149,40
Масло сливочное				5	5	5	5	0,03	4,12	0,04	37,40	0,03	4,12	0,04	37,40
Бефстроганов из отварного мяса	№123, №124	60	70					6,13	4,01	4,05	77,61	7,27	5,34	6,23	103,47
Мясо кур				60	69	42	50	5,34	1,98	0,00	40,20	6,14	2,28	0,00	46,23
Морковь				10	15	8	13	0,08	0,00	0,44	2,11	0,13	0,00	0,72	3,43
Лук				10	15	8	13	0,12	0,00	0,68	3,09	0,19	0,00	1,11	6,03
Сметана				5	5	5	5	0,10	1,00	0,15	10,20	0,10	1,00	0,15	10,20
Мука				3	5	3	5	0,31	0,03	2,19	9,87	0,53	0,06	3,66	16,45
Томат-паста				5	5	5	5	0,18	0,00	0,59	3,15	0,18	0,00	0,59	3,15
Масло растительное				1	2	1	2	0,00	1,00	0,00	8,99	0,00	2,00	0,00	17,98
Компот из сухофруктов	№17, №18	150	180					0,14	0,00	12,80	50,80	0,18	0,00	16,08	63,76
сухофрукты				9	11	9	11	0,14	0,00	5,81	24,62	0,18	0,00	7,10	30,10
Сахар				7	8	7	8	0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98	33,66
Хлеб ржано-пшеничный	№54, №55	40	50					1,88	0,28	19,92	85,60	2,35	0,35	24,90	107,00
ИТОГО								15,62	18,55	79,48	545,39	18,50	22,65	97,05	666,23
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Чай с сахаром	№9, №10	150	200					0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98	33,66
Вода				150	200	150	200								
Чай				0,2	0,2	0,2	0,2								
Сахар				7	9	7	9	0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98	33,66
Батон	№6, №7	35	50					2,90	0,45	16,83	79,45	4,15	0,65	24,05	113,50
Батон				35	50	35	50	2,90	0,45	16,83	79,45	4,15	0,65	24,05	113,50
Рыба, тушеная с овощами	№121, №122	60	70					6,01	2,98	1,13	55,66	7,29	3,01	1,84	63,92
Рыба свежемороженная				70	80	50	60	5,80	0,15	0,00	25,00	6,96	0,18	0,00	30,00
Лук				10	15	8	13	0,12	0,00	0,68	3,09	0,19	0,00	1,11	5,03
Масло растительное				2	2	2	2	0,00	2,00	0,00	17,98	0,00	2,00	0,00	17,98
Масло сливочное				1	1	1	1	0,01	0,83	0,01	7,48	0,01	0,83	0,01	7,48
Морковь				10	15	8	13	0,08	0,00	0,44	2,11	0,13	0,00	0,72	3,43
Салат из белокочанной капусты	№34, №35	130	140					2,21	0,99	7,44	46,86	2,61	0,99	9,01	54,59
Свежая капуста				140	160	112	128	1,96	0,00	6,02	31,36	2,24	0,00	6,88	35,84
Лук				10	15	8	12	0,15	0,00	0,86	3,87	0,22	0,00	1,29	5,80
Морковь				10	15	8	12	0,10	0,00	0,56	2,64	0,15	0,00	0,84	3,96
Масло растительное				1	1	1	1	0,00	0,99	0,00	8,99	0,00	0,99	0,00	8,99
ИТОГО								11,12	4,42	32,39	208,15	14,05	4,65	43,88	265,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								41,17	42,42	173,00	1222,53	49,83	49,45	214,89	1486,32

V- ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Каша манная	№87, №88	200	200					7,88	9,02	27,08	214,86	8,46	10,70	30,76	246,12
Манка				15/20	20/25	15/20	20/25	2,26	0,14	14,66	65,20	2,83	0,17	18,32	81,50
Сахар				3	3	3	3	0,00	0,00	2,99	11,22	0,00	0,00	2,99	11,22
Масло сливочное				3	5	3	5	0,02	2,48	0,03	22,44	0,03	4,13	0,05	37,40
Молоко				200	200	200	200	5,60	6,40	9,40	116,00	5,60	6,40	9,40	116,00
Чай с молоком	№32, №33	150	200					2,24	2,56	10,75	72,58	2,80	3,20	13,68	91,66
Вода				80	100	80	100								
Молоко				80	100	80	100	2,24	2,56	3,76	46,40	2,80	3,20	4,70	58,00
Чай				0,2	0,3	0,2	0,3								
Сахар				7	8	7	8	0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98	33,66
Бутерброд с сыром	№89, №90	10/5/15	10/5/20					6,54	8,61	14,46	159,65	539,35	10,10	19,28	200,40
Батон				30	40	30	40	2,49	0,39	14,42	68,10	3,32	0,52	19,24	90,80
Масло сливочное				5	5	5	5	0,03	4,12	0,04	37,40	0,03	4,12	0,04	37,40
Сыр				15	20	15	20	4,02	4,10	0,00	54,15	536,00	5,46	0,00	72,20
ИТОГО								16,66	20,19	52,29	447,09	550,61	24,00	63,72	538,18
II - ЗАВТРАК															
10.00															
Сок фруктовый	№72	100	100					0,50	0,00	9,10	38,00	0,50	0,00	9,10	38,00
Салат из свеклы	№40, №41	40	60					0,85	0,99	1,76	32,06	1,13	0,99	2,12	39,74
Свекла				50	70	35	49	0,70	0,00	0,90	19,20	0,98	0,00	1,26	26,88
Масло растительное				1	1	1	1	0,00	0,99	0,00	8,99	0,00	0,99	0,00	8,99
Лук				10	10	8	8	0,15	0,00	0,86	3,87	0,15	0,00	0,86	3,87
Суп картофельный с крупой	№91, №92	150	200					3,08	4,61	12,80	102,55	3,48	5,61	16,27	126,33
Мясо				10	10	7	7	1,41	0,49	0,00	10,08	1,41	0,49	0,00	10,08
Масло растительное				4	5	4	5	0,00	3,99	0,00	35,96	0,00	4,99	0,00	44,95
Гречка				5	5	5	5	0,63	0,13	3,40	16,45	0,63	0,13	3,40	16,45
Картофель				60	80	42	56	0,84	0,00	8,28	34,86	1,12	0,00	11,04	46,48
Морковь				10	15	8	13	0,08	0,00	0,44	2,11	0,13	0,00	0,72	3,34
Лук				10	15	8	13	0,12	0,00	0,68	3,09	0,19	0,00	1,11	5,03
Жаркое по - домашнему	№93, №94	180	200					10,41	11,82	16,24	210,10	12,22	14,03	19,62	250,86
Мясо				55	63	40	45	7,76	2,70	0,00	55,00	8,88	3,09	0,00	63,50
Масло сливочное				5	6	5	6	0,03	4,13	0,05	37,40	0,04	4,95	0,05	44,88
Масло растительное				5	6	5	6	0,00	4,99	0,00	44,95	0,00	5,99	0,00	53,94
Морковь				10	15	8	13	0,08	0,00	0,44	2,11	0,13	0,00	0,72	3,43
Лук				10	15	8	13	0,12	0,00	0,68	3,09	0,19	0,00	1,11	5,03
Капуста				100	110	70	77	1,12	0,00	3,44	17,92	1,54	0,00	4,73	24,64
Картофель				80	90	56	63	1,12	0,00	11,04	46,48	1,26	0,00	12,42	52,29
Томат-паста				5	5	5	5	0,18	0,00	0,59	3,15	0,18	0,00	0,59	3,15
Компот из сухофруктов	№17, №18	150	180					0,14	0,00	12,80	50,80	0,18	0,00	16,08	63,76
сухофрукты				9	11	9	11	0,14	0,00	5,81	24,62	0,18	0,00	7,10	30,10
Сахар				7	8	7	8	0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98	33,66
Хлеб ржано-пшеничный	№54, №55	40	50					1,88	0,28	19,92	85,60	2,35	0,35	24,90	107,00
ИТОГО								15,51	16,71	61,76	449,05	18,23	19,99	76,87	547,95
уплотненный полдник															
Кофейный напиток с молоком	№95, №96	150	200					4,20	4,80	14,04	113,18	5,60	6,40	18,38	149,66
Кофе				2	2	2	2								
Вода				10		10									
Молоко				150	200	150	200	4,20	4,80	7,05	87,00	5,60	6,40	9,40	116,00
Сахар				7	9	7	9	0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98	33,66
Батон	№5, №8	30	45					2,49	0,39	14,42	68,10	3,74	0,59	21,65	102,15
Батон				30	45	30	45	2,49	0,39	14,42	68,10	3,74	0,59	21,65	102,15
Запеканка из творога	№109, №110	150	180					14,88	13,58	23,16	268,31	17,80	112,63	28,58	328,82
Творог				100	120	100	120	12,00	9,00	3,30	141,00	14,40	108,00	3,96	181,20
Яйцо				0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,23	0,01	3,17	0,25	0,23	0,01	3,14
Крупа (манная, рис, макароны)				25	30	25	30	2,60	0,22	18,80	83,00	3,12	0,27	22,56	99,60
Сахар				1	2	1	2	0,00	0,00	1,00	3,74	0,00	0,00	2,00	7,48
Масло сливочное				5	5	5	5	0,03	4,13	0,05	37,40	0,03	4,13	0,05	37,40
Повидло		15	15					0,06	0,00	9,91	40,65	0,06	0,00	99,91	40,65
Повидло				15	15	15	15	0,06	0,00	9,91	40,65	0,06	0,00	99,91	40,65
ИТОГО								21,63	18,77	61,53	490,24	27,20	119,62	168,52	621,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								54,30	55,67	184,68	1424,38	596,54	163,61	318,21	1745,41

VI- ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Макаронные изделия с тертым сыром/сахаром	№97, №98	150/15/5	150/20/5					9,72	9,02	45,17	290,60	10,87	10,47	45,17	308,60
Макароны				50	50	50	50	6,24	0,54	45,12	199,20	6,24	0,54	45,12	199,20
Масло сливочное				5	5	5	5	0,03	4,13	0,05	37,40	0,03	4,13	0,05	37,40
Сахар				5	5	5	5	0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98	33,66
Сыр				15	20	15	20	3,45	4,35	0,00	54,00	4,60	5,80	0,00	72,00
Печенье с маслом	№56, №57	20/5	40/5					1,51	6,12	15,28	118,60	2,99	8,12	30,52	199,80
Печенье				20	40	20	40	1,48	2,00	15,24	81,20	2,96	4,00	30,48	162,40
Масло сливочное				5	5	5	5	0,03	4,12	0,04	37,40	0,03	4,12	0,04	37,40
Чай с сахаром	№9, №10	150	200					0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98	33,66
Вода				150	200	150	200								
Чай				0,2	0,2	0,2	0,2								
Сахар				7	9	7	9	0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98	33,66
ИТОГО								11,23	15,14	67,44	435,38	13,86	18,59	84,67	542,06
II - ЗАВТРАК															
10.00															
Сок фруктовый	№72	100	100					0,50	0,00	9,10	38,00	0,50	0,00	9,10	38,00
ОБЕД															
Салат из соленых огурцов с луком	№44, №45	40	60					0,39	0,99	1,18	15,23	0,54	0,99	1,45	16,98
Соленый огурец				45	70	31	49	0,27	0,00	0,50	3,15	0,42	0,00	0,77	4,90
Масло растительное				1	1	1	1	0,00	0,99	0,00	8,99	0,00	0,99	0,00	8,99
Лук				10	10	8	8	0,12	0,00	0,68	3,09	0,12	0,00	0,68	3,09
Борщ	№48, №49	150	200					3,54	7,48	11,93	133,04	4,22	7,48	16,02	154,00
Мясо				10	10	7	7	1,41	0,49	0,00	10,08	1,41	0,49	0,00	10,08
Капуста				40	50	32	40	0,42	0,00	1,29	6,72	0,56	0,00	1,72	8,96
Картофель				60	80	42	56	0,84	0,00	8,28	34,86	1,12	0,00	11,04	46,48
Морковь				10	15	8	13	0,08	0,00	0,44	2,11	0,13	0,00	0,72	3,43
Лук				10	15	8	13	0,12	0,00	0,68	3,09	0,19	0,00	1,11	5,03
Свекла				20	30	14	24	0,28	0,00	0,35	7,68	0,42	0,00	0,54	11,52
Мало растительное				5	5	5	5	0,00	4,99	0,00	44,95	0,00	4,99	0,00	44,95
Томат-паста				5	5	5	5	0,18	0,00	0,59	3,15	0,18	0,00	0,59	3,15
Сметана				10	10	10	10	0,21	2,00	0,30	20,40	0,21	2,00	0,30	20,40
Гороховое пюре с мясом	№99, №100	180	200					18,84	10,79	26,02	270,20	22,42	14,20	31,79	337,03
Мясо				60	69	42	50	8,46	2,94	0,00	60,48	9,73	3,38	0,00	69,55
Горох				45	55	45	55	10,35	0,72	25,97	145,35	12,65	0,88	31,74	177,65
Масло растительное				3	5	3	5	0,00	3,00	0,00	26,97	0,00	4,99	0,00	44,95
Масло сливочное				5	6	5	6	0,03	4,13	0,05	37,40	0,04	4,95	0,05	44,88
Компот из сухофруктов	№17, №18	150	180					0,14	0,00	12,80	50,80	0,18	0,00	16,08	63,76
сухофрукты				9	11	9	11	0,14	0,00	5,81	24,62	0,18	0,00	7,10	30,10
Сахар				7	8	7	8	0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98	33,66
Хлеб ржано-пшеничный	№54, №55	40	50					1,88	0,28	19,92	85,60	2,35	0,35	24,90	107,00
ИТОГО								24,79	19,54	71,85	554,87	29,71	23,02	90,24	678,77
уплотненный полдник															
Молоко с сахаром	№25, №26	150	200					4,20	4,80	14,04	113,18	5,60	6,40	18,38	149,66
Молоко				150	200	150	200	4,20	4,80	7,05	87,00	5,60	6,40	9,40	116,00
Сахар				7	9	7	9	0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98	33,66
Батон	№27, №7	40	50					3,32	0,52	19,24	90,80	4,15	0,65	24,05	113,50
Батон				40	50	40	50	3,32	0,52	19,24	90,80	4,15	0,65	24,05	113,50
Каша рисовая молочная	№101, №102	200	200					6,67	8,97	25,02	201,85	7,03	10,65	28,90	232,96
Молоко				200	200	200	200	5,60	6,40	9,40	116,00	5,60	6,40	9,40	116,00
Рис				15	20	15	20	1,05	0,09	11,60	48,45	1,40	0,12	15,46	64,60
Масло сливочное				3	5	3	5	0,02	2,48	0,03	22,44	0,03	4,13	0,05	37,40
Сахар				4	4	4	4	0,00	0,00	3,99	14,96	0,00	0,00	3,99	14,96
ИТОГО								14,19	14,29	58,30	405,83	16,78	17,70	71,33	496,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								50,71	48,97	206,69	1434,08	60,85	59,31	255,34	1754,95

VII - ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Каша манная	№87, №88	200	200					7,32	9,81	24,43	209,78	7,89	10,67	28,10		233,56
Масло сливочное				4	5	4	5	0,02	3,30	0,04	29,92	0,03	4,13	0,05		37,40
Манка				15	20	15	20	1,70	0,11	11,00	48,90	2,26	0,14	14,66		65,20
Сахар				4	4	4	4	0,00	0,00	3,99	14,96	0,00	0,00	3,99		14,96
Молоко				200	200	200	200	5,60	6,40	9,40	116,00	5,60	6,40	9,40		116,00
Батон с маслом	№3, №4	30/5	40/5					2,52	4,51	14,46	105,50	3,35	4,64	19,28		128,20
Батон				30	40	30	40	2,49	0,39	14,42	68,10	3,32	0,52	19,24		90,80
Масло сливочное				5	5	5	5	0,03	4,12	0,04	37,40	0,03	4,12	0,04		37,40
Чай с молоком	№32, №33	150	200					4,20	4,80	14,04	113,18	5,60	6,40	18,38		149,66
Молоко				150	200	150	200	4,20	4,80	7,05	87,00	5,60	6,40	9,40		116,00
Чай				0,2	0,3	0,2	0,3									
Сахар				7	9	7	9	0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98		33,66
ИТОГО								14,04	19,12	52,93	428,46	16,84	21,71	65,76		511,42
II - ЗАВТРАК																
Фрукты	№73, №74	95	100					0,29	0,00	9,69	39,33	0,30	0,00	10,20		41,40
ОБЕД																
Салат из квашеной капусты	№42, №43	40	60					0,40	0,99	1,80	17,64	0,54	0,99	2,36		20,42
Капуста квашеная				40	60	34	51	0,55	0,00	3,08	14,52	0,80	0,00	4,48		21,12
Лук				10	10	8	8	0,12	0,00	0,68	3,09	0,19	0,00	1,11		5,03
Масло растительное				1	1	1	1	0,00	0,99	0,00	8,99	0,00	0,99	0,00		8,99
Суп картофельный с крупой	№91, №92	150	200					2,58	7,75	12,84	129,09	2,99	9,58	16,32		160,35
Мясо кур				10	10	7	7	0,89	0,33	0,00	6,70	0,89	0,33	0,00		6,70
Масло растительное				4	5	4	5	0,00	3,99	0,00	35,96	0,00	4,99	0,00		44,95
Масло сливочное				4	5	4	5	0,02	3,30	0,04	29,92	0,03	4,13	0,05		37,40
Гречка				5	5	5	5	0,63	0,13	3,40	16,45	0,63	0,13	3,40		16,45
Картофель				60	80	42	56	0,84	0,00	8,28	34,86	1,12	0,00	11,04		46,48
Морковь				10	15	8	13	0,08	0,00	0,44	2,11	0,13	0,00	0,72		3,34
Лук				10	15	8	13	0,12	0,00	0,68	3,09	0,19	0,00	1,11		5,03
Картофельное пюре	№83, №84	130	140					3,81	5,41	28,15	170,99	3,96	6,23	29,53		184,28
Картофель				190	200	130	140	2,66	0,00	26,22	110,39	2,80	0,00	27,60		116,20
Молоко				40	40	40	40	1,12	1,28	1,88	23,20	1,12	1,28	1,88		23,20
Масло сливочное				5	6	5	6	0,03	4,13	0,05	37,40	0,04	4,95	0,05		44,88
Гуляш из отварного мяса	№107, №108	60	70					6,13	4,01	4,05	77,61	7,27	5,34	6,23		103,47
Говядина (покрошка, лопаточная часть, грудина) / мясо кур				60	69	42	50	5,34	1,98	0,00	40,20	6,14	2,28	0,00		46,23
Морковь				10	15	8	13	0,08	0,00	0,44	2,11	0,13	0,00	0,72		3,43
Лук				10	15	8	13	0,12	0,00	0,68	3,09	0,19	0,00	1,11		6,03
Сметана				5	5	5	5	0,10	1,00	0,15	10,20	0,10	1,00	0,15		10,20
Мука				3	5	3	5	0,31	0,03	2,19	9,87	0,53	0,06	3,66		16,45
Томат-паста				5	5	5	5	0,18	0,00	0,59	3,15	0,18	0,00	0,59		3,15
Масло растительное				1	2	1	2	0,00	1,00	0,00	8,99	0,00	2,00	0,00		17,98
Масло сливочное				5	6	5	6	0,03	4,13	0,05	37,40	0,04	4,95	0,05		44,88
Масло растительное				3	4	3	4	0,00	2,99	0,00	26,97	0,00	3,99	0,00		35,96
Компот из сухофруктов	№17, №18	150	180					0,14	0,00	12,80	50,80	0,18	0,00	16,08		63,76
сухофрукты				9	11	9	11	0,14	0,00	5,81	24,62	0,18	0,00	7,10		30,10
Сахар				7	8	7	8	0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98		33,66
Хлеб ржано-пшеничный	№54, №55	40	50					1,88	0,28	19,92	85,60	2,35	0,35	24,90		107,00
ИТОГО								8,81	14,43	75,51	454,12	10,02	17,15	89,19		535,81
уплотненный полдник																
Чай с сахаром	№9, №10	150	200					0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98		33,66
Вода				150	200	150	200									
Чай				0,2	0,2	0,2	0,2									
Сахар				7	9	7	9	0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98		33,66
Батон	№6, №8	35	45					2,90	0,45	16,83	79,45	3,74	0,59	21,65		102,15
Батон				35	45	35	45	2,90	0,45	16,83	79,45	3,74	0,59	21,65		102,15
Икра свекольная/ икра кабачковая для детского питания	№51, №62, № 59, № 60 (икра)	130	140					2,18	0,99	5,08	66,68	2,45	0,99	6,10		73,81
Свекла				160	170	112	120	1,56	0,00	2,02	43,01	1,68	0,00	2,16		46,08
Томат-паста				5	5	5	5	0,18	0,00	0,59	3,15	0,18	0,00	0,59		3,15
Морковь				40	50	32	40	0,32	0,00	1,79	8,44	0,40	0,00	2,24		10,56
Лук				10	15	8	13	0,12	0,00	0,68	3,09	0,19	0,00	1,11		5,03
Масло растительное				1	1	1	1	0,00	0,99	0,00	8,99	0,00	0,99	0,00		8,99
Яйцо вареное	№63	1	1					6,35	5,75	0,35	78,50	6,35	5,75	0,35		78,50
ИТОГО								11,43	7,19	29,25	250,81	12,54	7,33	37,08		288,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								34,57	40,74	167,38	1172,72	39,70	46,19	202,23		1376,75

VIII - ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Каша геркулесовая молочная	№30, №31	200	200					7,40	8,92	22,21	193,93	8,00	10,85	25,51	226,14
Молоко				200	200	200	200	5,60	6,40	9,40	116,00	5,60	6,40	9,40	116,00
Геркулес				15	20	15	20	1,79	0,87	9,81	51,75	2,38	1,15	13,08	69,00
Масло сливочное				2	4	2	4	0,01	1,65	0,01	14,96	0,02	3,30	0,04	29,92
Сахар				3	3	3	3	0,00	0,00	2,99	11,22	0,00	0,00	2,99	11,22
Батон с маслом	№3, №4	30/5	40/5					2,52	4,51	14,46	105,50	3,35	4,64	19,28	128,20
Батон				30	40	30	40	2,49	0,39	14,42	68,10	3,32	0,52	19,24	90,80
Масло сливочное				5	5	5	5	0,03	4,12	0,04	37,40	0,03	4,12	0,04	37,40
Кофейный напиток с молоком	№95, №96	150	200					3,36	3,84	12,63	95,78	4,20	4,80	16,03	120,66
Вода				30	50	30	50								
Молоко				120	150	120	150	3,36	3,84	5,64	69,60	4,20	4,80	7,05	87,00
Кофе				2	2	2	2								
Сахар				7	9	7	9	0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98	33,66
ИТОГО								13,28	17,27	49,30	395,21	15,55	20,29	60,82	475,00
II - ЗАВТРАК															
10.00															
Фрукты	№73, №74	95	100					0,29	0,00	9,69	39,33	0,30	0,00	10,20	41,40
ОБЕД															
Салат из соевых огурцов	№44, №45	40	60					0,39	0,99	1,18	15,23	0,54	0,99	1,45	16,98
Соленый огурец				45	70	31	49	0,27	0,00	0,50	3,15	0,42	0,00	0,77	4,90
Масло растительное				1	1	1	1	0,00	0,99	0,00	8,99	0,00	0,99	0,00	8,99
Лук				10	10	8	8	0,12	0,00	0,68	3,09	0,12	0,00	0,68	3,09
Суп картофельный рыбный с крупой	№103, №104	150	200					3,84	3,20	11,46	90,24	5,28	4,23	13,69	112,72
Рыба свежемороженая				20	30	14	21	2,32	0,06	0,00	10,00	3,48	0,09	0,00	15,00
Пшено				5	5	5	5	0,60	0,15	3,17	16,70	0,60	0,15	3,17	16,70
Картофель				75	90	49	63	0,72	0,00	7,17	31,37	0,88	0,00	8,69	36,60
Лук				10	15	8	13	0,12	0,00	0,68	3,09	0,19	0,00	1,11	5,03
Морковь				10	15	8	13	0,08	0,00	0,44	2,11	0,13	0,00	0,72	3,43
Масло сливочное				2	2	2	2	0,01	1,65	0,01	14,96	0,01	1,65	0,01	14,96
Масло растительное				3	4	3	4	0,00	2,99	0,00	26,97	0,00	3,99	0,00	35,96
Капуста тушеная	№135, №136	120	130					2,43	6,29	7,95	97,58	2,77	8,11	9,34	120,81
Капуста				150	160	105	112	2,10	0,00	6,45	33,60	2,24	0,00	6,88	35,84
Лук				10	15	8	13	0,12	0,00	0,68	3,09	0,19	0,00	1,11	5,03
Масло растительное				3	4	3	4	0,00	2,99	0,00	26,97	0,00	3,99	0,00	35,96
Масло сливочное				4	5	4	5	0,02	3,30	0,03	29,92	0,03	4,12	0,04	37,40
Морковь				10	15	8	13	0,08	0,00	0,44	2,11	0,13	0,00	0,72	3,43
Томат-паста				3	5	3	5	0,11	0,00	0,35	1,89	0,18	0,00	0,59	3,15
Биточки мясные	№105, №106	60	70					10,21	6,30	5,49	119,85	11,62	6,90	5,49	129,93
Мясо				65	75	65	75	9,17	3,19	0,00	65,52	10,58	3,68	0,00	75,60
Лук				10	10	8	8	0,12	0,00	0,68	3,09	0,12	0,00	0,68	3,09
Хлеб пшеничный				10	10	10	10	0,80	0,01	4,80	22,70	0,80	0,12	4,80	22,70
Яйцо				0,1	0,1	0,1	0,1	0,12	0,11	0,01	1,57	0,12	0,11	0,01	1,57
Масло растительное				3	3	3	3	0,00	2,99	0,00	26,97	0,00	2,99	0,00	26,97
Компот из сухофруктов	№17, №18	150	180					0,14	0,00	12,80	50,80	0,18	0,00	16,08	63,76
сухофрукты				9	11	9	11	0,14	0,00	5,81	24,62	0,18	0,00	7,10	30,10
Сахар				7	8	7	8	0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98	33,66
Хлеб ржано-пшеничный	№54, №55	40	50					1,88	0,28	19,92	85,60	2,35	0,35	24,90	107,00
ИТОГО								18,50	16,07	57,62	444,07	22,20	19,59	69,50	534,22
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Кефир	№70, №71	150	200					4,20	4,80	13,14	110,18	5,40	6,40	17,18	145,77
Кефир				150	200	150	200	4,20	4,80	6,15	84,00	5,40	6,40	8,20	112,11
Сахар				7	9	7	9	0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98	33,66
Батон	№5, №27	30	40					2,49	0,39	14,42	68,10	3,32	0,52	19,24	90,80
Батон				30	40	30	40	2,49	0,39	14,42	68,10	3,32	0,52	19,24	90,80
Запеканка из творога	№109, №110	150	180					14,88	13,57	23,15	268,28	17,80	15,42	27,57	325,08
Творог				100	120	100	120	12,00	9,00	3,30	141,00	14,40	10,80	3,96	181,20
Яйцо				0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,23	0,01	3,14	0,25	0,23	0,01	3,14
Крупа манная (рис, макароны)				25	30	25	30	2,60	0,22	18,80	83,00	3,12	0,27	22,56	99,60
Сахар				1	1	1	1	0,00	0,00	1,00	3,74	0,00	0,00	1,00	3,74
Масло сливочное				5	5	5	5	0,03	4,12	0,04	37,40	0,03	4,12	0,04	37,40
Повидло		15	15					0,06	0,00	9,91	40,65	0,06	0,00	9,91	40,65
Повидло				15	15	15	15	0,06	0,00	9,91	40,65	0,06	0,00	9,91	40,65
ИТОГО								21,63	18,76	60,62	487,21	26,58	22,34	73,90	602,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								53,70	52,10	177,23	1365,82	64,63	62,22	214,42	1652,92

IX - ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Каша пшеничная молочная	№131, №132	200	200					7,41	8,49	21,91	192,28	8,01	8,63	25,07	208,98
Молоко				200	200	200	200	5,60	6,40	9,40	116,00	5,60	6,40	9,40	116,00
Пшено				15	20	15	20	1,80	0,44	9,50	50,10	2,40	0,58	12,66	66,80
Масло сливочное				2	2	2	2	0,01	1,65	0,02	14,96	0,01	1,65	0,02	14,96
Сахар				3	3	3	3	0,00	0,00	2,99	11,22	0,00	0,00	2,99	11,22
Батон с маслом	№3, №4	30/5	40/5					2,52	4,51	14,47	105,50	3,35	4,64	19,28	128,20
Батон				30	40	30	40	2,49	0,39	14,43	68,10	3,32	0,52	19,24	90,80
Масло сливочное				5	5	5	5	0,03	4,12	0,04	37,40	0,03	4,12	0,04	37,40
Чай сахаром	№9, 10	150	200					0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98	33,66
Вода				150	200	150	200								
Чай				0,2	0,2	0,2	0,2								
Сахар				7	9	7	9	0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98	33,66
ИТОГО								9,93	13,00	43,37	323,96	11,36	13,27	53,33	370,84
II - ЗАВТРАК															
10.00															
Фрукты	№73, №74	95	100					0,29	0,00	9,69	39,33	0,30	0,00	10,20	41,40
ОБЕД															
Салат из моркови	№36, №37	40	60					0,55	0,99	3,08	23,51	0,80	0,99	4,48	30,11
Морковь				55	80	39	56	0,55	0,00	3,08	14,52	0,80	0,00	4,48	21,12
Масло растительное				1	1	1	1	0,00	0,99	0,00	8,99	0,00	0,99	0,00	8,99
Суп геркулесовый на кур/б	№111, №112	150	200					3,07	5,55	10,08	100,87	3,42	8,38	11,49	133,08
Мясо кур				10	10	7	7	0,89	0,33	0,00	6,70	0,89	0,33	0,00	6,70
Картофель				70	90	56	72	0,78	0,00	2,40	12,54	1,00	0,00	3,09	16,12
Лук				10	15	8	13	0,12	0,00	0,68	3,09	0,19	0,00	1,11	5,03
Морковь				10	15	8	13	0,08	0,00	0,44	2,11	0,13	0,00	0,72	3,34
Геркулес				10	10	10	10	1,19	0,58	6,54	34,50	1,19	0,58	6,54	34,50
Масло сливочное				2	3	2	3	0,01	1,65	0,02	14,96	0,02	2,48	0,03	22,44
Масло растительное				3	5	3	5	0,00	2,99	0,00	26,97	0,00	4,99	0,00	44,95
Рагу овощное с мясом	№113, №114	180	200					8,41	11,10	17,53	202,02	9,61	11,40	20,05	219,27
мясо(покрошка, лопаточная часть, грудина)/ мясо кур				60	69	42	50	5,34	1,98	0,00	40,20	6,14	2,28	0,00	46,23
Картофель				80	90	56	63	1,12	0,00	11,04	46,48	1,26	0,00	12,42	52,29
Капуста				110	120	77	84	1,54	0,00	4,73	24,64	1,68	0,00	5,16	26,88
Лук				10	15	8	13	0,12	0,00	0,68	3,09	0,19	0,00	1,11	5,03
Морковь				10	15	8	13	0,08	0,00	0,44	2,11	0,13	0,00	0,72	3,34
Томат-паста				5	5	5	5	0,18	0,00	0,59	3,15	0,18	0,00	0,59	3,15
Масло растительное				5	5	5	5	0,00	4,99	0,00	44,95	0,00	4,99	0,00	44,95
Масло сливочное				5	5	5	5	0,03	4,13	0,05	37,40	0,03	4,13	0,05	37,40
Компот из сухофруктов	№17, №18	150	180					0,14	0,00	12,80	50,80	0,18	0,00	16,08	63,76
сухофрукты				9	11	9	11	0,14	0,00	5,81	24,62	0,18	0,00	7,10	30,10
Сахар				7	9	7	9	0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98	33,66
Хлеб ржано-пшеничный	№54, №55	40	50					1,88	0,28	19,92	85,60	2,35	0,35	24,90	107,00
ИТОГО								13,50	16,93	60,33	439,29	15,56	20,13	72,52	523,11
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Кофейный напиток с молоком	№95, №96	150	200					4,20	4,80	14,04	113,18	5,60	6,40	18,38	149,66
Молоко				150	200	150	200	4,20	4,80	7,05	87,00	5,60	6,40	9,40	116,00
Кофе				2	2	2	2								
Сахар				7	9	7	9	0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98	33,66
Батон	№6, №7	35	50					2,90	0,45	16,83	79,45	4,15	0,65	24,05	113,50
Батон				35	50	35	50	2,90	0,45	16,83	79,45	4,15	0,65	24,05	113,50
Каша рассыпчатая (гарнир пшеничный)	№129, №130	120	130					4,78	4,80	26,19	160,44	5,39	6,74	29,48	192,65
Крупа пшеничная				40	45	40	45	4,76	2,32	26,16	138,00	5,36	2,61	29,43	155,25
Масло сливочное				3	5	3	5	0,02	2,48	0,03	22,44	0,03	4,13	0,05	37,40
Рыба, тушеная с овощами	№121, №122	60	70					9,68	2,94	5,26	78,72	10,96	2,97	5,97	86,89
Рыба свежемороженая				75	85	58	66	8,70	0,22	0,00	37,50	9,86	0,25	0,00	42,50
Лук				10	15	8	13	0,12	0,00	0,68	3,09	0,19	0,00	1,11	5,03
Морковь				10	15	8	13	0,08	0,00	0,44	2,11	0,13	0,00	0,72	3,34
Томат-паста				5	5	5	5	0,18	0,00	0,59	3,15	0,18	0,00	0,59	3,15
Мука				5	5	5	5	0,59	0,90	3,54	16,40	0,59	0,90	3,54	16,40
Масло растительное				1	1	1	1	0,00	0,99	0,00	8,99	0,00	0,99	0,00	8,99
Масло сливочное				1	1	1	1	0,01	0,83	0,01	7,48	0,01	0,83	0,01	7,48
ИТОГО								21,56	12,99	62,32	431,79	26,10	16,76	77,88	542,70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								45,28	42,92	175,71	1234,37	53,32	50,16	213,93	1478,05

X - ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Суп вермишелевый молочный	№23, №24	200	200					7,19	10,67	22,73	210,68	7,71	10,71	26,49	227,28
Молоко				200	200	200	200	5,60	6,40	9,40	116,00	5,60	6,40	9,40	116,00
Макароны				15	20	15	20	1,56	0,14	11,28	49,80	2,08	0,18	15,04	66,40
Сахар				2	2	2	2	0,00	0,00	2,00	7,48	0,00	0,00	2,00	7,48
Масло сливочное				5	5	5	5	0,03	4,13	0,05	37,40	0,03	4,13	0,05	37,40
Батон с маслом	№3, №4	30/5	40/5					2,52	4,51	14,46	105,50	3,35	4,64	19,28	128,20
Батон				30	40	30	40	2,49	0,39	14,42	68,10	3,32	0,52	19,24	90,80
Масло сливочное				5	5	5	5	0,03	4,12	0,04	37,40	0,03	4,12	0,04	37,40
Чай с молоком	№32, №33	150	200					1,82	2,08	10,05	63,88	2,38	2,72	12,98	82,96
Чай				0,2	0,2	0,2	0,2								
Молоко				65	85	65	85	1,82	2,08	3,06	37,70	2,38	2,72	4,00	49,30
Вода				85	115	85	115								
Сахар				7	9	7	9	0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98	33,66
ИТОГО								11,53	17,26	47,24	380,06	13,44	18,07	58,75	438,44
II - ЗАВТРАК															
10.00															
Сок фруктовый	№72	100	100					0,50	0,00	9,10	38,00	0,50	0,00	9,10	38,00
ОБЕД															
Салат из белокачанной капусты	№38, №39	40	60					0,75	0,99	2,62	22,16	1,10	0,99	3,69	27,76
Капуста				45	70	32	49	0,63	0,00	1,94	10,08	0,98	0,00	3,01	15,68
Масло растительное				1	1	1	1	0,00	0,99	0,00	8,99	0,00	0,99	0,00	8,99
Лук				10	10	8	8	0,12	0,00	0,68	3,09	0,12	0,00	0,68	3,09
Щи из свежей или квашеной капусты/рассольник		150	200												
Щи из свежей или квашеной капусты	№119, №120	150	200					3,53	7,96	12,57	134,43	4,16	10,61	16,75	176,75
Мясо				10	10	7	7	1,41	0,49	0,00	10,08	1,41	0,49	0,00	10,08
Капуста				70	90	56	72	0,78	0,00	2,40	12,54	1,00	0,00	3,09	16,12
Картофель				60	80	42	56	0,84	0,00	8,28	34,86	1,12	0,00	11,04	46,48
Морковь				10	15	8	13	0,08	0,00	0,44	2,11	0,13	0,00	0,72	3,34
Лук				10	15	8	13	0,12	0,00	0,68	3,09	0,19	0,00	1,11	5,03
Томат-паста				5	5	5	5	0,18	0,00	0,59	3,15	0,18	0,00	0,59	3,15
Сметана				5	5	5	5	0,10	1,00	0,15	10,20	0,10	1,00	0,15	10,20
Масло сливочное				3	5	3	5	0,02	2,48	0,03	22,44	0,03	4,13	0,05	37,40
Масло растительное				4	5	4	5	0,00	3,99	0,00	35,96	0,00	4,99	0,00	44,95
Рассольник	№117, №118	150	200					3,34	8,02	14,08	139,49	3,75	10,67	17,57	178,23
Мясо				10	10	7	7	1,41	0,49	0,00	10,08	1,41	0,49	0,00	10,08
Картофель				60	80	42	56	0,84	0,00	8,28	34,86	1,12	0,00	11,04	46,48
Морковь				10	15	8	13	0,08	0,00	0,44	2,11	0,13	0,00	0,72	3,34
Лук				10	15	8	13	0,12	0,00	0,68	3,09	0,19	0,00	1,11	5,03
Огурец соленный				20	20	14	14	0,12	0,00	0,22	1,40	0,12	0,00	0,22	1,40
Перловка/рис				5	5	5	5	0,47	0,06	3,69	16,20	0,47	0,06	3,69	16,20
Томат-паста				5	5	5	5	0,18	0,00	0,59	3,15	0,18	0,00	0,59	3,15
Сметана				5	5	5	5	0,10	1,00	0,15	10,20	0,10	1,00	0,15	10,20
Масло растительное				4	5	4	5	0,00	3,99	0,00	35,96	0,00	4,99	0,00	44,95
Масло сливочное				3	5	3	5	0,02	2,48	0,03	22,44	0,03	4,13	0,05	37,40
Каша рассыпчатая (гарнир гречневый (пшеница))	№127, №128(греча) №115, №116(пшеница)	120	130					5,07	5,17	27,25	169,00	5,71	6,12	30,65	192,93
Гречка (крупа пшенная)				40	45	40	45	5,04	1,04	27,20	131,60	5,67	1,17	30,60	148,05
Масло сливочное				5	6	5	6	0,03	4,13	0,05	37,40	0,04	4,95	0,05	44,88
Бефстроганов из отварного мяса	№123, №124	60	70					9,96	8,21	4,05	129,90	11,42	9,63	6,23	157,79
Мясо				65	73	45	53	9,17	3,19	0,00	65,52	10,29	3,58	0,00	73,58
Морковь				10	15	8	13	0,08	0,00	0,44	2,11	0,13	0,00	0,72	3,43
Лук				10	15	8	13	0,12	0,00	0,68	3,09	0,19	0,00	1,11	6,03
Сметана				5	5	5	5	0,10	1,00	0,15	10,20	0,10	1,00	0,15	10,20
Мука				3	5	3	5	0,31	0,03	2,19	9,87	0,53	0,06	3,66	16,45
Томат-паста				5	5	5	5	0,18	0,00	0,59	3,15	0,18	0,00	0,59	3,15
Масло растительное				4	5	4	5	0,00	3,99	0,00	35,96	0,00	4,99	0,00	44,95
Компот из сухофруктов	№17 №18	150	180					0,14	0,00	12,80	50,80	0,18	0,00	16,08	63,76
сухофрукты				9	11	9	11	0,14	0,00	5,81	24,62	0,18	0,00	7,10	30,10
Сахар				7	8	7	8	0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98	33,66
Хлеб ржано-пшеничный	№54, №55	40	50					1,88	0,28	19,92	85,60	2,35	0,35	24,90	107,00
ИТОГО 1								21,33	22,61	79,21	591,89	24,92	27,70	98,30	725,99
ИТОГО 2								21,14	22,67	80,72	596,95	24,51	27,76	99,12	727,47

уплотненный полдник															
Какао с молоком	№77, №78	150	200					4,20	4,80	14,04	113,18	5,60	6,40	18,38	149,66
Молоко				150	200	150	200	4,20	4,80	7,05	87,00	5,60	6,40	9,40	116,00
Какао				2	2	2	2								
Сахар				7	9	7	9	0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	8,98	33,66
Пудинг из творога	№133, №134	110	140					12,50	9,48	9,22	170,86	14,90	11,28	9,88	211,06
Творог				100	120	100	120	12,00	9,00	3,30	141,00	14,40	10,80	3,96	181,20
Изюм				5	5	5	5	0,08	0,00	3,22	13,68	0,08	0,00	3,22	13,68
Сахар				2	2	2	2	0,00	0,00	2,00	7,48	0,00	0,00	2,00	7,48
Молоко(сметана)				15	15	15	15	0,42	0,48	0,70	8,70	0,42	0,48	0,70	8,70
Батон	№5, №8	30	45					2,49	0,39	14,42	68,10	3,74	0,59	21,65	102,15
Батон				30	40	30	40	2,49	0,39	14,42	68,10	3,74	0,59	21,65	102,15
ИТОГО								19,19	14,67	37,68	352,14	24,24	18,27	49,91	462,87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1								52,55	54,54	173,23	1362,09	63,10	64,04	216,06	1665,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 2								52,36	54,60	174,74	1367,15	62,69	64,10	216,88	1666,78