

масло сливочное			1,8	3	1,8	3													
дрожжи			0,8	1,1	0,8	1,1													
яйцо			1	1,4	1	1,4													
молоко			18	30	18	30													
масло растительное			0,1	0,2	0,1	0,2													
Кисель из повидла № 383	150	180					0,08	0,1	0	0	20,83	25	83,17	99,8	3,87	5,81			
повидло			12	18	12	18													
сахар			4	4	6,4	6,4													
крахмал картофельный			4	6	4	6													
вода			143	172	143	172													
Всего за полдник:							3,69	5,15	6,88	9,63	44,77	58,52	212,75	277,5	9,69	13,77			
Итого за 1 день:							26,01	33,2	22,98	29,2	142,01	186,23	892,94	1146,6	84,57	102,09			
День 2																			
Завтрак:																			
Каша молочная жидкая манная № 151	150	200					2,32	3,18	3,69	3,89	15,58	21,44	104,5	134	11,12	15,83			
крупа манная			10	15	10	15													
молоко			100	140	100	140													
сахар			3	5	3	5													
масло сливочное			2	3	2	3													
Кофейный напиток черный № 1173	150	180					0,15	0,18	0,04	0,05	0,9	1,08	19,2	23,04	0,91	0,99			
кофейный напиток			1,5	1,5	1,8	1,8													
вода			139	139	189	189													
сахар			3	3	4	4													
Хлеб пшеничный	30	36	30	36	30	36	2,41	2,89	0,31	0,37	14,74	17,69	71,25	85,5	1,6	1,92			
Всего за завтрак:							4,73	6,07	4	4,26	30,32	39,13	175,75	219,5	13,63	18,74			
Второй завтрак:																			
Плоды и ягоды свежие № 368	76	78	76	78	66,9	68,6	0,26	0,27	0,26	0,27	6,55	6,72	31,44	32,24	7,6	7,8			
Всего за 2-ой завтрак:							0,26	0,27	0,26	0,27	6,55	6,72	31,44	32,24	7,6	7,8			
Обед:																			
Свекольник со сметаной №34	150;8	200;9					3,38	4,22	5,2	6,5	11,03	13,77	116,11	145	18,76	23,86			
мясо говядины			10	15	9,1	13,7													
морковь			14,2	17	10,7	12,8													
лук репчатый			11,9	14,4	10	12,1													
свекла			68	85	51	63,75													
масло растительное			2	3	2	3													
картофель			40	50	30	37,5													
томатное пюре			1,5	2	1,5	2													
бульон или вода			105	140	105	140													
масло сливочное			3	3	3	3													
сметана			8	9	8	9													
Плов из мяса говядины № 304	140	175					13,23	16,54	11,17	13,95	23,42	29,26	246,75	308,44	45,63	56,50			
Мясо говядины			52	61	47,3	55,5													
масло сливочное			4	5,5	4	5,5													
крупа рисовая			30	37	30	37													
лук репчатый			10	13	8	10													
морковь			19	23	15	18													
томат				6		6													
Компот из свежих плодов и ягод №372	150	180					0,12	0,14	9,08	10,90	18,20	21,89	74,24	89,09	3,85	4,62			
яблоко			33	40	30	36													
вода			130	156	130	156													
лимонная кислота			0,01	0,01	0,01	0,01													
сахар			7	8	7	8													
Хлеб тминый	30	37,5	30	37,5	30	37,5	1,98	2,47	0,36	0,45	0,36	0,45	54,3	67,87	1,6	2,03			
Всего за обед:							18,71	23,37	25,81	31,80	53,01	65,37	491,40	610,40	69,84	87,01			
Полдник:																			
Омлет натуральный с маслом №110	100	100					9,01	9,01	12,51	12,51	2,24	2,24	156,25	156,25	24,55	24,55			
яйцо			1 4/9	14,9	58	58													
молоко			30	30	30	30													
масло сливочное			4	4	4	4													
Чай с лимоном № 393	150	180					0,17	0,2	0	0	5,33	6,4	22,75	27,3	1,99	2,27			
вода			150	180	150	180													
чай черный			0,6	0,7	0,6	0,7													
лимон			4	5	4	5													

сахар			5	6	5	6												
Хлеб пшеничный	26	36	26	36	26	36	2,09	2,89	0,27	0,37	12,78	17,69	61,75	85,5	1,39	1,92		
Всего за полдник:							11,27	12,1	12,78	12,88	20,35	26,33	240,75	269,05	27,93	28,74		
Итого за день:							34,97	41,81	42,85	49,21	110,23	137,55	939,34	1131,19	119,00	142,29		
День 3:																		
Завтрак:																		
Каша молочная жидкая пшенная №185	150	200					3,98	4,59	3,9	4,9	24,49	26,32	149,03	168	12,08	14,74		
крупя пшенная			11	15	4	9												
молоко			111	140	111	140												
сахар			3	5	3	5												
масло сливочное			2	2	2	2												
Кофейный напиток черный № 1173	150	180					0,15	0,18	0,04	0,05	0,9	1,08	19,2	23,04	0,91	0,99		
кофейный напиток			1,5	1,5	1,8	1,8												
вода			139	139	189	189												
сахар			3	3	4	4												
Хлеб пшеничный	30	36	30	36	30	36	2,41	2,89	0,31	0,37	14,74	17,69	71,25	85,5	1,6	1,92		
Всего за завтрак:							6,39	7,48	4,21	5,27	39,23	44,01	220,28	253,5	14,59	17,65		
Второй завтрак:																		
Кондитерские изделия	18	30	18	30	18	30	1,26	2,1	2,88	4,8	12,06	20,1	79,2	132	3,24	5,4		
Всего за 2-ой завтрак:							1,26	2,1	2,88	4,8	12,06	20,1	79,2	132	3,24	5,4		
Обед:																		
Суп картофельный с клецками № 85	150	200					1,24	1,65	1,86	2,48	4,65	6,2	51,9	69,2	6,61	8,62		
лук репчатый			10	12	8,4	10,1												
морковь			13,2	16	9,9	12												
картофель			55	63	41,3	47,25												
масло растительное			2	3	2	3												
бульон или вода			120	160	120	160												
клетки готовые			20	25	20	25												
Клещки мучные № 120	20	25					0,78	0,98	0,65	0,81	3,83	4,79	24,3	30,37	1,1	1,3		
мука пшеничная			16	20	16	20												
масло сливочное			1	2	1	2												
яйцо			0,05	0,06	2	2,4												
вода или молоко			10	12	10	12												
Голубцы ленивые со сметаной № 298	145;6	175;7,5					12,45	15,03	8	9,65	17,66	21,31	192,5	232,33	36,75	41,87		
капуста			100	130	80	104												
крупя рисовая			5	9	4,95	8,91												
лук			4	5	3,36	4,2												
масло растительное			6	7	6	7												
морковь			8	11	6	8,25												
томат			2	2	2	2												
сметана			6	7,5	6	7,5												
мясо говядины			76	85	68,4	76,5												
или филе куриное (по замене)			86	94	84	92												
Компот из сухофруктов № 376	150	180					0,33	0,4	0,02	0,24	20,83	24,99	84,75	101,7	2,17	2,6		
фрукты сушеные(смесь)			9	11	22,5	27,53												
сахар			7	8	7	8												
вода			152	183	152	183												
Хлеб тминый	30	37,5			30	37,5	1,98	2,47	0,36	0,45	0,36	0,45	54,3	67,87	1,6	2,03		
Всего за обед:							16,78	20,53	10,89	13,63	47,33	57,74	407,75	501,47	48,23	56,42		
Полдник:																		
Булочка домашняя № 469	70	80					5,6	6,4	8,05	9,2	42,4	48,5	260,95	298,2	10,47	12,28		
мука пшеничная			50	51	50	51												
сахар			6,6	7	6,6	7												
масло сливочное			9	10	9	10												
дрожжи			0,8	1,1	0,8	1,1												
яйцо			1,3	1,7	1,3	1,7												
вода или молоко			20/23	23/29	20/23	23/29												
Какао с молоком № 397	150	180					3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	10,11	10,27		
какао порошок			1	1,25	1	1,25												
сахар			4	6	4	6												
молоко			100	100	100	100												
вода			40	67	40	67												

Всего за полдник:				8,75	10,07	10,77	12,39	55,36	64,32	349,95	405,2	20,58	22,55				
Итого за 1 день:				33,18	40,18	28,75	36,09	153,98	186,17	1057,2	1292,2	86,64	102,02				
День 4:																	
Завтрак:																	
Запеканка из творога №237		110	140					16,54	21,05	11,36	14,46	16,17	20,58	232,88	296,4	35,81	45,57
творог 9%				75	104	75	104										
крупа манная				3	9	3	9										
молоко				16	16	16	16										
мука пшеничная				6	7	6	7										
сахар				5	6	5	6										
яйцо				1/5	1/4	8	10										
масло сливочное				2	3	2	3										
сухари панировачные				2	3	2	3										
Соус сметанный с сахаром № 354		30	40					0,42	0,56	1,5	2	1,76	2,34	22,22	29,64	2,95	3,73
сметана				8	10	8	10										
мука пшеничная				2	3	2	3										
вода				23	30	23	30										
сахар				8	10	8	10										
Кисель из повидла № 383		150	180					0,08	0,1	0	0	20,83	25	83,17	99,8	3,87	5,81
повидло				12	18	12	18										
сахар				4	6	4	6										
крахмал картофельный				4	6	4	6										
вода																	
Всего за 2-ой завтрак:				17,04	21,71	12,86	16,46	38,76	47,92	338,27	425,84	42,63	55,11				
Второй завтрак:																	
Плоды и ягоды свежие № 368		80	83	80	83	68	73	0,27	0,29	0,27	0,29	6,66	7,15	31,96	34,31	8	8,3
Всего за 2-ой завтрак:				0,27	0,29	0,27	0,29	6,66	7,15	31,96	34,31	8	8,3				
Обед:																	
Щи из свежей капусты с картофелем № 67		150	200					1,02	1,36	2,89	3,85	4,01	5,35	46,2	61,6	6,98	8,58
лук репчатый				7,5	10,4	6,3	8,74										
морковь				13	15	9,75	11,25										
капуста				36	51,2	28,8	40,96										
картофель				37	42	27,8	31,5										
масло растительное				2,3	3,2	2,3	3,2										
томатное пюре				1,5	2,4	1,5	2,4										
сметана				5	6	5	6										
Каша пшеничная рассыпчатая №186		100	110					3	4,5	4,27	6,4	14,6	21,9	175,33	263	6,15	6,49
крупа пшеничная				24	29	23,8	28,7										
масло сливочное				2	2	2	2										
вода				93,6	103	93,6	103										
Биточки из говядины №282		70	80					10,88	12,44	8,08	9,24	10,99	12,56	160,12	183	46,81	51,63
мясо говядины				65	70	58,5	63										
хлеб пшеничный				12	16	12	16										
лук репчатый				5	7	4	6										
сухари панировачные				2	3	2	3										
молоко				10	16	10	16										
яйцо				0,1	0,11	4	4,4										
масло растительное				3	4	3	4										
Соус красный основной № 348		20	20					0,23	0,23	0,84	0,84	1,6	1,6	14,9	14,9	3,06	3,06
мука пшеничная				2	2	2	2										
масло сливочное				3	3	3	3										
томатное пюре				2	2	2	2										
лук				5	5	4,2	4,2										
морковь				5,5	5,5	4,13	4,13										
Сок фруктовый № 399		150	150	150	150	150	150	0,75	0,75	0	0	15,15	15,15	64	64	9	9
Хлеб тминый		30	37,5			30	37,5	1,98	2,47	0,36	0,45	0,36	0,45	54,3	67,87	1,6	2,03
Всего за обед:				17,86	21,75	16,44	20,78	46,71	57,01	514,85	654,37	73,6	80,79				
Полдник:																	
Макаронны отварные с тертым сыром №206		110;10	130;15					1,23	1,45	1,13	1,33	3,49	4,13	29,04	34,32	8,49	12,84
макаронные изделия				27	38	27	38										
сыр				10	15	10	15										
масло сливочное				3	5	3	5										

Чай с лимоном № 393			150	180					0,17	0,2	0	0	5,33	6,4	22,75	27,3	1,99	2,27
чай черный					0,6	0,7	0,6	0,7										
сахар					5	6	5	6										
лимон					4	4	5	5										
вода					150	180	150	180										
Всего за полдник:									1,4	1,65	1,13	1,33	8,82	10,53	51,79	61,62	10,48	15,11
Итого за день:									36,57	45,4	30,7	38,86	100,95	122,61	936,87	1176,1	134,71	159,31
День 5:																		
Завтрак:																		
Каша молочная жидкая гречневая № 185			150	200														
крупка гречневая					10	18	9,9	17,8	3,21	3,71	3,4	5,01	22,96	28,83	155,62	207,5	13,86	17,03
молоко					100	140	100	140										
сахар					3	5	3	5										
вода					12	16	12	16										
масло сливочное					4	4	4	4										
Какао с молоком № 397			150	180					3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	10,11	10,27
какао порошок					1	1,25	1	1,25										
сахар					4	4	4	4										
молоко					100	100	100	100										
вода					40	67	40	67										
Хлеб пшеничный			30	36	30	36	30	36	2,41	2,89	0,31	0,37	14,74	17,69	71,25	85,5	1,6	1,92
Всего за завтрак:									8,77	10,27	6,43	8,57	50,66	62,34	315,87	400	25,57	29,22
Второй завтрак:																		
Плоды и ягоды свежие № 368			80	83	80	83	68	73	0,27	0,29	0,27	0,29	6,66	7,15	31,96	34,31	8	8,3
Всего за 2-ой завтрак:									0,27	0,29	0,27	0,29	6,66	7,15	31,96	34,31	8	8,3
Обед:																		
Суп картофельный с мясными фрикадельками № 89			150	200					3,73	4,82	1,57	2,1	2,17	2,89	37,2	49,6	6,43	7,75
лук репчатый					7	9,6	6	8										
морковь					7,5	10	5,6	7,5										
томат пюре					1,5	2	1,5	2										
картофель					80	90,4	60	67,8										
бульон или вода					105	140	105	140										
масло растительное					1,5	2	1,5	2										
Фрикадельки мясные № 129			20	30					3,82	5,73	2,02	3,04	0,16	0,24	34,12	51,18	22,87	34,32
говядина(котлет. мясо)					31	46,5	22,8	34,2										
лук репчатый					2,4	3,6	2	3										
вода					2	3	2	3										
яйца					1,3	2	1,3	2										
Тефтели рыбные № 239			70	80					8,28	9,46	6,66	7,61	7,62	8,71	123,6	141,26	29,01	32,63
минтай филе					72	81	51,8	58,3										
крупка рисовая					8	9	7,9	8,9										
яйцо					4	4	4	4										
молоко или вода					13	15	13	15										
лук					10,4	11,9	8,74	10										
масло растительное					2	2	2	2										
Овощи тушенные №342			100	120					1,92	2,3	4,46	5,35	11,23	13,47	92,62	111,14	10,35	12,43
картофель					45	54	33,8	40,5										
морковь					22,8	27,4	18,2	21,9										
лук репчатый					23,8	28,5	20	24										
капуста					12,8	15,3	10,2	12,3										
молоко					30	36	30	36										
масло сливочное					4	4,8	4	4,8										
Сок фруктовый № 399			150	150	150	150	150	150	0,75	0,75	0	0	15,15	15,15	64	64	9	9
Хлеб тминный			30	37,5	30	37,5	30	37,5	1,98	2,47	0,36	0,45	0,36	0,45	54,3	67,87	1,6	2,03
Всего за обед:									20,48	25,53	15,07	18,55	36,69	40,91	405,84	485,05	79,26	98,16
Полдник:																		
Омлет натуральный с маслом №110			100	100					9,01	9,01	12,51	12,51	2,24	2,24	156,25	156,25	24,55	24,55
яйцо					1 4/9	1 4/9	58	58										
молоко					30	30	30	30										
масло сливочное					4	4	4	4										

Чай с лимоном № 393	150	180					0,17	0,2	0	0	5,33	6,4	22,75	27,3	1,99	2,27
чай черный			0,6	0,7	0,6	0,7										
сахар			5	6	5	6										
лимон			4	4	5	5										
вода			150	180	150	180										
Хлеб пшеничный	26	36	26	36	26	36	2,09	2,89	0,27	0,37	12,78	17,69	61,75	85,5	1,39	1,92
Сыр порциями № 7	10	15	10	15	10	15	2,3	3,45	3	4,5	0	0	36,4	54,6	4,89	7,33
Всего за полдник:							4,56	6,54	3,27	4,87	18,11	24,09	120,9	167,4	32,82	36,07
Итого за 1 день:							34,08	42,63	25,04	32,28	112,12	134,49	874,57	1086,8	145,65	171,75
День 6:																
Завтрак:																
Каша молочная жидкая овсяная № 185	150	200					2,78	3,79	4,84	5,48	13,82	19,03	110,32	141	16,18	18,45
молоко			145	164	145	164										
крупка овсяная			14	20	14	20										
масло сливочное			4	4	4	4										
сахар			3	5	3	5										
Кофейный напиток черный № 1173	150	180					0,15	0,18	0,04	0,05	0,9	1,08	19,2	23,04	0,91	0,99
кофейный напиток			1,5	1,5	1,8	1,8										
вода			139	139	189	189										
сахар			3	3	4	4										
Хлеб пшеничный	30	40	30	40	30	40	2,41	3,21	0,31	0,49	14,74	19,65	71,25	95	1,6	2,13
Всего за завтрак:							5,19	7	5,15	5,97	28,56	38,68	181,57	236	17,78	20,58
Второй завтрак:																
Кондитерские изделия	18	30			18	30	0,99	1,65	0,72	1,2	13,1	21,83	63	105	2,52	4,2
Всего за 2-ой завтрак:							0,99	1,65	0,72	1,2	13,1	21,83	63	105	2,52	4,2
Обед:																
Суп картоф. с рыбными консерв. № 84	150	200					5,16	6,88	5,04	6,72	8,6	11,46	100,35	133,8	16,78	21,2
крупка рисовая			3	4	3	4										
лук репчатый			6	7,6	5	6,4										
морковь			12	16	9	12										
масло растительное			2	3	2	3										
картофель			60	65	45	48,75										
масло сливочное			1	1	1	1										
сардина в масле			24	32	24	32										
вода/бульон			120	160	120	160										
Пюре картофельное № 321	100	120					2,04	2,45	3,2	3,84	13,63	16,35	91,5	109,8	11,91	14,52
картофель			134	149	101	111,8										
молоко			18	30	18	30										
масло сливочное			3	4	3	4										
Котлеты рыбные № 287	70	80					8,12	9,28	2,61	2,99	8,47	9,68	90,12	103	29,95	33,67
минтай филе			72	81	68,3	76,2										
сухари панировочные			2	3	2	3										
яйцо			4	4	4	4										
масло растительное			3	3	3	3										
хлеб пшеничный			12	13	12	13										
молоко/вода			10	11	10	11										
лук			5	7	4	6										
Соус красный основной № 348	20	20					0,23	0,23	0,84	0,84	1,6	1,6	14,9	14,9	3,06	3,06
мука пшеничная			2	2	2	2										
масло сливочное			3	3	3	3										
томатное пюре			2	2	2	2										
лук			5	5	4,2	4,2										
вода или бульон			20	20	20	20										
морковь			5,5	5,5	4,13	4,13										
Компот из сухофруктов № 376	150	180					0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	2,17	2,60
фрукты сушеные(смесь)			9	11	22,5	27,53										
сахар			7	8	7	8										
вода			152	183	152	183										
Хлеб тминый	30	37,5	30	37,5	30	37,5	1,98	2,47	0,36	0,45	0,36	0,45	54,3	67,87	1,6	2,03
Всего за обед:							17,86	21,71	12,07	14,86	53,49	64,53	435,92	531,07	65,47	77,08
Полдник:																
Булочка домашняя с повидлом № 275	60;5	80;10					3,61	5,05	6,88	9,63	23,94	33,52	129,58	177,7	7,98	12,12

мука пшеничная			35	46	35	46													
сахар			6,6	7	6,6	7													
масло сливочное			1,8	3	1,8	3													
дрожжи			0,8	1,1	0,8	1,1													
яйцо			1,4	1,4	1,4	1,4													
молоко			18	30	18	30													
масло растительное			0,1	0,2	0,1	0,2													
изюм/повидло			5	10	5	10													
Чай с лимоном																			
№ 393	150	180					0,17	0,2	0	0	5,33	6,4	22,75	27,3	1,99	2,27			
вода			150	180	150	180													
чай черный			0,6	0,7	0,6	0,7													
лимон			4	5	2,4	3													
сахар			5	6	5	6													
Всего за полдник:							3,78	5,25	6,88	9,63	29,27	39,92	152,33	205	9,97	14,39			
Итого за 1 день:							27,82	35,61	24,82	31,66	124,42	164,96	832,82	1077,1	95,74	116,25			
День 7:																			
Завтрак:																			
Каша молочная жидкая гречневая №185	150	200					3,21	3,71	3,4	5,01	22,96	28,83	155,62	207,05	13,86	17,03			
крупа гречневая			10	18	9,9	17,8													
молоко			100	140	100	140													
сахар			3	5	3	5													
масло сливочное			4	4	4	4													
вода			12	16	12	16													
Кофейный напиток черный № 1173	150	180					0,15	0,18	0,04	0,05	0,9	1,08	19,2	23,04	0,91	0,99			
кофейный напиток			1,5	1,5	1,8	1,8													
вода			139	139	189	189													
сахар			3	3	4	4													
Хлеб пшеничный	30	40	30	40	30	40	2,41	3,21	0,31	0,49	14,74	19,65	71,25	95	1,6	2,13			
Всего за завтрак:							5,62	6,92	3,71	5,5	37,7	48,48	226,87	302,05	15,46	19,16			
Второй завтрак:																			
Плоды и ягоды свежие № 368	80	83	80	83	68	73	0,27	0,29	0,27	0,29	6,66	7,15	31,96	34,31	8	8,3			
Всего за 2-ой завтрак:							0,27	0,29	0,27	0,29	6,66	7,15	31,96	34,31	8	8,3			
Обед:																			
Суп картофельный с бобовыми № 36	150	200					3,29	4,39	3,16	4,21	9,79	13,05	80,85	107,8	6,37	8,59			
картофель			45	60	33,8	45													
лук			8,9	11,4	7,5	9,6													
морковь			14,2	17	10,7	12,8													
фасоль сухая			14	21	14	21													
масло растительное			2	3	2	3													
вода/бульон			105	140	105	140													
Жаркое домашнему № 276	140	175					17,13	21,41	4,39	5,49	15,23	19,04	168,81	211,02	48,31	51,21			
мясо говядины			65	70	58,5	63													
морковь			29	35	21,8	26,25													
лук репчатый			9	11	7,6	9,2													
картофель			115	132	86,3	99													
томатное пюре			1,5	2	1,5	2													
масло растительное			10	11	10	11													
Сок фруктовый № 399	150	150	150	150	150	150	0,75	0,75	0	0	15,15	15,15	64	64	9	9			
Хлеб тминый	30	37,5	30	37,5	30	37,5	1,98	2,47	0,36	0,45	0,36	0,45	54,3	67,87	1,6	2,03			
Всего за обед:							23,15	29,02	7,91	10,15	40,53	47,69	367,96	450,69	65,28	70,83			
Полдник:																			
Вареники ленивые №231	80	100					9,06	11,33	7,94	9,92	12,16	15,2	160	200	29,12	39,7			
мука пшеничная			26	29	26	29													
сахар			6,4	8,3	6,4	8,3													
масло сливочное			3,2	4	3,2	4													
творог 9%			61	85	61	85													
яйцо			0,12	0,15	4,8	5,8													
Соус сметанный с сахаром № 354	30	40					0,42	0,56	1,5	2	1,76	2,34	22,22	29,64	2,95	3,73			
сметана			8	10	8	10													
мука пшеничная			2	3	2	3													
вода			23	30	23	30													
сахар			8	10	8	10													

Какао с молоком № 397				150	180					3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	10,11	10,27
какао порошок						1	1,25	1	1,25										
сахар						4	6	4	6										
молоко						100	100	100	100										
вода						40	67	40	67										
Всего за полдник:										12,63	15,56	12,16	15,11	26,88	33,36	271,22	336,64	42,18	53,7
Итого за 1 день:										41,67	51,79	24,05	31,05	111,77	136,68	898,01	1123,7	130,92	151,99
День 8:																			
Завтрак:																			
Каша молочная жидкая пшениая № 185				150	200					3,98	4,59	3,9	4,9	24,49	26,32	149,03	168	12,08	14,74
крупa пшeнная						11	15	11	15										
молоко						111	140	111	140										
сахар						3	5	3	5										
масло сливочное						2	2	2	2										
Кофейный напиток черный № 1173				150	180					0,15	0,18	0,04	0,05	0,9	1,08	19,2	23,04	0,91	0,99
кофейный напиток						1,5	1,5	1,8	1,8										
вода						139	139	189	189										
сахар						3	3	4	4										
Хлеб пшеничный				30	36	30	36	30	36	2,41	2,89	0,31	0,37	14,74	17,69	71,25	85,5	1,6	1,92
Всего за завтрак:										6,39	7,48	4,21	5,27	39,23	44,01	220,28	253,5	13,68	16,66
Второй завтрак:																			
Плоды и ягоды свежие № 368				76	78	76	78	66,9	68,6	0,26	0,27	0,26	0,27	6,55	6,72	31,44	32,24	7,6	7,8
Всего за 2-ой завтрак:										0,26	0,27	0,26	0,27	6,55	6,72	31,44	32,24	7,6	7,8
Обед:																			
Суп овощной со сметаной № 56				150;7	200;10					2,95	3,68	4,8	7,07	6,87	8,58	94,49	118	13,32	16,76
лук репчатый						11,9	14,4	9,6	12										
морковь						17,2	21	12,4	16										
капуста						50	63	40	50										
картофель						40	50	24	30										
масло сливочное						3	4	3	4										
томатное пюре						2	3	2	3										
вода или бульон						150	200	150	200										
зеленый горошек консер.						11	15	11	15										
сметана						7	10	7	10										
Макаронные изделия отварные с маслом № 205				110	130					4,22	4,99	0,61	0,72	22,84	26,99	113,74	134,42	8,33	8,75
макаронные изделия						29	35	29	35										
масло сливочное						3	3	3	3										
Птица тушеная №318				50	60					11,01	13,12	12,23	14,34	0	0	132,93	153,55	23,1	27,72
Филе птицы(полуфаб.)						70	84	67	81										
Соус томатный №366				40	40					0,46	0,46	1,68	1,68	0,22	0,22	29,8	29,8	3,06	3,06
морковь						9	9	6,75	6,75										
лук репчатый						4,8	4,8	4	4										
томатное пюре						6	6	6	6										
мука пшеничная						1,8	1,8	1,8	1,8										
масло сливочное						4,2	4,2	4,2	4,2										
бульон или вода						40	40	40	40										
Кисель из повидла № 383				150	180					0,08	0,1	0	0	20,83	25	83,17	99,8	3,87	5,81
повидло						12	18	12	18										
сахар						4	6	4	6										
крахмал картофельный						4	6	4	6										
вода						143	172	143	172										
Хлеб тминный				30	37,5	30	37,5	30	37,5	1,98	2,47	0,36	0,45	0,36	0,45	54,3	67,87	1,6	2,03
Всего за обед:										20,7	24,82	19,68	24,26	51,12	61,24	508,43	603,44	53,28	64,13
Полдник:																			
Тефтели из печени с рисом № 284				70	80					8,8	10,06	13,53	15,46	15,75	18	228,67	261,34	43,33	53,67
мука пшеничная						6	7	6	7										
крупa рисоvая						10	12	9,9	11,9										
печень говяжья						75	100	64,5	86										
яйцо						4	4	4	4										
лук						18,4	21	15,5	17,64										
молоко						36	41,1	36	41,1										
масло сливочное						9,1	9,4	9,1	9,4										

вода			6,6	7,5	6,6	7,5												
Чай с лимоном № 393	150	180					0,17	0,2	0	0	5,33	6,4	22,75	27,3	1,99	2,27		
вода			150	180	150	180												
чай черный			0,6	0,7	0,6	0,7												
лимон			4	5	4	5												
сахар			5	6	5	6												
Хлеб пшеничный	26	36	26	36	26	36	2,09	2,89	0,27	0,37	12,78	17,69	61,75	85,5	1,39	1,92		
Всего за полдник:							11,06	13,15	13,8	15,83	33,86	42,09	313,17	374,14	46,71	57,86		
Итого за 1 день:							38,41	45,72	37,95	45,63	130,76	154,06	1073,3	1263,3	121,27	146,45		
День 9:																		
Завтрак:																		
Каша молочная жидкая манная № 151	150	200					2,32	3,18	3,69	3,89	15,58	21,44	104,5	134	11,12	15,83		
крупка манная			10	15	10	15												
молоко			100	140	100	150												
сахар			3	5	3	5												
масло сливочное			2	3	2	3												
Кофейный напиток черный № 1173	150	180					0,15	0,18	0,04	0,05	0,9	1,08	19,2	23,04	0,91	0,99		
кофейный напиток			1,5	1,5	1,8	1,8												
вода			139	139	189	189												
сахар			3	3	4	4												
Хлеб пшеничный	30	36	30	36	30	36	2,41	2,89	0,31	0,37	14,74	17,69	71,25	85,5	1,6	1,92		
Всего за завтрак:							4,73	6,07	4	4,26	30,32	39,13	175,75	219,5	12,72	17,75		
Второй завтрак:																		
Кондитерские изделия	18	30			18	30	0,99	1,65	0,72	1,2	13,1	21,83	63	105	3,24	5,4		
Всего за 2-ой завтрак:							0,99	1,65	0,72	1,2	13,1	21,83	63	105	3,24	5,4		
Обед:																		
Борщ с мясом № 62	150;7	200;8					5,93	7,91	4,38	5,81	8,24	10,98	96	128	16,23	20,56		
Мясо говядины			10	15	9,1	13,7												
лук репчатый			7,0	9	5,9	7,6												
морковь			8,0	10	6	7,5												
свекла			32	42	24	31,5												
картофель			45	53	33,8	39,8												
масло растительное			1	2	1	2												
томатное пюре			2	2	2	2												
капуста			30	40	24	32												
бульон или вода			105	140	105	140												
сметана			7	8	7	8												
Каша гречневая рассыпчатая № 168	110	130					3,4	4,01	4,8	5,67	17,2	20,3	126,07	149	8,98	9,39		
крупка гречневая			33	38	32,7	37,6												
масло сливочное			4	4	4	4												
Биточки из говядины № 282	70	80					10,88	12,44	8,08	9,24	10,99	12,56	160,12	183	46,81	51,63		
мясо говядины			65	70	58,5	63												
хлеб пшеничный			12	16	10	14												
лук репчатый			5	7	4	6												
сухари панировачные			2	3	2	3												
молоко или вода			10	16	10	16												
яйцо			4	4,4	4	4,4												
масло растительное			3	4	3	4												
Соус красный основной № 348	20	20					0,23	0,23	0,84	0,84	1,6	1,6	14,9	14,9	3,06	3,06		
мука пшеничная			2	2	2	2												
масло сливочное			3	3	3	3												
томатное пюре			2	2	2	2												
лук			5	5	4,2	4,2												
бульон или вода			20	20	20	20												
морковь			5,5	5,5	4,13	4,13												
Сок фруктовый № 399	150	150	150	150	150	150	0,75	0,75	0	0	15,15	15,15	64	64	9	9		
Хлеб тминный	30	37,5	30	37,5	30	37,5	1,98	2,47	0,36	0,45	0,36	0,45	54,3	67,87	1,6	2,03		
Всего за обед:							23,17	27,81	18,46	22,01	53,54	61,04	515,39	606,77	85,68	95,67		
Полдник:																		
Омлет натуральный с маслом № 110	100	100					9,01	9,01	12,51	12,51	2,24	2,24	156,25	156,25	24,55	24,55		
масло сливочное			4	4	4	4												
яйцо			1,45	1,45	58	58												
молоко			30	30	30	30												

Чай с лимоном № 393			150	180					0,17	0,2	0	0	5,33	6,4	22,75	27,3	1,99	1,95
чай черный					0,6	0,7	0,6	0,7										
сахар					5	6	5	6										
лимон					4	5	4	5										
вода					150	180	150	180										
Хлеб пшеничный			25	30	25	30	25	30	2,11	2,41	0,27	0,31	12,9	14,74	62,26	71,25	1,33	1,6
Сыр порциями № 7			10	15	10	15	10	15	2,3	3,45	3	4,5	0	0	36,4	54,6	4,89	7,33
Всего за полдник:									13,59	15,07	15,78	17,32	20,47	23,38	277,66	309,4	32,76	35,43
Итого за 1 день:									42,48	50,6	38,96	44,79	117,43	145,38	1031,8	1240,7	134,4	154,25
День 10:																		
Завтрак:																		
Каша молочная жидкая рисовая № 185			150	200					1,63	2,17	2,92	3,89	16,88	22,51	100,5	134	10,19	14,58
крупа рисовая					9	15	8,9	14,9										
молоко					100	140	100	140										
сахар					3	5	3	5										
Какао с молоком № 397			150	180					3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	10,11	10,27
какао					1	1,25	1	1,25										
молоко					100	100	100	100										
вода					40	67	40	67										
сахар					4	6	4	6										
Хлеб пшеничный			30	40	30	40	30	40	2,41	3,21	0,31	0,49	14,74	19,65	71,25	95	1,6	2,13
Всего за завтрак:									7,19	9,05	5,95	7,57	44,58	57,98	260,75	336	21,9	26,98
Второй завтрак:																		
Плоды и ягоды свежие № 368			76	78	76	78	66,9	68,6	0,26	0,27	0,26	0,27	6,55	6,72	31,44	32,24	7,6	7,8
Всего за 2-ой завтрак:									0,26	0,27	0,26	0,27	6,55	6,72	31,44	32,24	7,6	7,8
Обед:																		
Суп перловый со сметаной № 33			150;7	200;8					1,6	2,13	1,68	2,24	10,28	13,71	62,7	83,6	7,65	9,46
лук репчатый					7,9	10,4	6,6	8,7										
морковь					9,2	14	6,9	10,5										
крупа перловая					3	7	2,97	6,93										
картофель					55	68	41,3	51										
масло сливочное					1	1	1	1										
масло растительное					2	3	2	3										
бульон или вода					115	150	115	150										
сметана					7	8	7	8										
Капуста тушеная с мясом № 321			150	180					21,3	25,56	7,74	10,32	5,31	6,37	179,68	215,62	50,66	59,15
мясо говядины					75	81	67,5	72,9										
капуста					129	155	103	123,8										
лук репчатый					4	5	3,4	4,2										
масло сливочное					3,2	3,8	3,2	3,8										
морковь					10	12	7,5	9										
томат пюре					5,4	6,5	5,4	6,5										
раствор лимон. кислоты					0,1	0,1	0,1	0,1										
лавровый лист					0,09	0,1	0,09	0,1										
масло растительное					4	5	4	5										
Компот из свежих плодов и ягод №372			150	180					0,12	0,14	9,08	10,90	18,20	21,89	74,24	89,09	3,85	4,62
яблоко					33	40	30	36										
вода					130	156	130	156										
сахар					7	8	7	8										
лимонная кислота					0,01	0,01	0,01	0,01										
Хлеб тминный			30	37,5	30	37,5	30	37,5	1,98	2,47	0,36	0,45	0,36	0,45	54,3	67,87	1,6	2,03
Всего за обед:									25,00	30,30	18,86	23,91	34,15	42,42	370,92	456,18	63,76	75,26
Полдник:																		
Запеканка из творога №237			110	140					16,54	21,05	11,36	14,46	16,17	20,58	232,88	296,4	35,81	45,57
мука пшеничная					6	7	6	7										
сахар					5	6	5	6										
масло сливочное					2	3	2	3										
крупа манная					3	9	3	9										
яйцо					8	10	8	10										
молоко или вода					16	16	16	16										
творог 9%					75	104	75	104										
сухари панировочные					2	3	2	3										
Соус сметанный с сахаром № 354			30	40					0,42	0,56	1,5	2	1,76	2,34	22,22	29,64	2,95	3,73
сметана					8	10	8	10										

мука пшеничная			2	3	2	3											
вода или отвар			23	30	23	30											
сахар			8	10	8	10											
Чай с сахаром № 392	150	180					0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	1,11	1,27	
вода			130	150	130	150											
чай черный			0,6	0,7	0,6	0,7											
сахар			5	6	5	6											
Всего за полдник:							17	21,67	12,87	16,48	24,92	32,91	283,1	366,04	39,87	50,57	
Итого за 1 день:							49,45	61,29	37,94	48,23	110,2	140,03	946,21	1190,5	133,13	160,61	

	белки		жиры		углеводы		каал		цена	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1 день	26,01	33,2	22,98	29,2	142,01	186,23	892,94	1146,6	84,57	102,09
2 день	34,97	41,81	42,85	49,21	110,23	137,55	939,34	1131,19	119,00	142,29
3 день	33,18	40,18	28,75	36,09	153,98	186,17	1057,2	1292,2	86,64	102,02
4 день	36,57	45,4	30,7	38,86	100,95	122,61	936,87	1176,1	134,71	159,31
5 день	34,08	42,63	25,04	32,28	112,12	134,49	874,57	1086,8	145,65	171,75
6 день	27,82	35,61	24,82	31,66	124,42	164,96	832,82	1077,1	95,74	116,25
7 день	41,67	51,79	24,05	31,05	111,77	136,68	898,01	1123,7	130,92	151,99
8 день	38,41	45,72	37,95	45,63	130,76	154,06	1073,3	1263,3	121,27	146,45
9 день	42,48	50,6	38,96	44,79	117,43	145,38	1031,8	1240,7	134,4	154,25
10 день	49,45	61,29	37,94	48,23	110,2	140,03	946,21	1190,5	133,13	160,61
в среднем за 10 дней	36,46	44,82	31,4	38,7	121,39	150,82	948,31	1172,8	118,6	140,7