



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 лет (весна-лето)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Омлет с отварным картофелем	155,00	3,09	4,15	29,54	201,53	232-11
	масло сливочное	15,00					
	картофель	37,00					
	яйцо	71,00					
	молоко	42,00					
	Кофейный напиток на молоке	160,00	3,84	3,83	11,32	95,13	348
	сахар	5,60					
	кофейный напиток	1,60					
	молоко	128,00					
	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,20	82,04	б/н
	хлеб пшеничный	35,00					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350,00	9,59	8,26	58,06	378,70	
ЗАВТРАК 2	Сок	160,00	0,80	0,00	16,16	67,55	б/н
	сок фруктовый или овощной, или ягодный	160,00					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		160,00	0,80	0,00	16,16	67,55	
	Овощи натуральные	40,00	0,34	0,09	1,86	10,80	106
	огурцы свежие	40,00					
	Суп с рыбными консервами	150,00	2,01	4,12	11,52	99,00	б/н
	рыба горбуша натуральная горбуша	35,00					

	картофель	42,00					
	морковь	9,60					
	лук репчатый	5,85					
	крупа рисовая	3,00					
	масло сливочное	3,25					
	Птица запеченая	50,00	6,98	5,10	3,45	173,25	129
	курица	78,50					
	сметана	2,50					
	масло растительное	4,00					
	масло сливочное	4,00					
	Сложный гарнир	120,00	2,30	4,20	23,30	96,10	440-1
	<i>Картофельное пюре:</i>						
	картофель	50,40					
	молоко	8,90					
	масло сливочное	2,40					
	<i>Капуста тушеная:</i>						
	капуста б/к	50,40					
	масло сливочное	2,40					
	морковь	2,40					
	лук репчатый	3,60					
	томатная паста	6,00					
	мука пшеничная	0,80					
	сахар	1,90					
	Компот из смеси сухофруктов	160,00	0,71	0,03	16,48	71,20	296
	смесь сухофруктов	38,40					
	сахар	5,60					
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	34,16	б/н
	хлеб ржаной	20					
ИТОГО ЗА ОБЕД		540,00	13,66	13,78	63,29	484,51	
ПОЛДНИК	Йогурт	150,00	1,50	1,80	5,25	87,00	б/н
	йогурт 3,2% жирности	150,00					
	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	7,30	35,25	б/н

	яблоки	100,00					
	Печенье	50,00	3,75	5,90	37,45	81,65	б/н
	печенье	50,00					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300,00	5,65	8,10	50,00	203,90	
УЖИН	Салат из моркови с яблоками	40,00	0,43	0,07	3,44	16,60	38
	морковь	30,00					
	яблоки	10,00					
	сахар	0,40					
	Запеканка из творога	150,00	24,00	25,20	23,90	300,50	319
	масло сливочное	5,20					
	сахар	9,70					
	творог	139,50					
	крупа манная	9,70					
	сметана	5,20					
	яйцо	4,50					
	Молоко сгущенное	20,00	1,60	1,80	10,80	64,20	б/н
	Молоко сгущенное	20,00					
	Чай с лимоном и сахаром	160,00	0,09	0,00	11,73	48,80	68-1
	чай высшего сорта	0,48					
	сахар	4,00					
	лимон	5,60					
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,40	19,68	93,76	б/н
	хлеб пшеничный	40,00					
ИТОГО ЗА УЖИН		410,00	29,16	27,47	69,55	523,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760,00	58,86	57,61	257,06	1658,52	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150,00	5,31	7,04	28,55	199,56	58-1
	хлопья овсяные Геркулес	23,08					
	молоко	88,50					
	сахар	3,81					

	масло сливочное	3,81					
	Какао с молоком	160,00	2,84	2,67	13,25	103,00	43-9
	сахар	5,30					
	какао-порошок	2,40					
	молоко	91,00					
	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,20	82,04	б/н
	хлеб пшеничный	35,00					
	Масло (порционнo)	5,00	0,06	3,08	0,09	8,30	б/н
	масло сливочное	5,00					
	Сыр (порционнo)	10,00	2,60	2,65	0,34	15,50	б/н
	сыр твердый	10,00					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360,00	13,47	15,72	59,43	408,40	
<i>Соотношение с нормой по СанПиН</i>		<i>-10,00</i>					
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100,00	1,01	0,62	16,53	75,00	б/н
	апельсин	100,00					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100,00	1,01	0,62	16,53	75,00	
	Салат из белокочанной капусты	40	0,87	1,8	4,13	36	5
	сахар	2					
	капуста б/к	49,2					
	морковь	4					
	лук репчатый	4					
	масло растительное	2					
	Суп крестьянский с крупой	150,00	1,15	2,90	5,36	76,25	64
	лук репчатый	6,00					
	крупa перловая	6,60					
	капуста б/к	18,00					
	картофель	15,00					
	морковь	6,00					
	сметана	6,00					
	масло растительное	3,00					
	лук репчатый	0,86					

	куры потрашенные	23,10					
	морковь	1,38					
	Оладьи из печени	60,00	4,30	4,10	5,56	105,23	268-2
	печень говяжья	53,50					
	лук репчатый	11,00					
	яйца	8,00					
	молоко	12,00					
	мука пшеничная	9,00					
	масло растительное	3,00					
	Картофельное пюре	120,00	2,48	3,68	16,08	109,60	141
	масло сливочное	4,24					
	картофель	102,64					
	молоко	18,00					
	Компот из плодов консервированных	160,00	0,36	0,18	23,56	81,60	376-2
	плоды консервированные	64,00					
	сахар	10,40					
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	34,16	б/н
	хлеб ржаной	20					
ИТОГО ЗА ОБЕД		550,00	10,48	12,90	61,37	442,84	
ПОЛДНИК	Кефир	150,00	2,85	1,80	6,00	82,50	б/н
	Кефир 3,2% жирности	150,00					
	Булочка молочная	50,00	4,90	1,60	31,00	153,60	477-8
	мука пшеничная	40,00					
	дрожжи	0,50					
	молоко	20,00					
	масло растительное	0,60					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200,00	7,75	3,40	37,00	236,10	
	Салат из свеклы с солеными огурцами	40,00	0,52	0,04	2,82	49,76	27
	свекла	30,40					
	огурец соленый	8,00					
	масло растительное	4,00					

	Гуляш мясной из свинины	60	11,14	10,21	3,03	151,26	277-9
	свинина	60,00					
	морковь	6,00					
	лук репчатый	9,20					
	томатная паста	3,60					
	масло сливочное	3,60					
	мука пшеничная	3,60					
	Рис отварной	120,00	2,90	4,80	27,00	179,00	11-1
	крупа рисовая	43,00					
	масло сливочное	5,30					
	Чай с сахаром	160,00	0,09	0,00	7,29	20,00	286
	чай высшего сорта	0,45					
	сахар	4,00					
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,20	9,84	46,88	б/н
	хлеб пшеничный	20,00					
ИТОГО ЗА УЖИН		400,00	16,17	15,25	49,98	446,90	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610,00	48,87	47,88	224,31	1609,24	
День 3							
ЗАВТРАК	Омлет с овощами	150,00	11,25	10,25	3,05	172,32	220-2
	капуста цветная мороженная	20,00					
	масло сливочное	10,00					
	морковь	26,00					
	яйцо	80,60					
	молоко	36,00					
	Чай с молоком и сахаром	160,00	2,65	2,33	11,31	77,00	394
	чай высшего сорта	0,50					
	сахар	7,50					
	молоко	90,00					
	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,20	82,04	б/н
	хлеб пшеничный	35,00					
	Масло (порционно)	5	0,06	3,08	0,09	8,30	б/н

	масло сливочное	5,00					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350,00	16,62	15,94	31,65	339,66	
ЗАВТРАК 2	Сок	160,00	0,80	0,00	16,16	67,55	б/н
	сок фруктовый или овощной, или ягодный	160,00					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100,00	1,50	2,10	21,00	75,00	
	Салат из картофеля с солеными огурцами	40,00	1,64	3,00	3,24	51,00	22-2
	лук репчатый	2,00					
	картофель	15,00					
	огурцы соеленые	12,00					
	морковь	8,00					
	масло растительное	4,00					
	Суп картофельный с фасолью	150,00	4,30	0,98	25,32	101,23	39-10
	фасоль	18,00					
	картофель	42,00					
	лук репчатый	7,20					
	морковь	9,60					
	масло растительное	4,00					
	Плов из птицы	170,00	14,23	12,92	26,35	268,00	304-6
	курица, 1 категории	98,25					
	масло сливочное	7,00					
	морковь	11,50					
	лук репчатый	8,00					
	томатная паста	6,50					
	крупа рисовая	45,00					
	Компот из свежемороженных ягод	160,00	0,16	0,06	13,94	55,55	123
	сахар	5,60					
	плоды/ягоды замороженные - брусника	24,80					
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	34,16	б/н
	хлеб ржаной	20					
ИТОГО ЗА ОБЕД		540,00	21,65	17,20	75,53	509,94	
ПОЛДНИК	Ряженка	150,00	4,50	9,00	6,15	87,00	б/н

	ряженка	150,00					
	Фрукты свежие	100,00	0,70	0,40	10,83	47,00	6/н
	груши	100,00					
	Крендель сахарный	50,00	3,54	6,57	27,84	185,00	469-2
	мука пшеничная	28,00					
	сахар	11,00					
	масло сливочное	7,00					
	яйца	3,80					
	дрожжи	0,50					
	масло растительное	0,30					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300,00	8,74	15,97	44,82	319,00	
УЖИН	Овощи натуральные	40,00	0,40	0,40	1,20	29,00	33-2
	помидоры свежие	40,00					
	Биточки паровые	60,00	6,35	3,53	3,18	86,24	289-2
	говядина (котлетное мясо)	44,25					
	хлеб пшеничный	11,25					
	молоко	12,75					
	масло сливочное	2,25					
	Соус сметанный с луком	15,00	0,25	0,90	1,05	13,13	289-2
	сметана	3,85					
	мука пшеничная	1,13					
	лук репчатый	3,00					
	масло сливочное	0,30					
	томатная паста	0,40					
	Макаронные изделия отварные	110	3,9	2,98	23,63	169,09	216
	масло сливочное	3,55					
	макаронные изделия	39,46					
	Кисель из плодов черной смородины	160,00	0,10	0,13	23,59	64,35	354-12
	плоды черной смородины замороженные	20,00					
	сахар	11,00					
	крахмал	8,00					

	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,20	9,84	46,88	б/н
	хлеб пшеничный	20,00					
ИТОГО ЗА УЖИН		405,00	12,52	8,14	62,49	408,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695,00	61,03	59,36	235,49	1652,28	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150,00	2,31	3,06	37,46	132,75	168
	масло сливочное	3,75					
	сахар	3,75					
	крупа рисовая	15,00					
	молоко	90,00					
	Кофейный напиток на молоке	160,00	3,84	3,83	11,32	95,13	348
	сахар	5,60					
	кофейный напиток	1,60					
	молоко	128,00					
	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,20	82,04	б/н
	хлеб пшеничный	35,00					
	Масло (порционно)	5,00	0,06	3,08	0,09	8,3	б/н
	масло сливочное	5,00					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350,00	8,87	10,26	66,07	318,22	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	7,30	35,25	б/н
	яблоки	100,00					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100,00	4,99	0,00	16,84	68,00	
ОБЕД	Салат "Студенческий"	40,00	1,40	4,67	2,53	58,00	39
	картофель	15,00					
	горошек зеленый консервированный	7,33					
	морковь	7,67					
	яйцо	6,00					
	масло растительное	4,00					
	Борщ с капустой и картофелем	150,00	1,19	3,01	7,95	81,52	55

	лук репчатый	6,78					
	свекла	24,00					
	капуста б/к	12,00					
	картофель	12,00					
	сахар	1,80					
	морковь	6,00					
	сметана	6,00					
	масло растительное	3,00					
	томатная паста	1,95					
	куры потрошенные	23,10					
	морковь	1,26					
	Тефтели мясные	60,00	9,01	9,03	6,25	163,59	105
	свинина	69,00					
	крупа рисовая	5,00					
	молоко	12,00					
	лук репчатый	12,00					
	мука	4,00					
	хлеб пшеничный	8,00					
	Овощи отварные	120,00	2,48	4,24	9,36	89,60	174
	морковь	63,69					
	капуста б/к	59,55					
	масло сливочное	3,50					
	Компот из яблок	160,00	0,12	0,12	20,28	87,90	342-2
	яблоки	31,11					
	сахар	17,78					
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	34,16	б/н
	хлеб ржаной	20					
ИТОГО ЗА ОБЕД		550,00	15,52	21,31	53,05	514,77	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (рис с яйцом)	50,00	7,11	5,18	18,96	86,08	454.1
	яйцо	4,72					
	масло растительное	0,17					

	мука пшеничная	24,55					
	крупа рисовая	6,25					
	масло сливочное	2,71					
	сахар	1,22					
	дрожжи	0,17					
	Йогурт	150,00	1,50	1,80	5,25	87,00	б/н
	йогурт 3,2% жирности	150,00					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200,00	8,61	6,98	24,21	173,08	
УЖИН	Овощи свежие	40,00	0,37	0,09	1,20	7,04	71-2
	огурцы свежие	40,00					0,00
	Рыба запеченая	60,00	7,73	3,83	11,88	150,25	254-2
	минтай филе	37,95					
	молоко	15,60					
	масло сливочное	3,30					
	мука пшеничная	1,35					
	сахар	0,15					
	сухари панировочные	4,95					
	яйца	4,95					
	Картофель отварной с маслом сливочным	110,00	3,40	5,20	27,60	113,00	310-2
	картофель	108,78					
	масло сливочное	3,67					
	Чай с сахаром	160,00	0,09	0,00	7,29	20,00	286
	чай высшего сорта	0,45					
	сахар	4,00					
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,40	19,68	93,76	б/н
	хлеб пшеничный	40,00					
ИТОГО ЗА УЖИН		410,00	14,62	9,52	67,65	384,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610,00	52,61	48,06	221,35	1458,12	
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	3,30	3,15	11,92	143,75	77
	макаронные изделия - вермишель	12,00					

	масло сливочное	1,20					
	сахар	1,20					
	молоко	75,00					
	Какао с молоком	160,00	2,84	2,67	13,25	103,00	43-9
	сахар	5,30					
	какао-порошок	2,40					
	молоко	91,00					
	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,20	82,04	б/н
	хлеб пшеничный	35,00					
	Масло (порционно)	5,00	0,06	3,08	0,09	8,30	б/н
	масло сливочное	5,00					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350,00	8,86	9,18	42,46	337,09
ЗАВТРАК 2	Сок	160,00	0,80	0,00	16,16	67,55	б/н
	сок фруктовый или овощной, или ягодный	160,00					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		160,00	0,80	0,00	16,16	67,55	
ОБЕД	Огурцы натуральные соленые	40,00	0,30	1,50	1,09	27,00	31
	огурцы соленые консервированные	40,00					
	Суп картофельный с бобовыми и гренками	150,00	4,32	2,87	17,79	126,90	62
	лук репчатый	5,58					
	горох	11,61					
	картофель	32,40					
	морковь	7,26					
	масло растительное	2,79					
	хлеб пшеничный	16,74					
	лук репчатый	0,65					
	говядина	18,08					
	морковь	1,06					
	Котлеты рубленые из птицы	60,00	6,24	6,84	7,02	126,40	131
	сметана	4,50					
	мука пшеничная	1,38					
	куры потрошенные	31,08					

	масло растительное	2,40					
	хлеб пшеничный	7,80					
	Рагу из овощей	120,00	1,84	2,96	10,80	77,60	18/3
	лук репчатый	8,00					
	капуста б/к	24,00					
	картофель	40,00					
	морковь	28,00					
	мука пшеничная	1,60					
	масло растительное	2,40					
	Компот из плодов консервированных	160,00	0,36	0,18	23,56	81,60	376-2
	плоды консервированные	64,00					
	сахар	10,40					
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	34,16	б/н
	хлеб ржаной	20					
ИТОГО ЗА ОБЕД		550,00	14,37	14,58	66,95	473,66	
ПОЛДНИК	Кефир	150,00	2,85	1,80	6,00	82,50	б/н
	Кефир 3,2% жирности	150,00					
	Фрукты свежие	100,00	1,01	0,62	16,53	75,00	б/н
	апельсин	100,00					
	Пирог с повидлом	50,00	3,07	1,57	28,85	125,21	261
	масло сливочное	1,14					
	повидло	19,00					
	сахар	1,36					
	мука пшеничная	26,14					
	дрожжи	0,22					
	яйцо	2,36					
	масло растительное	0,22					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200,00	5,92	3,37	34,85	207,71	
УЖИН	Салат из моркови	40,00	0,92	0,25	3,12	23,14	7
	морковь	39,00					
	сахар	1,20					

	Сырники из творога	170,00	24,00	18,50	31,00	285,50	34-1
	творог	143,00					
	яйца	6,00					
	сахар	12,00					
	мука пшеничная	18,50					
	масло сливочное	3,40					
	Соус молочный (сладкий)	30,00	0,58	1,36	3,98	15,45	351
	масло сливочное	1,35					
	сахар	2,40					
	мука пшеничная	1,35					
	молоко	15,00					
	Молоко кипяченое	160,00	4,40	3,80	7,20	0,00	б/н
	молоко	160,00					
	ИТОГО ЗА УЖИН		400,00	29,90	23,91	45,30	324,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660,00	59,86	51,04	205,72	1410,10	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150,00	2,39	2,91	16,08	111,75	185
	масло сливочное	3,75					
	сахар	3,75					
	крупа манная	15,00					
	молоко	127,50					
	Чай с молоком и сахаром	160,00	2,65	2,33	11,31	77,00	394-7
	чай высшего сорта	0,50					
	сахар	7,50					
	молоко	90,00					
	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,20	82,04	б/н
	хлеб пшеничный	35,00					
	Сыр (порционно)	10,00	2,60	2,65	0,34	15,50	б/н
	сыр твердый	10,00					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355,00	10,30	8,17	44,93	286,29	
ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100,00	0,70	0,40	10,83	47,00	б/н

2	груши	100,00					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100,00	0,70	0,40	10,83	47,00	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка	40,00	1,00	1,85	3,01	41,00	9
	горошек зеленый консервированный	20,00					
	лук репчатый	7,50					
	яйца	10,00					
	масло растительное	5,50					
	Рассольник Ленинградский	150,00	4,43	2,40	12,35	97,71	122-3
	курица филе	9,60					
	картофель	45,00					
	морковь	6,00					
	лук репчатый	6,00					
	масло растительное	1,50					
	огурцы соленые консервированные	9,00					
	крупа перловая	3,00					
	сметана	4,50					
	Запеканка картофельная с печенью	170,00	14,50	8,08	20,99	201,00	164-11
	печень говяжья	49,50					
	масло растительное	3,60					
	лук репчатый	4,90					
	картофель	145,00					
	яйца	6,10					
	Компот из груш	160,00	0,10	0,13	23,59	64,35	342-2
	груши	31,11					
	сахар	17,78					
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	34,16	б/н
	хлеб ржаной	20,00					
ИТОГО ЗА ОБЕД		540,00	21,34	12,70	66,62	438,22	
ПОЛДНИК	Ряженка	150,00	4,50	9,00	6,15	87,00	б/н
	ряженка	150,00					
	Булочка "Веснушка"	50,00	3,93	2,79	46,85	127,57	274

	масло сливочное	3,21					
	сахар	3,57					
	изюм	1,78					
	мука пшеничная	35,72					
	дрожжи	0,26					
	яйцо	1,07					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200,00	8,43	11,79	53,00	214,57	
УЖИН	Салат из свеклы с солеными огурцами	40,00	0,46	3,53	2,47	55,34	37-11
	свекла	30,40					
	огурец соленый	8,00					
	масло растительное	2,10					
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60,00	9,45	4,60	1,90	98,50	79
	сахар	0,80					
	горбуша	58,80					
	лук репчатый	3,20					
	томатная паста	1,60					
	морковь	8,80					
	С	2,00					
	Каша гречневая рассыпчатая	120,00	6,55	4,10	27,05	173,26	175
	масло сливочное	2,93					
	крупа гречневая	55,73					
	Чай с лимоном и сахаром	160,00	0,09	0,00	11,73	48,80	68-1
	чай высшего сорта	0,48					
	сахар	4,00					
	лимон	5,60					
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,20	9,84	46,88	б/н
	хлеб пшеничный	20,00					
ИТОГО ЗА УЖИН		400,00	18,07	12,42	52,99	422,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595,00	58,85	49,35	228,38	1408,86	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150,00	4,08	5,16	28,70	169,50	168
	масло сливочное	3,75					
	сахар	3,75					
	крупа пшеничная	18,75					
	молоко	93,75					
	Кофейный напиток на молоке	160,00	3,84	3,83	11,32	95,13	348
	сахар	5,60					
	кофейный напиток	1,60					
	молоко	128,00					
	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,20	82,04	б/н
	хлеб пшеничный	35,00					
	Масло (порционнo)	5,00	0,06	3,08	0,09	8,30	б/н
	масло сливочное	5,00					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350,00	10,64	12,35	57,31	354,97	
ЗАВТРАК 2	Сок	160,00	0,80	0,00	16,16	67,55	б/н
	сок фруктовый или овощной, или ягодный	160,00					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		160,00	0,80	0,00	16,16	67,55	
ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	40,00	0,53	3,27	3,20	44,00	24
	свекла	37,87					
	масло растительное	2,60					
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	150,00	1,32	3,77	8,82	66,21	149
	лук репчатый	6,00					
	картофель	60,00					
	томатная паста	1,83					
	морковь	6,00					
	масло растительное	1,50					
	лук репчатый	1,50					
	яйцо	1,20					
	лук репчатый	0,68					

	говядина	10,05					
	свинина	10,05					
	морковь	1,10					
	Бефстроганов	60,00	2,80	8,86	1,62	136,20	91
	говядина	66,36					
	лук репчатый	8,64					
	мука пшеничная	1,80					
	масло растительное	2,46					
	Макаронные изделия отварные	110,00	3,90	2,98	23,63	169,09	216
	масло сливочное	3,55					
	макаронные изделия	39,46					
	Компот из плодов консервированных	160,00	0,36	0,18	23,56	81,60	376-2
	плоды консервированные	64,00					
	сахар	10,40					
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	34,16	б/н
	хлеб ржаной	20,00					
ИТОГО ЗА ОБЕД		540,00	10,22	19,30	67,51	531,26	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	1,50	1,80	5,25	87,00	б/н
	йогурт 3,2% жирности	150					
	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	7,30	35,25	б/н
	яблоки	100,00					
	Ватрушка с творогом	50,00	5,78	3,64	19,72	137,43	267
	масло сливочное	1,93					
	сахар	3,14					
	творог	14,28					
	мука пшеничная	26,93					
	дрожжи	0,22					
	яйцо	3,93					
	масло растительное	0,14					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300,00	7,68	5,84	32,27	259,68	
УЖИН	Овощи натуральные	40,00	0,65	0,52	4,85	21,00	121

	огурцы свежие	40,00					
	Рыба, припущенная в молоке	60,00	8,30	3,46	0,30	144,00	246-9
	минтай	60,00					
	молоко	21,00					
	лук репчатый	11,00					
	масло сливочное	4,00					
	Картофель отварной с маслом сливочным	110,00	3,40	5,20	27,60	113,00	310-2
	картофель	108,78					
	масло сливочное	3,67					
	Чай с сахаром	160,00	0,09	0,00	7,29	20,00	286
	чай высшего сорта	0,45					
	сахар	4,00					
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,30	14,76	70,32	б/н
	хлеб пшеничный	30,00					
ИТОГО ЗА УЖИН		400,00	14,72	9,48	54,80	368,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750,00	44,06	46,97	228,05	1581,78	
День 8							
	Омлет натуральный на пару	150,00	11,40	19,78	2,94	189,63	215-13
	яйца	116,30					
	молоко	52,90					
	масло сливочное	7,10					
	Икра овощная	10,00	0,50	0,00	2,10	2,12	57-13
	икра кабачковая промышленного производства	10,00					
	Какао с молоком	160,00	2,84	2,67	13,25	103,00	43-9
	сахар	5,30					
	какао-порошок	2,40					
	молоко	91,00					
	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,20	82,04	б/н
	хлеб пшеничный	35,00					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355,00	17,40	22,73	35,49	376,79	
ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	7,30	35,25	б/н

2	яблоки	100,00					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100,00	0,40	0,40	7,30	35,25	
ОБЕД	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	40,00	0,67	2,67	1,87	34,00	22
	горошек зеленый консервированный	6,67					
	морковь	17,60					
	огурец свежий	14,50					
	масло растительное	2,60					
	Суп картофельный с клецками	150,00	2,13	2,76	11,28	86,55	108
	лук репчатый	6,00					
	картофель	30,00					
	морковь	6,00					
	масло растительное	1,50					
	лук репчатый	0,73					
	морковь	1,18					
	пшеничная мука	12,01					
	масло сливочное	1,37					
	яйцо	3,43					
	Фрикадельки рыбные	60,00	4,90	2,30	12,42	73,10	263-9
	горбуша	60,00					
	хлеб пшеничный	12,00					
	молоко	11,00					
	яйца	6,00					
	Соус сметанный с томатом	20,00	0,43	1,03	1,95	19,56	331-2
	сметана	5,00					
	мука пшеничная	1,53					
	томатная паста	2,00					
	Рис отварной	120,00	2,90	4,80	27,00	179,00	11-1
	крупа рисовая	43,00					
	масло сливочное	5,30					
	Компот из смеси сухофруктов	160,00	0,71	0,03	16,48	71,20	296
	смесь сухофруктов	38,40					

	сахар	5,60					
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	34,16	б/н
	хлеб ржаной	20					
ИТОГО ЗА ОБЕД		570,00	13,07	13,83	77,68	497,57	
ПОЛДНИК	Кефир	150,00	2,85	1,80	6,00	82,50	б/н
	кефир 3,2% жирности	150,00					
	Печенье	50,00	3,75	5,90	37,45	81,05	б/н
	печенье	50,00					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200,00	6,60	7,70	43,45	163,55	
УЖИН	Овощи натуральные (помидоры и огурцы)	40,00	0,44	0,08	1,52	9,60	106
	помидоры свежие	20,00					
	огурцы свежие	20,00					
	Голубцы ленивые	160,00	15,36	19,23	13,19	301,51	306
	крупа рисовая	9,35					
	свинина	72,00					
	лук репчатый	17,07					
	капуста б/к	110,93					
	масло растительное	8,53					
	Соус молочный	20,00	0,40	1,13	1,33	19,07	240
	масло сливочное	1,13					
	сахар	0,20					
	мука пшеничная	1,13					
	молоко	10,00					
	Чай с лимоном и сахаром	160,00	0,09	0,00	11,73	48,80	68-1
	чай высшего сорта	0,48					
	сахар	4,00					
	лимон	5,60					
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,20	9,84	46,88	б/н
	хлеб пшеничный	20,00					
ИТОГО ЗА УЖИН		400,00	17,81	20,64	40,62	425,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625,00	55,28	65,30	204,54	1499,02	

День 9							
ЗАВТРАК	Чай с молоком и сахаром	160,00	2,65	2,33	11,31	77,00	394
	чай высшего сорта	0,50					
	сахар	7,50					
	молоко	90,00					
	Каша пшенная молочная	150,00	4,08	3,17	28,70	136,50	168
	масло сливочное	3,76					
	сахар	3,76					
	пшено	18,76					
	молоко	93,76					
	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,20	82,04	б/н
	хлеб пшеничный	35,00					
	Сыр (порционно)	10,00	2,60	2,65	0,34	15,50	б/н
	сыр твердый	10,00					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355,00	11,99	8,43	57,55	311,04	
ЗАВТРАК 2	Сок	160,00	0,80	0,00	16,16	67,55	б/н
	сок фруктовый или овощной, или ягодный	160,00					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		160,00	0,80	0,00	16,16	67,55	
ОБЕД	Винегрет овощной	40,00	0,75	4,00	4,00	56,00	29-12
	свекла	6,00					
	картофель	8,50					
	морковь	6,00					
	огурцы соленые консервированные	13,00					
	лук репчатый	6,00					
	масло растительное	2,60					
	Суп с морской капустой	150,00	4,12	2,89	12,53	76,59	б/н
	капуста морская	46,00					
	картофель	37,00					
	морковь	8,00					
	лук репчатый	8,00					
	куры потрашенные	23,85					

	яйцо куриное	20,00					
	сметана	10,00					
	Котлеты, биточки, шницели	60,00	11,53	12,35	9,53	167,23	381
	говядина	25,86					
	свинина	26,34					
	масло сливочное	4,20					
	молоко	13,80					
	хлеб пшеничный	11,40					
	Капуста тушеная	120,00	2,64	3,92	11,28	90,40	143
	масло сливочное	4,00					
	сахар	3,60					
	лук репчатый	4,80					
	капуста б/к	137,52					
	томатная паста	2,88					
	морковь	2,40					
	мука пшеничная	1,44					
	Кисель из яблок	160,00	0,12	0,12	22,70	105,40	32-9
	яблоки	24,00					
	сахар	11,00					
	крахмал	8,00					
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	34,16	б/н
	хлеб ржаной	20					
ИТОГО ЗА ОБЕД		550,00	20,48	23,52	66,72	529,78	
ПОЛДНИК	Ряженка	150,00	4,50	9,00	6,15	87,00	б/н
	ряженка	150,00					
	Булочка ванильная	50,00	3,91	4,00	28,25	157,00	582
	масло сливочное	4,16					
	сахар	5,84					
	мука пшеничная	33,85					
	дрожжи	0,17					
	яйцо	3,00					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200,00	8,41	13,00	34,40	244,00	

УЖИН	Салат из свеклы с изюмом	40,00	0,47	2,40	4,67	32,13	25
	сахар	1,33					
	свекла	32,87					
	изюм	4,67					
	Рулет мясной с яйцом	60,00	7,00	5,77	6,33	144,25	458-5
	говядина	47,25					
	свинина	38,52					
	хлеб пшеничный	7,00					
	молоко	13,00					
	яйцо	11,00					
	лук репчатый	5,50					
	масло сливочное	2,50					
	масло растительное	3,00					
	Соус сметанный с луком	20,00	0,33	1,20	1,40	17,50	289-2
	сметана	5,13					
	мука пшеничная	1,50					
	лук репчатый	4,00					
	масло сливочное	0,40					
	томатная паста	0,53					
	Картофельное пюре	120,00	2,48	3,68	16,08	109,60	141
	масло сливочное	4,24					
	картофель	102,64					
	молоко	18,00					
	Молоко кипяченое	160,00	4,40	3,80	7,20	0,00	б/н
	молоко	160,00					
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,20	9,84	46,88	б/н
	хлеб пшеничный	20,00					
ИТОГО ЗА УЖИН		420,00	16,20	17,05	45,52	350,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685,00	57,88	62,00	220,35	1502,74	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

День 10							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150,00	2,08	2,75	24,96	119,48	168
	масло сливочное	3,38					
	сахар	3,38					
	крупа рисовая	13,50					
	молоко	81,00					
	Кофейный напиток на молоке	160,00	3,84	3,83	11,32	95,13	348
	сахар	5,60					
	кофейный напиток	1,60					
	молоко	128,00					
	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,20	82,04	б/н
	хлеб пшеничный	35,00					
	Сыр (порционно)	10,00	2,60	2,65	0,34	15,50	б/н
	сыр твердый	10,00					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355,00	6,31	5,97	56,46	278,14	
ЗАВТРАК 2	Сок	160,00	0,80	0,00	16,16	67,55	б/н
	сок фруктовый или овощной, или ягодный	160,00					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		160,00	0,45	0,75	24,75	63	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	40	1,24	2,76	8,76	64,8	69
	кукуруза, сахарная консервированная	10,00					
	картофель	10,00					
	морковь	10,00					
	огурец свежий	8,00					
	масло растительное	2,40					
	Щи из свежей капусты с картофелем	150,00	1,05	3,38	5,10	57,00	52
	лук репчатый	6,00					
	капуста б/к	30,00					
	картофель	18,00					
	морковь	6,00					
	сметана	6,00					

	масло растительное	3,00					
	лук репчатый	0,78					
	говядина	21,60					
	морковь	1,26					
	Кальмары в сметанном соусе с отварным картофелем	180	19,44	18,58	3,6	289,8	275
	кальмар потрошенный безглавленный (филе)	90,99					
	картофель	97,21					
	масло сливочное	4,42					
	отвар овощной	16,36					
	масло сливочное	1,64					
	сметана	16,36					
	мука пшеничная	1,64					
	Компот из плодов консервированных	160,00	0,36	0,18	23,56	81,60	376-2
	плоды консервированные	64,00					
	сахар	10,40					
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	34,16	б/н
	хлеб ржаной	20					
ИТОГО ЗА ОБЕД		550,00	23,41	25,13	47,70	527,36	
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,5	9	6,15	87	б/н
	ряженка	150					
	Пирог с повидлом	50,00	3,07	1,57	28,85	125,21	261
	масло сливочное	1,14					
	повидло	19,00					
	сахар	1,36					
	мука пшеничная	26,14					
	дрожжи	0,22					
	яйцо	2,36					
	масло растительное	0,22					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200,00	7,57	10,57	35,00	212,21	
УЖИН	Овощи соленые	40,00	0,53	3,33	3,27	53,33	35
	помидоры в собственном соку консервированные	40,00					

	Суфле из печени	60,00	11,35	9,78	29,46	146,25	
	печень говяжья	59,00					
	молоко	19,00					
	яйцо	6,00					
	масло растительное	3,00					
	Овощи отварные	120,00	4,59	0,89	14,53	101,00	320-2
	капуста цветная мороженая	125,36					
	масло сливочное	3,50					
	Чай с сахаром	160,00	0,09	0,00	7,29	20,00	286
	чай высшего сорта	0,45					
	сахар	4,00					
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,20	9,84	46,88	б/н
	хлеб пшеничный	20,00					
	ИТОГО ЗА УЖИН	400,00	18,08	14,20	64,38	367,46	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1665,00	55,81	56,63	228,30	1448,17	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	16655,00	553,11	544,19	2253,55	15228,83	
	Среднее значение за период	1665,50	55,31	54,42	225,35	1522,88	