



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 13
«Колокольчик»

И.А. Мишина

Приказ от 07.12.2022 № 278

Сезонные потери %

Картофель:	Морковь:
С 01.09.по 31.10.-25%	С 01.09.по 31.12.-20%
С 01.11.по 31.12.-30%	С 01.01.по 31.08.-25%
С 01.01.по 28.(29).02.-35%	Свекла:
С 01.03.по 31.07.-40%	С 01.09.по 31.12.-20%
С 01.08.по 31.08.-20%	С 01.01.по 31.08.-25%

Примерное перспективное 10-дневное меню

для питания детей в возрасте от 1 до 3-х лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение
г. Южно-Сахалинска с дневным пребыванием 12 часов.

Весна-лето-осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ реце- птур ы
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	<u>7.2.Омлет натуральный</u>	150	7,29	7,56	13,38	150,83	0,67	229М
	Соль поваренная пищевая	0,57						
	Масло сливочное	5						
	Яйцо	130						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	30						
ЗАВТРАК	<u>12.2.Какао с молоком</u>	150	3,1	3,1	12,7	83,5	1,192	397
	Сахарный песок	6						
	Какао-порошок	1,67						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	92						
	Вода	69						
ЗАВТРАК	<u>14.4.Хлеб пшеничный</u>	35	2,8	0,35	16,9	82,2	0	701
	Хлеб пшеничный	35						
ЗАВТРАК	<u>16.4.Сыр (порциями)</u>	10	2,3	3,0	0	36,4	0,07	7
	Сыр	10						
ЗАВТРАК	<u>16.1.Масло (порциями)</u>	5	0,1	3,1	0,1	28,3	0	6
	Масло сливочное	5						
Всего:		350	15,59	17,11	43,08	381,23	1,93	

ЗАВТРАК 2	<u>12.14.Соки овощные, фруктовые и ягодные</u>	100	0,5	0	14	42	4	399
	Сок	100						
Всего:		100	0,5	0	14	42	4	
ОБЕД	<u>2.14.Салат из свежих помидоров и огурцов</u>	40	0,4	2,0	1,33	25,73	10,29	15
	Лук репчатый	6						
	Помидоры (томаты)	19						
	Соль поваренная пищевая	0,06						
	Огурец свежий	13						
	Масло растительное	2						
ОБЕД	<u>3.3.Рассольник ленинградский</u>	165	1,6	3,0	11,68	81,2	11,39	76
	Лук репчатый	4						
	Крупа перловая	3						
	Огурец соленый	9						
	Картофель	51						
	Соль поваренная пищевая	1,0						
	Морковь	7						
	Вода	124						
	Масло растительное	2						
ОБЕД	<u>10.9.Мясо отварное</u>	10	1,0	1,1	0	18,54	0	273
	Говядина	16						
ОБЕД	<u>16.3.Сметана прокипяченная</u>	5	0,12	0,66	0,16	7,06	0,02	АП
	Сметана 15,0% жирности	5						
ОБЕД	<u>10.10.Мясо тушеное с овощами в соусе</u>	150	17,64	11,33	14,38	222,08	14,01	274
	Лук репчатый	5						
	Картофель	58						
	Пшеничная мука, высшего сорта	3						
	Соль поваренная пищевая	0,6						
	Морковь	8						
	Говядина	69						
	Вода	39						
	Масло растительное	2						
	Горошек зеленый. Консервы	5						
	Томатная паста. Консервы	3						
ОБЕД	<u>12.4.Компот из сушеных фруктов</u>	150	0,0	0	11,58	39,9	0	376
	Смесь сухофруктов	12						
	Сахарный песок	8						
	Вода	152						
ОБЕД	<u>14.5.Хлеб ржаной</u>	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	700
	Хлеб ржаной	40						
Всего:		560	22,36	18,59	52,53	464,11	35,71	
ПОЛДНИК	<u>15.7.Пирожки печеные с рисом и яйцом (ТК 16.10.)</u>	70	5,0	3,1	33,1	177,7	0	454
	Пшеничная мука, высшего сорта	2						
	Масло растительное	1						
	Яйцо	1,2						
	Рис	7						

	Масло сливочное	2						
	Яйцо	2,8						
	Вода	16						
	Пшеничная мука, высшего сорта	35						
	Соль поваренная пищевая	0,55						
	Дрожжи прессованные	0,74						
	Масло сливочное	1						
	Сахарный песок	2						
ПОЛДНИК	<u>12.12.Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом</u>	150	0,3	0	4,5	18,4	0,05	392
	Вода	114						
	Повидло	7						
	Вода	53						
	Чай высшего сорта	0,5						
Всего:		220	5,3	3,1	37,6	196,1	0,05	
УЖИН	<u>8.1.Запеканка из творога «Королевская» с соусом молочным (сладким) 13.6.</u>	130/30	23,7	5,3	20,0	226,0	0,2	251 М /351
	Сметана 15,0% жирности	5						
	Крупа манная	5						
	Масло сливочное	3						
	Сахарный песок	8						
	Соль	0,2						
	Творог 9% жирности	100						
	Пшеничная мука, высшего сорта	8						
	Яйцо	6,72						
	<u>13.6.Соус молочный (сладкий)</u>							351
	Пшеничная мука, высшего сорта	1						
	Масло сливочное	1						
	Сахарный песок	2						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	15						
	Вода	15						
УЖИН	<u>12.6.Снежок</u>	155	4,03	4,96	17,05	128,65	0,93	401
	Снежок 3,2% жирности	155						
УЖИН	<u>6.1.Плоды и ягоды свежие банан</u>	95	1,42	0,47	20,71	86,45	9,5	368
	Банан	95						
Всего:		410	29,15	10,73	57,76	441,10	10,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	87,75	49,53	204,97	1535,43	52,32	
День 2								
ЗАВТРАК	<u>5.1.Каша жидкая молочная геркулесовая</u>	150	7,0	7,7	25,4	200,5	1,56	185
	Сахар-песок	3						
	Крупа овсяная	26						
	Соль поваренная пищевая	0,36						
	Масло сливочное	4						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	123						

ЗАВТРАК	<u>12.1.Кофейный напиток с молоком</u>	150	2,5	2,8	14,74	74,9	0,975	395
	Сахарный песок	6						
	Кофейный напиток	2,5						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	75						
	Вода	92						
ЗАВТРАК	<u>14.6.Хлеб пшеничный</u>	40	3,2	0,4	19,3	94	0	701
	Хлеб пшеничный	40						
ЗАВТРАК	<u>16.1.а Масло (порциями)</u>	10	0,2	6,2	0,2	56,6	0	6
	Масло сливочное	10						
Всего:		350	12,9	17,1	59,64	426,0	2,535	
ЗАВТРАК 2	<u>12.14.Соки овощные, фруктовые и ягодные</u>	100	0,5	0	14	42	4	399
	Сок	100						
Всего:		100	0,5	0	14	42	4	
ОБЕД	<u>2.9.Салат из свежих огурцов</u>	40	0,26	1,8	0,93	21,53	3,8	13
	Соль поваренная пищевая	0,06						
	Огурец свежий	38						
	Масло растительное	2						
ОБЕД	<u>Суп картофельный с кукурузой консерв. и зеленым горошком</u>	165	2,7	1,0	16,3	90,1	15,97	83 М
	Картофель	76						
	Лук репчатый	4						
	Морковь	2						
	Масло растительное	2						
	Вода	116						
	Кукуруза консерв.	3						
	Зеленый горошек консервы	3						
	Соль	1,0						
ОБЕД	<u>16.3.Сметана прокипяченная</u>	5	0,12	0,66	0,16	7,06	0,02	АП
	Сметана 15,0% жирности	5						
ОБЕД	<u>11.1.Птица отварная</u>	10	1,0	2,0	0	25,1	0,190	300
	Курица	16						
ОБЕД	<u>Печень по - строгановски</u>	60	6,9	6,6	4,2	127,3	20,6	9/8 280
	Печень говяжья	62						
	Масло растительное	3						
	Сметана 15,0% жирности	9						
	Соль поваренная пищевая	0,12						
	Масло сливочное	1						
	Пшеничная мука, высшего сорта	1						
	Вода	9						
ОБЕД	<u>4.7. Картофельное пюре</u>	120	2,55	4,85	18,6	128,57	26,28	339 М
	Картофель	104						
	Соль поваренная пищевая	0,46						
	Масло сливочное	4						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	18						

ОБЕД	<u>12.16.Кисель из плодов или ягод свежих</u>	150	0,1	0,0	13,1	52,6	2,25	378
	Крахмал картофельный	7						
	Клюква	15						
	Сахарный песок	8						
	Вода	147						
ОБЕД	<u>14.5.Хлеб ржаной</u>	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	700
	Хлеб ржаной	40						
Всего:		590	16,23	17,41	66,69	521,86	69,11	
ПОЛДНИК	<u>15.4.Вафли</u>	15	0,42	0,21	12,21	51,31	0	702
	Вафли	15						
ПОЛДНИК	<u>6.2.Плоды и ягоды свежие груша</u>	95	0,4	0,27	9,77	39,9	4,75	368
	Груша	95						
ПОЛДНИК	<u>12.5.Кефир</u>	150	4,2	4,8	5,4	81,6	1,05	401
	Кефир 3,2% жирности	150						
Всего:		260	5,02	5,56	27,38	172,81	5,8	
УЖИН	<u>2.8.Салат из свеклы</u>	40	0,5	2,7	3,4	40,8	3,92	33
	Свекла	39						
	Соль поваренная пищевая	0,08						
	Масло растительное	3						
УЖИН	<u>9.3.Шницель рыбный натуральный</u>	60	5,1	5,1	9,09	126,5	2,14	258
	Лук репчатый	7						
	Соль поваренная пищевая	0,24						
	Кета	60						
	Яйцо	2,4						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	5						
	Масло растительное	2						
УЖИН	<u>4.3.аРис припущенный</u>	110	2,8	3,3	24,4	140,6	0	316
	Соль поваренная пищевая	0,55						
	Масло сливочное	4						
	Рис	39						
	Вода	81						
УЖИН	<u>13.1.Соус сметанный</u>	30	0,424	1,226	1,686	19,64	0,032	372 М
	Сметана 15,0% жирности	8						
	Пшеничная мука, высшего сорта	2						
	Соль поваренная пищевая	0,3						
	Вода	20						
УЖИН	<u>12.12.Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом</u>	150	0,1	0	7,9	30,8	0,05	392
	Вода	105						
	Сахарный песок	7						
	Вода	53						
	Чай высшего сорта	0,5						
УЖИН	<u>14.4.Хлеб пшеничный</u>	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0	701
	Хлеб пшеничный	30						
Всего:		420	11,324	12,626	60,97	428,84	6,14	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	45,974	52,696	228,68	1591,51	87,585	
День 3								
ЗАВТРАК	<u>5.2.Каша жидкая молочная из пшениной и гречневой крупы</u>	150	6,66	6,16	24,66	181,16	1,28	185
	Крупа пшено шлифованное	7						
	Соль поваренная пищевая	0,36						
	Масло сливочное	4						
	Сахар-песок	3						
	Гречневая крупа	15						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	106						
	Вода	22						
ЗАВТРАК	<u>12.19.Молоко кипяченое</u>	180	5,5	6,0	8,9	113,4	2,457	400
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	189						
ЗАВТРАК	<u>14.4.Хлеб пшеничный</u>	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0	701
	Хлеб пшеничный	30						
ЗАВТРАК	<u>16.1.Масло (порциями)</u>	5	0,1	3,1	0,1	28,3	0	6
	Масло сливочное	5						
Всего:		365	14,66	15,56	48,16	393,36	3,737	
ЗАВТРАК 2	<u>12.14.Соки овощные, фруктовые и ягодные</u>	100	0,5	0	14	42	4	399
	Сок яблочный	100						
Всего:		100	0,5	0	14	42	4	
ОБЕД	<u>2.4.Овощи натуральные свежие (помидоры)</u>	40	0,2	0,1	1,7	8,0	18,0	14
	Помидоры (томаты)	40						
ОБЕД	<u>3.9.Суп с рыбными консервами</u>	180	6,66	4,59	12,06	98,82	10,12	87
	Лук репчатый	7						
	Картофель	49						
	Соль поваренная пищевая	1,0						
	Масло растительное	2						
	Морковь	12						
	Рис	3						
	Вода	140						
	Рыбные консервы	40						
ОБЕД	<u>11.3.Котлеты рубленые из птицы</u>	60	4,05	3,7	7,17	108,84	0,75	305
	Филе птицы	48						
	Лук репчатый	6						
	Соль поваренная пищевая	0,2						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	12						
	Масло растительное	2						
	Хлеб пшеничный	10						
ОБЕД	<u>4.4.Капуста тушеная</u>	120	2,98	2,95	10,43	80,52	65,82	354 М
	Лук репчатый	9						
	Капуста белокочанная	144						
	Пшеничная мука, высшего сорта	1						

	Соль поваренная пищевая	0,48						
	Сахарный песок	1						
	Морковь	10						
	Масло растительное	3						
ОБЕД	<u>12.15.Напиток из плодов шиповника</u>	150	0,312	0,128	12,412	57,953	91,667	417 М
	Шиповник сухой	9						
	Сахарный песок	8						
	Вода	150						
ОБЕД	<u>14.5.Хлеб ржаной</u>	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	700
	Хлеб ржаной	40						
Всего:		590	16,8	11,96	57,17	423,73	186,35	
ПОЛДНИК	<u>15.11.Сдоба обыкновенная</u>	60	4,97	3,51	35,4	192,34	0	466
	Пшеничная мука, высшего сорта	43						
	Пшеничная мука, высшего сорта	3						
	Соль поваренная пищевая	0,47						
	Масло сливочное	4						
	Сахарный песок	2						
	Дрожжи прессованные	0,55						
	Яйцо	1,6						
	Вода	19						
	Масло растительное	1						
ПОЛДНИК	<u>12.8.Йогурт</u>	150	3,9	4,8	16,5	124,5	0,9	401
	Йогурт 3,2% жирности	150						
Всего:		210	8,87	8,31	51,9	316,84	0,9	
УЖИН	<u>2.1.Икра кабачковая для детского питания</u>	40	0,76	3,56	3,08	47,63	2,8	57М
	Икра из кабачков	40						
УЖИН	<u>7.5.Омлет с цветной капустой</u>	150	6,57	15,69	5,5	189,63	47,14	234 М
	Капуста цветная	69						
	Соль поваренная пищевая	0,38						
	Яйцо	60						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	36						
	Масло растительное	5						
УЖИН	<u>12.12.Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом</u>	150	0,1	0	7,9	30,8	0,05	392
	Вода	105						
	Сахарный песок	7						
	Вода	53						
	Чай высшего сорта	0,5						
УЖИН	<u>14.3.Хлеб пшеничный</u>	20	1,6	0,2	9,7	47	0	701
	Хлеб пшеничный	20						
УЖИН	<u>6.3.Плоды и ягоды свежие яблоко</u>	95	0,38	0,38	9,28	41,8	9,5	368
	Яблоки	95						
Всего:		455	9,41	19,83	35,46	356,86	59,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	50,24	55,66	206,69	1532,79	254,477	

	3,2% жирности							
	Яйцо	3,6						
	Масло сливочное	1						
	Масло сливочное	4						
	Соль поваренная пищевая	0,25						
ОБЕД	4.7. Картофельное пюре	120	2,55	4,85	18,6	128,57	26,28	339 М
	Картофель	104						
	Соль поваренная пищевая	0,46						
	Масло сливочное	4						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	18						
ОБЕД	12.4.Компот из сушеных фруктов	150	0,0	0	11,58	39,9	0	376
	Смесь сухофруктов	12						
	Сахарный песок	8						
	Вода	152						
ОБЕД	14.5.Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	700
	Хлеб ржаной	40						
Всего:		590	15,91	11,55	56,67	394,41	50,83	
ПОЛДНИК	15.1.Печенье	10	0,6	1,1	7,5	41,6	0	702
	Печенье	10						
ПОЛДНИК	12.6.Снежок	150	3,9	4,8	16,5	124,5	0,9	401
	Снежок 3,2% жирности	150						
ПОЛДНИК	6.1.Плоды и ягоды свежие банан	95	1,42	0,47	20,71	86,45	9,5	368
	Банан	95						
Всего:		255	5,92	6,37	44,71	252,55	10,4	
УЖИН	8.3.Вареники ленивые (полуфабрикат)	150	13,15	15,32	29,42	308,32	0,53	229
	Пшеничная мука, высшего сорта	20						
	Соль поваренная пищевая	0,44						
	Сахарный песок	7						
	Творог	107						
	Яйцо	8,8						
УЖИН	13.6.6Соус молочный (сладкий)	50	1	2,2	6,8	50,4	0,325	351
	Пшеничная мука, высшего сорта	2						
	Масло сливочное	2						
	Сахарный песок	4						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	25						
	Вода	25						
УЖИН	12.12.аЧай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,1	0	9,4	37,0	0,06	392
	Вода	142						
	Сахар	7						
	Вода	64						
	Чай высшего сорта	0,5						
УЖИН	14.3.Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0	701
	Хлеб пшеничный	20						

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ реце птур ы
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	<u>5.3.Каша жидкая молочная манная</u>	150	5,9	6,4	24,2	179,5	1,634	185
	Крупа манная	22						
	Соль поваренная пищевая	0,36						
	Масло сливочное	4						
	Сахар-песок	3						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	126						
ЗАВТРАК	<u>12.2.Какао с молоком</u>	150	3,1	3,1	12,7	83,5	1,192	397
	Сахарный песок	6						
	Какао-порошок	1,67						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	92						
	Вода	69						
ЗАВТРАК	<u>14.4.Хлеб пшеничный</u>	35	2,8	0,35	16,9	82,2	0	701
	Хлеб пшеничный	35						
ЗАВТРАК	<u>16.4.Сыр (порциями)</u>	10	2,3	3,0	0	36,4	0,07	7
	Сыр	10						
ЗАВТРАК	<u>16.1.Масло (порциями)</u>	5	0,1	3,1	0,1	28,3	0	6
	Масло сливочное	5						
Всего:		350	14,2	15,95	53,9	409,9	2,89	
ЗАВТРАК 2	<u>12.14.Соки овощные, фруктовые и ягодные</u>	100	0,5	0	14	42	4	399
	Сок яблочный	100						
Всего:		100	0,5	0	14	42	4	
ОБЕД	<u>2.3.6Овощи натуральные свежие (огурцы)</u>	40	0,26	0,0	1,06	5,6	4	14
	Огурец свежий	40						
ОБЕД	<u>3.10.Щи из свежей капусты с картофелем</u>	165	1,1	2,9	6,44	56,4	20,53	67
	Лук репчатый	7						
	Картофель	20						
	Капуста белокочанная	33						
	Соль поваренная пищевая	1,0						
	Морковь	9						
	Вода	132						
	Масло растительное	3						
	Томатная паста. Консервы	1						
ОБЕД	<u>10.9.Мясо отварное</u>	10	1,0	1,1	0	18,54	0	273
	Говядина	6						
ОБЕД	<u>16.3.Сметана прокипяченная</u>	5	0,12	0,66	0,16	7,06	0,02	АП
	Сметана 15,0% жирности	5						
ОБЕД	<u>Биточки рыбные с маслом</u>	60	8,28	1,54	5,43	68,74		134
	Минтай	47						
	Хлеб пшеничный	9						
	Молоко пастеризованное	8						

Всего:		400	15,85	17,72	55,32	442,72	0,915	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695	52,38	51,59	224,6	1541,58	69,035	
День 5								
ЗАВТРАК	<u>Каша молочная из пшениной крупы</u>	150	5,11	3,98	24,365	154,71	1,105	520 М
	Соль поваренная пищевая	0,4						
	Масло сливочное	4						
	Сахар-песок	3						
	Пшениная крупа	23						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	85						
	Вода	40						
ЗАВТРАК	<u>12.1.Кофейный напиток с молоком</u>	150	2,5	2,8	14,74	74,9	0,975	395
	Сахарный песок	6						
	Кофейный напиток	2,5						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	75						
	Вода	92						
ЗАВТРАК	<u>14.6.Хлеб пшеничный</u>	40	3,2	0,4	19,3	94	0	701
	Хлеб пшеничный	40						
ЗАВТРАК	<u>16.1.а Масло (порциями)</u>	10	0,2	6,2	0,2	56,6	0	6
	Масло сливочное	10						
Всего:		350	11,01	13,38	58,605	380,21	2,08	
ЗАВТРАК 2	<u>12.14.Соки овощные, фруктовые и ягодные</u>	100	0,5	0	14	42	4	399
	Сок яблочный	100						
Всего:		100	0,5	0	14	42	4	
ОБЕД	<u>2.12.Салат из белокочанной капусты</u>	40	0,66	2,0	2,73	31,93	14,4	20
	Капуста белокочанная	32						
	Соль поваренная пищевая	0,03						
	Сахарный песок	1						
	Морковь	4						
	Лук зеленый	4						
	Вода	4						
	Масло растительное	2						
ОБЕД	<u>3.1.Борщ с фасолью и картофелем</u>	165	3,8	3,1	10,79	102,9	9,5	63
	Лук репчатый	7						
	Картофель	17						
	Свекла	26						
	Соль поваренная пищевая	1,0						
	Сахарный песок	1						
	Морковь	9						
	Фасоль	13						
	Вода	132						
	Масло растительное	3						
	Томатная паста. Консервы	5						
ОБЕД	<u>10.9.Мясо отварное</u>	10	1,0	1,1	0	18,54	0	273
	Говядина	16						
ОБЕД	<u>16.3.Сметана прокипяченная</u>	5	0,12	0,66	0,16	7,06	0,02	АП
	Сметана 15,0% жирности	5						

ОБЕД	<u>10.6.Котлеты, биточки, шницели рубленые</u>	60	4,45	12	4,36	98,44	0,98	299 М
	Говядина или свинина	43						
	Лук репчатый	7						
	Соль поваренная пищевая	0,2						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	11						
	Масло растительное	2						
	Хлеб пшеничный	13						
ОБЕД	<u>13.1.Соус сметанный</u>	20	0,28	0,81	1,12	13,09	0,02	372 М
	Сметана 15,0% жирности	5						
	Пшеничная мука, высшего сорта	2						
	Соль поваренная пищевая	0,2						
	Вода	14						
ОБЕД	<u>4.6.Макаронные изделия отварные с маслом</u>	110	4,2	3,5	26,2	153,6	0	205
	Соль поваренная пищевая	0,44						
	Масло сливочное	4						
	Макаронные изделия	38						
ОБЕД	<u>12.16.Кисель из плодов или ягод свежих</u>	150	0,1	0,0	13,1	52,6	2,25	378
	Крахмал картофельный	7						
	Клюква	15						
	Сахарный песок	8						
	Вода	147						
ОБЕД	<u>14.5.Хлеб ржаной</u>	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	700
	Хлеб ржаной	40						
Всего:		600	17,2	23,66	58,45	547,76	27,16	
ПОЛДНИК	<u>15.5.Пирог открытый</u>	50	3,7	1,5	31,1	149,6	0	459
	Пшеничная мука, высшего сорта	27						
	Соль поваренная пищевая	0,25						
	Масло сливочное	1						
	Повидло	16						
	Сахарный песок	2						
	Дрожжи прессованные	0,8						
	Яйцо	1,6						
	Яйцо	0,4						
	Вода	12						
	Масло растительное	1						
ПОЛДНИК	<u>12.9.Бифидок</u>	150	4,65	4,8	7,05	89,4	0	401
	Бифидок	150						
Всего:		200	8,35	6,3	38,15	239,0	0	
УЖИН	<u>2.9.Салат из свежих огурцов</u>	40	0,2	1,8	0,9	21,6	3,86	13
	Соль поваренная пищевая	0,08						
	Огурец свежий	38						
	Масло растительное	2						
УЖИН	<u>Суфле из рыбы</u>	60	5,9	2,7	2,0	77,1	0,52	14/7 280
	Минтай	54						

	Соль поваренная пищевая	0,15						
	Масло сливочное	1						
	Яйцо	8,4						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	20						
	Масло растительное	1						
	Пшеничная мука, высшего сорта	2						
УЖИН	<u>4.9.аРагу овощное (3-й вариант) (ТК 13.5.)</u>	150	2,9	5,1	13,01	123,5	36,39	344
	Капуста белокочанная	54						
	Картофель	48						
	Лук репчатый	12						
	Соль поваренная пищевая	0,75						
	Морковь	24						
	Масло растительное	3						
	Вода	38						
	Пшеничная мука, высшего сорта	4						
	Соль поваренная пищевая	0,36						
	Сметана 15,0% жирности	8						
УЖИН	<u>12.12.Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом</u>	150	0,1	0	7,9	30,8	0,05	392
	Вода	105						
	Сахарный песок	7						
	Вода	53						
	Чай высшего сорта	0,5						
УЖИН	<u>14.3.Хлеб пшеничный</u>	20	1,6	0,2	9,7	47	0	701
	Хлеб пшеничный	20						
УЖИН	<u>6.2.Плоды и ягоды свежие груша</u>	95	0,4	0,27	9,77	39,9	4,75	368
	Груша	95						
Всего:		515	11,1	10,07	43,28	339,9	45,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1765	48,16	53,41	212,485	1548,87	78,81	

День 6

ЗАВТРАК	<u>5.4.Каша жидкая молочная пшеничная</u>	150	8,1	6,3	28,4	198,7	1,56	185
	Пшеничная крупа	26						
	Соль поваренная пищевая	0,36						
	Масло сливочное	4						
	Сахар-песок	3						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	123						
ЗАВТРАК	<u>12.19.Молоко кипяченое</u>	180	5,5	6,0	8,9	113,4	2,457	400
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	189						
ЗАВТРАК	<u>14.4.Хлеб пшеничный</u>	35	2,8	0,35	16,9	82,2	0	701
	Хлеб пшеничный	35						
ЗАВТРАК	<u>16.1.Масло (порциями)</u>	5	0,1	3,1	0,1	28,3	0	6
	Масло сливочное	5						
Всего:		370	16,5	15,75	54,3	422,6	4,017	

ЗАВТРАК 2	<u>12.14.Соки овощные, фруктовые и ягодные</u>	100	0,5	0	14	42	4	399
	Сок яблочный	100						
Всего:		100	0,5	0	14	42	4	
ОБЕД	<u>2.16.Салат из свеклы с огурцами солеными</u>	40	0,7	1,9	3,9	37,1	3,47	36
	Лук репчатый	3						
	Огурец соленый	8						
	Свекла	25						
	Соль поваренная пищевая	0,04						
	Масло растительное	3						
	Горошек зеленый. Консервы	4						
ОБЕД	<u>3.16.Суп картофельный с макаронными изделиями</u>	170	1,8	1,7	9,5	77,1	11,57	82
	Лук репчатый	7						
	Картофель	53						
	Соль поваренная пищевая	1,0						
	Вермишель	6						
	Морковь	7						
	Вода	119						
	Масло растительное	1						
ОБЕД	<u>11.1.Птица отварная</u>	10	1,0	2,0	0	25,1	0,190	300
	Курица	16						
ОБЕД	<u>10.5.Бефстроганов из отварного мяса</u>	60	5,76	7,08	2,28	114,12	0,02	278
	Говядина	46						
	Вода	25						
	Пшеничная мука, высшего сорта	3						
	Соль поваренная пищевая	0,2						
	Сметана 15,0% жирности	8						
ОБЕД	<u>4.5.Каша гречневая рассыпчатая</u>	110	4,62	4,22	20,95	140,36	0	330 М
	Соль поваренная пищевая	0,24						
	Масло сливочное	4						
	Гречневая крупа	37						
	Вода	77						
ОБЕД	<u>12.4.Компот из сушеных фруктов</u>	150	0,0	0	11,58	39,9	0	376
	Смесь сухофруктов	12						
	Сахарный песок	8						
	Вода	152						
ОБЕД	<u>14.5.Хлеб ржаной</u>	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	700
	Хлеб ржаной	40						
Всего:		580	16,48	17,4	61,61	503,28	15,25	
ПОЛДНИК	<u>15.4.Вафли</u>	15	0,42	0,21	12,21	51,31	0	702
	Вафли	15						
УЖИН	<u>6.1.Плоды и ягоды свежие банан</u>	95	1,42	0,47	20,71	86,45	9,5	368
	Банан	95						
ПОЛДНИК	<u>12.3.Ряженка</u>	150	3,9	4,8	6,3	84,0	0	401
	Ряженка	150						

Всего:		260	5,74	5,48	39,22	221,76	9,5	
УЖИН	2.3.6Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,2	0,0	1,0	5,6	4	14
	Огурец свежий	40						
УЖИН	10.7.Запеканка из печени с рисом с соусом (ТК 13.5.)	180/20	17,6	11,5	19,3	297,2	48,8	294
	Лук репчатый	40						
		135						
	Печень говяжья							
	Соль поваренная пищевая	0,75						
	Рис	13						
	Масло сливочное	5						
	Яйцо	8,8						
	Яйцо	2,4						
	Вода	15						
	Пшеничная мука, высшего сорта	1						
	Соль поваренная пищевая	0,15						
	Сметана 15,0% жирности	5						
	Масло растительное	1						
УЖИН	12.12.Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,1	0	7,9	30,8	0,05	392
	Вода	105						
	Сахарный песок	7						
	Вода	53						
	Чай высшего сорта	0,5						
УЖИН	14.3.Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0	701
	Хлеб пшеничный	30						
Всего:		420	20,3	11,8	42,7	404,1	52,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730	59,52	50,43	211,83	1593,74	85,617	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ реце птур ы
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	<u>5.5.Каша жидкая рисовая молочная</u>	150	4,5	5,7	24,0	166,0	1,342	185
	Крупа рисовая	22						
	Соль поваренная пищевая	0,36						
	Масло сливочное	4						
	Сахар-песок	3						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	103						
	Вода	23						
ЗАВТРАК	<u>12.1.Кофейный напиток с молоком</u>	150	2,5	2,8	14,74	74,9	0,975	395
	Сахарный песок	6						
	Кофейный напиток	2,5						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	75						

	Вода	92						
ЗАВТРАК	<u>14.1.Хлеб пшеничный</u>	35	2,8	0,4	16,9	82,2	0	701
	Хлеб пшеничный	35						
ЗАВТРАК	<u>16.4.Сыр (порциями)</u>	10	2,3	3,0	0	36,4	0,07	7
	Сыр	10						
ЗАВТРАК	<u>16.1.Масло (порциями)</u>	5	0,1	3,1	0,1	28,3	0	6
	Масло сливочное	5						
Всего:		350	12,2	15,0	55,74	387,8	2,387	
ЗАВТРАК 2	<u>12.14.Соки овощные, фруктовые и ягодные</u>	100	0,5	0	14	42	4	399
	Сок яблочный	100						
Всего:		100	0,5	0	14	42	4	
ОБЕД	<u>2.4.Овощи натуральные свежие (помидоры)</u>	40	0,26	0,13	1,73	8,0	18	14
	Помидоры (томаты)	40						
ОБЕД	<u>3.8.Борщ с картофелем «Свекольник»</u>	165	1,4	2,9	10,6	75,8	12,7	58
	Лук репчатый	7						
	Картофель	33						
	Свекла	26						
	Соль поваренная пищевая	1,0						
	Сахарный песок	1						
	Морковь	9						
	Вода	116						
	Масло растительное	3						
	Томатная паста. Консервы	5						
ОБЕД	<u>10.9.Мясо отварное</u>	10	1,0	1,1	0	18,54	0	273
	Говядина	16						
ОБЕД	<u>16.3.Сметана прокипяченная</u>	5	0,12	0,66	0,16	7,06	0,02	АП
	Сметана 15,0% жирности	5						
ОБЕД	<u>10.1.Голубцы ленивые</u>	150	9,4	9,714	11,747	151,178	46,469	315 М
	Лук репчатый	14						
	Капуста белокочанная	100						
	Соль поваренная пищевая	0,6						
	Говядина или свинина	63						
	Масло растительное	4						
	Рис	5						
	Яйцо	4,4						
ОБЕД	<u>13.2.Соус томатный</u>	30	0,4	1,0	2,3	20,2	0,189	366 М
	Томатная паста. Консервы.	7						
	Пшеничная мука, высшего сорта	2						
	Масло сливочное	2						
	Сахар	1						
	Соль поваренная пищевая	0,24						
	Вода	15						
ОБЕД	<u>12.15.Напиток из плодов шиповника</u>	150	0,312	0,128	12,412	57,953	91,667	417 М
	Шиповник сухой	9						
	Сахарный песок	8						

	Вода	150						
ОБЕД	14.5.Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	700
	Хлеб ржаной	40						
Всего:		590	15,49	16,12	52,34	408,33	169,04	
ПОЛДНИК	15.2.Булочка "Янтарная"	50	5,2	3,0	25,7	149,6	0,317	481
	Пшеничная мука, высшего сорта	27						
	Пшеничная мука, высшего сорта	2						
	Соль поваренная пищевая	0,25						
	Сахарный песок	3						
	Творог	9						
	Морковь	6						
	Дрожжи прессованные	1,21						
	Яйцо	2,8						
	Яйцо	1,6						
	Вода	8						
	Масло растительное	1						
ПОЛДНИК	12.8.Йогурт	150	3,9	4,8	16,5	124,5	0,9	401
	Йогурт 3,2% жирности	150						
Всего:		200	9,1	7,8	42,2	274,1	1,217	
УЖИН	2.3.6Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,2	0,0	1,0	5,6	4	14
	Огурец свежий	40						
УЖИН	9.4.Котлеты рыбные любительские	60	5,7	5,6	4,2	112,6	2,09	256
	Лук репчатый	6						
	Горбуша	50						
	Соль поваренная пищевая	0,24						
	Морковь	14						
	Яйцо	7,2						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	6						
	Масло растительное	2						
	Хлеб пшеничный	3						
УЖИН	4.7. Картофельное пюре	120	2,55	4,85	18,6	128,57	26,28	339 М
	Картофель	104						
	Соль поваренная пищевая	0,46						
	Масло сливочное	4						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	18						
УЖИН	12.12.Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,1	0	7,9	30,8	0,05	392
	Вода	105						
	Сахарный песок	7						
	Вода	53						
	Чай высшего сорта	0,5						
УЖИН	14.3.Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0	701
	Хлеб пшеничный	20						
УЖИН	6.3.Плоды и ягоды свежие яблоко	95	0,38	0,38	9,28	41,8	9,5	368
	Яблоки	95						

Всего:		485	10,53	11,03	50,68	366,37	41,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	47,82	49,95	214,96	1478,6	218,564	
День 8								
ЗАВТРАК	<u>Каша молочная из кукурузной крупы</u>	150	4,4	6,7	24,3	153,8	1,1	520 М
	Соль поваренная пищевая	0,3						
	Масло сливочное	4						
	Сахар-песок	3						
	Кукурузная крупа	25						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	85						
	Вода	31						
ЗАВТРАК	<u>12.2.Какао с молоком</u>	150	3,1	3,1	12,7	83,5	1,192	397
	Сахарный песок	6						
	Какао-порошок	1,67						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	92						
	Вода	69						
ЗАВТРАК	<u>14.6.Хлеб пшеничный</u>	40	3,2	0,4	19,3	94	0	701
	Хлеб пшеничный	40						
ЗАВТРАК	<u>16.1.а Масло (порциями)</u>	10	0,2	6,2	0,2	56,6	0	6
	Масло сливочное	10						
Всего:		350	10,9	16,4	56,5	387,9	2,292	
ЗАВТРАК 2	<u>12.14.Соки овощные, фруктовые и ягодные</u>	100	0,5	0	14	42	4	399
	Сок яблочный	100						
Всего:		100	0,5	0	14	42	4	
ОБЕД	<u>2.5.Овощи натуральные соленные (огурцы)</u>	40	0,26	0,0	0,66	5,2	2,0	71
	Огурец соленый	40						
ОБЕД	<u>3.2.Суп картофельный с бобовыми гороховый</u>	170	4,03	3,74	13,17	103,19	7,9	81
	Лук репчатый	7						
	Горох, лущеный	10						
	Картофель	40						
	Соль поваренная пищевая	1,0						
	Морковь	8						
	Вода	119						
	Масло растительное	2						
ОБЕД	<u>11.1.Птица отварная</u>	10	1,0	2,0	0	25,1	0,190	300
	Курица	16						
ОБЕД	<u>10.3.Жаркое домашнему</u>	150	10,67	11,02	18,61	236,82	22,43	292 М
	Лук репчатый	19						
	Картофель	100						
	Соль поваренная пищевая	0,88						
	Масло растительное	2						
	Говядина	67						
	Морковь	11						

ОБЕД	<u>12.4.Компот из сушеных фруктов</u>	150	0,0	0	11,58	39,9	0	376
	Смесь сухофруктов	12						
	Сахарный песок	8						
	Вода	152						
ОБЕД	<u>14.5.Хлеб ржаной</u>	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	700
	Хлеб ржаной	4						
Всего:		560	18,56	17,26	57,42	479,81	35,52	
ПОЛДНИК	<u>15.10.Пряник</u>	50	2,4	1,4	38,8	167,9	0	702
	Пряники	50						
ПОЛДНИК	<u>12.9.Бифидок</u>	150	4,65	4,8	7,05	89,4	0	401
	Бифидок	150						
Всего:		200	7,05	6,2	45,85	257,3	0	
УЖИН	<u>8.4.Сырники из творога со сгущенным молоком</u>	140	13,62	17,1	38,67	363,32	0,583	231
	Пшеничная мука, высшего сорта	17						
	Соль поваренная пищевая	0,34						
	Творог	117						
	Яйцо	5,2						
	Масло растительное	5						
	Молоко сгущенное	25						
УЖИН	<u>12.12.аЧай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом</u>	180	0,1	0	9,4	37,0	0,06	392
	Вода	142						
	Сахарный песок	7						
	Вода	64						
	Чай высшего сорта	0,5						
УЖИН	<u>6.2.Плоды и ягоды свежие груша</u>	95	0,4	0,27	9,77	39,9	4,75	368
	Груша	95						
Всего:		415	14,12	17,37	57,84	440,22	5,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625	51,13	57,23	231,61	1607,23	47,202	
День 9								
ЗАВТРАК	<u>7.2.Омлет натуральный</u>	150	7,29	7,56	13,38	150,83	0,67	229М
	Соль поваренная пищевая	0,57						
	Масло сливочное	5						
	Яйцо	130						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	30						
ЗАВТРАК	<u>12.7.аЧай с молоком или сливками</u>	180	2,7	2,9	14,2	93,0	1,23	394
	Вода	60						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	92						
	Сахарный песок	7						
	Вода	64						
	Чай высшего сорта	0,6						

ЗАВТРАК	<u>14.1.Хлеб пшеничный</u>	40	3,2	0,4	19,3	94	0	701
	Хлеб пшеничный	40						
ЗАВТРАК	<u>16.1.Масло (порциями)</u>	5	0,1	3,1	0,1	28,3	0	6
	Масло сливочное	5						
Всего:		375	13,29	13,96	46,98	366,13	1,9	
ЗАВТРАК 2	<u>12.14.Соки овощные, фруктовые и ягодные</u>	100	0,5	0	14	42	4	399
	Сок яблочный	100						
Всего:		100	0,5	0	14	42	4	
ОБЕД	<u>2.8.Салат из свеклы</u>	40	0,6	2,4	3,4	37,9	3,891	33
	Свекла	39						
	Соль поваренная пищевая	0,08						
	Масло растительное	2						
ОБЕД	<u>3.13.Суп картофельный с клецками (ТК 16.6.)</u>	170	1,32	1,79	8,78	59,12	7,1	85
	Картофель	32						
	Лук репчатый	6						
	Соль поваренная пищевая	1,0						
	Морковь	6						
	Масло растительное	1						
	Вода	128						
	Вода	8						
	Пшеничная мука, высшего сорта	5						
	Соль поваренная пищевая	0,12						
	Масло сливочное	1						
	Яйцо	1,6						
ОБЕД	<u>11.1.Птица отварная</u>	10	1,0	2,0	0	25,1	0,190	300
	Курица	16						
ОБЕД	<u>9.5.Рыба, тушенная с овощами</u>	60	6,2	6,5	1,6	119,5	2,98	247
	Лук репчатый	7						
	Соль поваренная пищевая	0,24						
	Кета	66						
	Морковь	12						
	Вода	10						
	Масло растительное	3						
	Томатная паста. Консервы	2						
ОБЕД	<u>4.15.Картофель отварной</u>	120	2,4	2,83	19,96	115,52	24,3	125
	Картофель	126						
	Соль поваренная пищевая	0,24						
	Масло сливочное	4						
ОБЕД	<u>12.4.Компот из сушеных фруктов</u>	150	0,0	0	11,58	39,9	0	376
	Смесь сухофруктов	12						
	Сахарный песок	8						
	Вода	152						
ОБЕД	<u>14.5.Хлеб ржаной</u>	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	700
	Хлеб ржаной	40						
Всего:		590	14,12	16,02	58,72	466,64	38,461	
ПОЛДНИК	<u>Рогалик печеный из слобного теста с молоком сгущенным вареным</u>	50	3,9	3,4	19,4	127,0	0	542 П
	Пшеничная мука, высшего	1						

	сорта							
	Пшеничная мука, высшего сорта	23						
	Молоко сгущенное вареное	20						
	Яйцо	0,4						
	Яйцо	1,2						
	Масло растительное	1						
	Масло сливочное	1						
	Сахар	1						
	Соль поваренная пищевая	0,5						
	Дрожжи прессованные	0,7						
	Вода							
ПОЛДНИК	12.6.Снежок	150	3,9	4,8	16,5	124,5	0,9	401
	Снежок 3,2% жирности	150						
Всего:		200	7,8	8,2	35,9	251,5	0,9	
УЖИН	2.3.6Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,2	0,0	1,0	5,6	4	14
	Огурец свежий	40						
УЖИН	10.12.Капуста тушеная с мясом	180	21,2	12,9	12,0	239,0	60,875	354 М
	Лук репчатый	11						
	Капуста белокочанная	127						
	Соль поваренная пищевая	0,99						
	Сахар	2						
	Морковь	11						
	Мука пшеничная	2						
	Говядина	79						
	Масло растительное	3						
	Томатная паста. Консервы	5						
УЖИН	12.12.Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,1	0	7,9	30,8	0,05	392
	Вода	105						
	Сахарный песок	7						
	Вода	53						
	Чай высшего сорта	0,5						
УЖИН	14.3.Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0	701
	Хлеб пшеничный	20						
УЖИН	6.1.Плоды и ягоды свежие банан	95	1,42	0,47	20,71	86,45	9,5	368
	Банан	95						
Всего:		485	24,52	13,57	51,31	408,85	74,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	60,23	51,75	206,91	1535,12	119,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

День 10								
ЗАВТРАК	<u>3.4.Суп молочный с крупой гречневый</u>	150	4,2	6,4	13,0	130,4	1,36	94
	Соль поваренная пищевая	0,6						
	Масло сливочное	4						
	Сахарный песок	2						
	Гречневая крупа	12						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	105						
	Вода	45						
ЗАВТРАК	<u>12.1.Кофейный напиток с молоком</u>	150	2,5	2,8	14,74	74,9	0,975	395
	Сахарный песок	6						
	Кофейный напиток	2,5						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	75						
	Вода	92						
ЗАВТРАК	<u>14.1.Хлеб пшеничный</u>	35	2,8	0,4	16,9	82,2	0	701
	Хлеб пшеничный	35						
ЗАВТРАК	<u>16.4.Сыр (порциями)</u>	10	2,3	3,0	0	36,4	0,07	7
	Сыр	10						
ЗАВТРАК	<u>16.1.Масло (порциями)</u>	5	0,1	3,1	0,1	28,3	0	6
	Масло сливочное	5						
Всего:		350	11,9	15,7	44,74	352,2	2,405	
ЗАВТРАК 2	<u>12.14.Соки овощные, фруктовые и ягодные</u>	100	0,5	0	14	42	4	399
	Сок яблочный	100						
Всего:		100	0,5	0	14	42	4	
ОБЕД	<u>2.6.аВинегрет овощной</u>	40	1,46	1,8	4,26	38,73	4,12	45
	Лук репчатый	8						
	Огурец соленый	7						
	Картофель	13						
	Свекла	10						
	Соль поваренная пищевая	0,06						
	Морковь	8						
	Горошек зеленый консервированный	3						
	Масло растительное	2						
ОБЕД	<u>3.6.Суп с морской капустой</u>	165	4,51	4,49	15,88	122,11	8,0	АП
	Морская капуста мороженая	33						
	Лук репчатый	10						
	Картофель	30						
	Соль поваренная пищевая	1,0						
	Морковь	11						
	Яйцо	3,6						
	Вода	132						
	Масло растительное	3						
ОБЕД	<u>10.9.Мясо отварное</u>	10	1,0	1,1	0	18,54	0	273
	Говядина	16						
ОБЕД	<u>16.3.Сметана прокипяченная</u>	5	0,12	0,66	0,16	7,06	0,02	АП
	Сметана 15,0% жирности	5						
ОБЕД	<u>Курица в соусе с томатом</u>	60	5,83	7,11	3,76	112,49	1,81	179

	Лук репчатый	5						
	Пшеничная мука, высшего сорта	1						
	Соль поваренная пищевая	0,39						
	Масло сливочное	3						
	Морковь	4						
	Куры	88						
	Сметана 15,0% жирности	5						
	Томатная паста. Консервы	4						
	Вода	24						
ОБЕД	<u>4.6.Макаронные изделия отварные с маслом</u>	110	4,2	3,5	26,2	153,6	0	205
	Соль поваренная пищевая	0,44						
	Масло сливочное	4						
	Макаронные изделия	38						
ОБЕД	<u>12.15.Напиток из плодов шиповника</u>	150	0,312	0,128	12,412	57,953	91,667	417 М
	Шиповник сухой	9						
	Сахарный песок	8						
	Вода	150						
ОБЕД	<u>14.5.Хлеб ржаной</u>	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	700
	Хлеб ржаной	40						
Всего:		580	20,03	19,288	76,072	580,083	105,61	
ПОЛДНИК	<u>15.1.Печенье</u>	10	0,6	1,1	7,5	41,6	0	702
	Печенье	10						
ПОЛДНИК	<u>6.3.Плоды и ягоды свежие яблоко</u>	95	0,38	0,38	9,28	41,8	9,5	368
	Яблоки	95						
ПОЛДНИК	<u>12.5.Кефир</u>	150	4,2	4,8	5,4	81,6	1,05	401
	Кефир 3,2% жирности	150						
Всего:		255	5,18	6,28	22,18	165,0	10,55	
УЖИН	<u>2.4.Овощи натуральные свежие (помидоры)</u>	40	0,2	0,1	1,7	8,0	18,0	14
	Помидоры (томаты)	40						
УЖИН	<u>Запеканка картофельная с мясом</u>	150	8,05	8,97	18,6	187,44	29,69	308 М
	Говядина	53						
	Картофель	142						
	Масло сливочное	2						
	Масло растительное	2						
	Лук репчатый	16						
	Соль поваренная пищевая	0,81						
УЖИН	<u>13.1.Соус сметанный</u>	20	0,28	0,81	1,12	13,09	0,02	372 М
	Сметана 15,0% жирности	5						
	Пшеничная мука, высшего сорта	2						
	Соль поваренная пищевая	0,2						
	Вода	14						
УЖИН	<u>12.16.Кисель из плодов или ягод свежих</u>	150	0,1	0,0	13,1	52,6	2,25	378
	Крахмал картофельный	7						
	Клюква	15						
	Сахарный песок	8						

	Вода	144						
УЖИН	14.6.Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0	701
	Хлеб пшеничный	40						
Всего:		400	11,83	10,28	53,82	355,13	49,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	49,44	51,548	210,812	1494,413	172,525	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17045	519,614	525,924	2159,657	15416,29	1186,37	
Среднее значение за период		1704,5	51,96	52,59	215,96	1541,62	1118,63	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			13,4%	30,8%	55,8%			