



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 13
«Колокольчик»

И.А. Мишина

Приказ от 07.12.2022 № 278

Сезонные потери %

Картофель:

С 01.09.по 31.10.-25%

С 01.11.по 31.12.-30%

С 01.01.по 28.(29).02.-35%

С 01.03.по 31.07.-40%

С 01.08.по 31.08.-20%

Морковь:

С 01.09.по 31.12.-20%

С 01.01.по 31.08.-25%

Свекла:

С 01.09.по 31.12.-20%

С 01.01.по 31.08.-25%

Примерное перспективное 10-дневное меню

для питания детей в возрасте с 3-х до 7-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			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	<u>7.2.Омлет натуральный</u>	180	8,73	9,06	17,42	222,39	0,79	229М
	Соль поваренная пищевая	0,85						
	Масло сливочное	6						
	Яйцо	138						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	55						
ЗАВТРАК	<u>12.2.Какао с молоком</u>	180	3,7	3,8	15,25	98,3	1,43	397
	Сахарный песок	7						
	Какао-порошок	2						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	110						
	Вода	80						
ЗАВТРАК	<u>14.6.Хлеб пшеничный</u>	40	3,2	0,4	19,2	94	0	701
	Хлеб пшеничный	40						
ЗАВТРАК	<u>16.4.Сыр (порциями)</u>	15	3,5	4,4	0	54,6	0,105	7
	Сыр	15						
ЗАВТРАК	<u>16.1.Масло (порциями)</u>	5	0,1	3,1	0,1	28,3	0	6
	Масло сливочное	5						
Всего:		420	19,23	20,76	51,97	497,59	2,325	
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>	50	0,25	3,33	1,75	39,66	13,23	15

	Лук репчатый	5						
	Помидоры (томаты)	24						
	Соль поваренная пищевая	0,08						
	Огурец свежий	18						
	Масло растительное	3						
ОБЕД	<u>3.3.Рассольник ленинградский</u>	185	1,45	3,8	13,1	93,1	12,52	76
	Лук репчатый	4						
	Крупа перловая	4						
	Огурец соленый	11						
	Картофель	56						
	Соль поваренная пищевая	2						
	Морковь	8						
	Вода	138						
	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>10.10.Мясо тушеное с овощами в соусе</u>	200	21,8	14,85	22,4	294,28	20,76	274
	Лук репчатый	7						
	Картофель	86						
	Пшеничная мука, высшего сорта	3						
	Соль поваренная пищевая	2						
	Морковь	10						
	Говядина	83						
	Вода	50						
	Масло растительное	4						
	Горошек зеленый. Консервы	5						
	Томатная паста. Консервы	4						
ОБЕД	<u>12.4.Компот из сушеных фруктов</u>	180	0,1	0	13,9	49,0	0	376
	Смесь сухофруктов	15						
	Сахарный песок	10						
	Вода	183						
ОБЕД	<u>14.5.Хлеб ржаной</u>	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
	Хлеб ржаной	50						
Всего:		680	28,02	24,34	68,01	588,64	46,53	
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						
УЖИН	<u>12.12.аЧай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом</u>	180	0,3	0	4,5	18,6	0,06	392
	Вода	136						
	Повидло	7						
	Вода	64						
	Чай высшего сорта	0,6						
Всего:		250	5,3	3,1	37,6	196,3	0,06	
УЖИН	<u>8.1.Запеканка из творога «Королевская» с соусом молочным (сладким) 13.6.</u>	170/30	7,61	9,97	37,42	262,09	0,98	251M /351
	Сметана 15,0% жирности	9						
	Крупа манная	16						
	Масло сливочное	4						
	Масло сливочное	5						
	Сахарный песок	8						
	Сахарный песок	3						
	Творог 9% жирности	95						
	Пшеничная мука, высшего сорта	12						
	Яйцо	4,0						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	21						
	<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>	180	4,7	5,8	19,8	149,4	1,08	401
	Снежок 3,2% жирности	180						
УЖИН	<u>14.3.Хлеб пшеничный</u>	20	1,6	0,2	9,7	47	0	701
	Хлеб пшеничный	20						
УЖИН	<u>6.1.Плоды и ягоды свежие банан</u>	100	1,5	0,5	21,8	91	10	368
	Банан	100						
Всего:		500	15,41	16,47	88,99	549,49	12,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	68,46	64,67	260,67	1874,02	64,975	
День 2								
ЗАВТРАК	<u>5.1.Каша жидкая геркулесовая</u>	180	8,5	9,3	31,6	245,0	1,872	185
	Сахар-песок	4						
	Крупа овсяная	34						
	Соль поваренная пищевая	0,43						
	Масло сливочное	4						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	144						
ЗАВТРАК	<u>12.1.Кофейный напиток с молоком</u>	180	3,0	3,3	17,69	88,0	1,17	395

	Сахарный песок	7						
	Кофейный напиток	3						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	90						
	Вода	108						
ЗАВТРАК	14.1.Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0	701
	Хлеб пшеничный	40						
ЗАВТРАК	16.1.а.Масло (порциями)	10	0,2	6,2	0,2	56,6	0	6
	Масло сливочное	10						
Всего:		410	14,9	19,2	68,79	483,6	3,042	
ЗАВТРАК 2	12.14.Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	14	42	4	399
	Сок	100						
Всего:		100	0,5	0	14	42	4	
ОБЕД	2.9.Салат из свежих огурцов	60	0,4	4,0	1,4	43,8	5,65	13
	Соль поваренная пищевая	0,1						
	Огурец свежий	57						
	Масло растительное	3						
ОБЕД	3.12.Суп картофельный с кукурузой консерв. и зеленым горошком	185	3,02	1,12	18,27	101,02	17,9	83М
	Картофель	86						
	Лук репчатый	5						
	Морковь	2						
	Масло растительное	2						
	Вода	130						
	Кукуруза консерв.	4						
	Зеленый горошек консервы	4						
	Соль	2						
ОБЕД	16.3.Сметана прокипяченная	5	0,12	0,66	0,16	7,06	0,02	АП
	Сметана 15,0% жирности	5						
ОБЕД	11.1.Птица отварная	10	1,0	2,0	0	25,1	0,190	300
	Курица	16						
ОБЕД	Печень по - строгановски	80	7,5	6,4	5,6	126,0	20,6	9/8 280
	Печень говяжья	83						
	Масло растительное	5						
	Сметана 15,0% жирности	12						
	Соль поваренная пищевая	0,16						
	Масло сливочное	2						
	Пшеничная мука, высшего сорта	2						
	Вода	12						
	Соль поваренная пищевая	0,16						
ОБЕД	4.7. Картофельное пюре	140	2,98	5,66	21,7	150,0	30,66	339М
	Картофель	120						
	Соль поваренная пищевая	0,57						
	Масло сливочное	5						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	22						
ОБЕД	12.16.аКисель из плодов или ягод свежих	200	0,1	0,0	18,4	74,7	3	378
	Крахмал картофельный	10						

	Клюква	20						
	Сахарный песок	10						
	Вода	196						
ОБЕД	14.5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
	Хлеб ржаной	50						
Всего:		730	18,42	20,44	82,23	614,68	78,02	
ПОЛДНИК	15.4.Вафли	25	0,75	0,62	20,25	85,5	0	702
	Вафли	25						
ПОЛДНИК	6.2.аПлоды и ягоды свежие груша	100	0,42	0,28	10,28	42	5	368
	Груша	100						
ПОЛДНИК	12.5.Кефир	180	5,0	5,8	6,5	97,9	1,26	401
	Кефир 3,2% жирности	180						
Всего:		305	6,17	6,7	37,03	225,4	6,26	
УЖИН	2.8.Салат из свеклы	60	0,9	3,7	5,1	56,9	5,837	33
	Свекла	58						
	Соль поваренная пищевая	0,12						
	Масло растительное	4						
УЖИН	9.3.Шницель рыбный натуральный	70	7,2	6,38	10,6	146,07	2,25	258
	Лук репчатый	15						
	Соль поваренная пищевая	0,28						
	Кета	60						
	Яйцо	2,4						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	7						
	Масло растительное	3						
УЖИН	4.3.аРис припущенный	150	3,8	3,92	33,92	190,26	0	316
	Соль поваренная пищевая	0,75						
	Масло сливочное	5						
	Рис	55						
	Вода	110						
УЖИН	13.1.Соус сметанный	40	0,56	1,63	2,24	26,18	0,04	372M
	Сметана 15,0% жирности	11						
	Пшеничная мука, высшего сорта	3						
	Соль поваренная пищевая	0,4						
	Вода	27						
УЖИН	12.12.Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,09	0	9,45	38,79	0,06	392
	Вода	126						
	Сахарный песок	9						
	Вода	64						
	Чай высшего сорта	0,6						
УЖИН	14.4.Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0	701
	Хлеб пшеничный	30						
Всего:		530	14,05	15,93	75,81	528,7	8,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2075	54,04	62,27	277,86	1894,38	99,502	
День 3								
ЗАВТРАК	5.2.Каша жидкая молочная из пшениной и гречневой крупы	180	8,0	7,4	29,6	217,4	1,54	185

	Крупа пшено шлифованное	8						
	Соль поваренная пищевая	0,43						
	Масло сливочное	4						
	Сахарный песок	4						
	Гречневая крупа	26						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	119						
	Вода	27						
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>14.6.Хлеб пшеничный</u>	50	4	0,5	24,12	117,5	0	701
	Хлеб пшеничный	50						
ЗАВТРАК	<u>16.1.Масло (порциями)</u>	10	0,2	6,2	0,2	56,6	0	6
	Масло сливочное	10						
Всего:		420	17,7	20,1	62,82	504,9	3,997	
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>2.4.аОвощи натуральные свежие (помидоры)</u>	60	0,3	0,09	2,49	12	27	14
	Помидоры (томаты)	60						
ОБЕД	<u>3.9.Суп с рыбными консервами</u>	200	7,4	5,1	13,41	109,8	11,25	87
	Лук репчатый	8						
	Картофель	56						
	Соль поваренная пищевая	2						
	Масло растительное	2						
	Морковь	13						
	Рис	4						
	Вода	159						
	Рыбные консервы	40						
ОБЕД	<u>11.3.Котлеты рубленые из птицы</u>	80	5,431	4,2	7,6	122,2	0,939	305
	Филе птицы	66						
	Лук репчатый	8						
	Соль поваренная пищевая	0,32						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	15						
	Масло растительное	3						
	Хлеб пшеничный	10						
ОБЕД	<u>4.4.Капуста тушеная</u>	150	3,71	3,66	13,03	100,65	82,26	354M
	Лук репчатый	12						
	Капуста белокочанная	180						
	Пшеничная мука, высшего сорта	2						
	Соль поваренная пищевая	1						
	Сахарный песок	1						
	Морковь	13						
	Масло растительное	3						
ОБЕД	<u>12.15.Напиток из плодов шиповника</u>	180	0,374	0,154	15,293	71,14	110,0	398
	Шиповник сухой	11						
	Сахарный песок	8						

	Вода	180						
ОБЕД	14.5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
	Хлеб ржаной	50						
Всего:		720	20,51	13,8	68,52	502,79	231,44	
ПОЛДНИК	15.11.Сдоба обыкновенная	70	5,8	4,1	42,3	224,4	0	466
	Пшеничная мука, высшего сорта	50						
	Пшеничная мука, высшего сорта	4						
	Соль поваренная пищевая	0,55						
	Масло сливочное	4						
	Сахарный песок	3						
	Дрожжи прессованные	0,55						
	Яйцо	1,6						
	Вода	23						
	Масло растительное	1						
ПОЛДНИК	12.8.Йогурт	180	4,7	5,8	19,8	149,4	1,08	401
	Йогурт 3,2% жирности	180						
Всего:		250	10,5	9,9	62,1	373,8	1,08	
УЖИН	2.1.Икра кабачковая для детского питания	60	1,14	5,34	4,62	71,44	4,2	57М
	Икра из кабачков	60						
УЖИН	7.5.Омлет с цветной капустой	150	6,57	15,69	5,5	189,63	47,14	234М
	Капуста цветная	69						
	Соль поваренная пищевая	0,57						
	Яйцо	60						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	36						
	Масло растительное	5						
УЖИН	12.12.Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,09	0	9,45	38,79	0,06	392
	Вода	126						
	Сахарный песок	9						
	Вода	64						
	Чай высшего сорта	0,6						
УЖИН	14.6.Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,12	117,5	0	701
	Хлеб пшеничный	50						
УЖИН	6.3.Плоды и ягоды свежие яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
	Яблоки	100						
Всего:		540	12,2	21,93	53,49	461,36	61,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2030	61,41	65,73	260,93	1884,85	301,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г	Энергетическая	Витамин С	№ рецепт
------------	--------------------	----------------	---------------------	----------------	--------------	-------------

			Б	Ж	У	ценност ь (ккал)		уры
День 4								
ЗАВТРАК	5.3.Каша жидкая манная	180	7,2	7,7	30,1	218,8	1,961	185
	Крупа манная	26						
	Соль поваренная пищевая	0,43						
	Масло сливочное	4						
	Сахарный песок	4						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	151						
ЗАВТРАК	12.2.Какао с молоком	180	3,7	3,8	15,25	98,3	1,43	397
	Сахарный песок	7						
	Какао-порошок	2						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	110						
	Вода	80						
ЗАВТРАК	14.1.Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0	701
	Хлеб пшеничный	40						
ЗАВТРАК	16.4.Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6	0,105	7
	Сыр	15						
ЗАВТРАК	16.1.Масло (порциями)	5	0,1	3,1	0,1	28,3	0	6
	Масло сливочное	5						
Всего:		420	17,7	19,4	64,75	494,0	3,496	
ЗАВТРАК 2	12.14.Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	14	42	4	399
	Сок	100						
Всего:		100	0,5	0	14	42	4	
ОБЕД	2.3.Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,3	0,0	1,16	7	5	14
	Огурец свежий	50						
ОБЕД	3.10.Щи из свежей капусты с картофелем	185	1,23	3,25	7,23	63,23	23,01	67
	Лук репчатый	8						
	Картофель	23						
	Капуста белокочанная	37						
	Соль поваренная пищевая	2						
	Морковь	10						
	Вода	147						
	Масло растительное	3						
	Томатная паста. Консервы	2						
ОБЕД	10.9.Мясо отварное	10	1,0	1,1	0	18,54	0	273
	Говядина	16						
ОБЕД	16.3.Сметана прокипяченная	5	0,12	0,66	0,16	7,06	0,02	АП
	Сметана 15,0% жирности	5						
ОБЕД	Биточки рыбные с маслом	70	9,67	1,8	6,34	80,2		134
	Минтай	53						
	Хлеб пшеничный	12						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	9						
	Яйцо	3,6						
	Масло сливочное	1						
	Масло сливочное	4						

	Соль поваренная пищевая	0,3						
ОБЕД	4.7. Картофельное пюре	130	2,76	5,25	20,15	139,28	28,47	339M
	Картофель	111						
	Соль поваренная пищевая	0,52						
	Масло сливочное	5						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	21						
ОБЕД	12.4.Компот из сушеных фруктов	180	0,1	0	13,9	49,0	0	376
	Смесь сухофруктов	15						
	Сахарный песок	10						
	Вода	183						
ОБЕД	14.5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
	Хлеб ржаной	50						
Всего:		680	18,48	12,66	65,64	451,61	49,11	
ПОЛДНИК	15.1.Печенье	25	1,9	2,9	18,7	104,3	0	702
	Печенье	25						
ПОЛДНИК	6.1.Плоды и ягоды свежие банан	100	1,5	0,5	21,8	91	10	368
	Банан	100						
ПОЛДНИК	12.6.Снежок	180	4,7	5,8	19,8	149,4	1,08	401
	Снежок 3,2% жирности	180						
Всего:		305	8,1	9,2	60,3	344,7	11,08	
УЖИН	8.3.Вареники ленивые (полуфабрикат)	175	15,34	17,88	34,33	359,71	0,697	229
	Пшеничная мука, высшего сорта	20						
	Соль поваренная пищевая	0,44						
	Сахарный песок	9						
	Творог	132						
	Яйцо	8,8						
УЖИН	13.6.Соус молочный (сладкий)	50	0,9	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.Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,09	0	9,45	38,79	0,06	392
	Вода	126						
	Сахарный песок	9						
	Вода	64						
	Чай высшего сорта	0,6						
УЖИН	14.6.Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,12	117,5	0	701
	Хлеб пшеничный	50						
Всего:		455	20,33	20,58	74,7	566,4	1,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1960	65,11	61,84	279,39	1898,71	68,766	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша молочная из	180	6,75	3,9		199,875	1,17	520M

	<u>пшенной крупы</u>				32,751			
	Соль поваренная пищевая	0,5						
	Масло сливочное	4						
	Сахар-песок	4						
	Пшенная крупа	36						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	90						
	Вода	60						
ЗАВТРАК	<u>12.1.Кофейный напиток с молоком</u>	180	3,0	3,3	17,69	88,0	1,17	395
	Сахарный песок	7						
	Кофейный напиток	3						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	90						
	Вода	108						
ЗАВТРАК	<u>14.4.Хлеб пшеничный</u>	40	2,8	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:		410	12,75	14,58	69,94	438,47	2,34	
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>2.12.Салат из белокочанной капусты</u>	60	0,9	3,3	5,0	54,8	21,69	20
	Капуста белокочанная	47						
	Соль поваренная пищевая	0,06						
	Сахарный песок	3						
	Морковь	6						
	Лук зеленый	6						
	Вода	6						
	Масло растительное	4						
ОБЕД	<u>3.1.Борщ с фасолью и картофелем</u>	185	4,39	4,08	12,1	120,17	10,36	63
	Лук репчатый	8						
	Картофель	19						
	Свекла	29						
	Соль поваренная пищевая	2						
	Сахарный песок	1						
	Морковь	9						
	Фасоль	15						
	Вода	148						
	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>	70	5,2	14,0	5,1	114,85	1,14	299М
	Говядина или свинина	50						
	Лук репчатый	12						

	Соль поваренная пищевая	0,26						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	13						
	Масло растительное	2						
	Хлеб пшеничный	13						
ОБЕД	13.1.Соус сметанный	40	0,56	1,63	2,24	26,18	0,04	372М
	Сметана 15,0% жирности	11						
	Пшеничная мука, высшего сорта	3						
	Соль поваренная пищевая	0,4						
	Вода	27						
ОБЕД	4.6.б.Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,0	3,1	37,4	203,2	0	205
	Соль поваренная пищевая	0,56						
	Масло сливочное	4						
	Макаронные изделия	54						
ОБЕД	12.16.аКисель из плодов или ягод свежих	200	0,1	0,0	18,4	74,7	3	378
	Крахмал картофельный	10						
	Клюква	20						
	Сахарный песок	10						
	Вода	196						
ОБЕД	14.5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
	Хлеб ржаной	50						
Всего:		770	21,57	28,47	97,1	706,5	36,25	
ПОЛДНИК	15.5.Пирог открытый	70	4,9	2,0	43,7	208,5	0	459
	Пшеничная мука, высшего сорта	35						
	Соль поваренная пищевая	0,35						
	Масло сливочное	2						
	Повидло	26						
	Сахарный песок	2						
	Дрожжи прессованные	1,12						
	Яйцо	1,6						
	Яйцо	0,4						
	Вода	16						
	Масло растительное	1						
ПОЛДНИК	12.9.Бифидок	180	5,6	5,8	8,5	107,3	0	401
	Бифидок	180						
Всего:		250	10,5	7,8	52,2	315,8		
УЖИН	2.9.Салат из свежих огурцов	60	0,4	4,0	1,4	43,8	5,65	13
	Соль поваренная пищевая	0,1						
	Огурец свежий	57						
	Масло растительное	3						
УЖИН	Суфле из рыбы	70	6,88	3,15	2,33	89,95	0,60	14/7 280
	Минтай	63						
	Соль поваренная пищевая	0,5						
	Масло сливочное	2						
	Яйцо	8,4						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	23						
	Масло растительное	1						

	Пшеничная мука, высшего сорта	2						
УЖИН	4.9.аРагу овощное (3-й вариант) (ТК 13.5.)	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	12.12.Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,09	0	9,45	38,79	0,06	392
	Вода	126						
	Сахарный песок	9						
	Вода	64						
	Чай высшего сорта	0,6						
УЖИН	14.4.Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	47	0	701
	Хлеб пшеничный	20						
УЖИН	6.2.аПлоды и ягоды свежие груша	100	0,42	0,28	10,28	42	5	368
	Груша	100						
Всего:		580	12,29	12,73	46,07	385,04	47,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2110	57,61	63,58	279,31	1887,81	90,29	
День 6								
ЗАВТРАК	5.4.Каша жидкая молочная пшеничная	180	9,8	7,5	35,2	241,8	1,872	185
	Пшеничная крупа	34						
	Соль поваренная пищевая	0,43						
	Масло сливочное	4						
	Сахарный песок	4						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	144						
ЗАВТРАК	12.19.Молоко кипяченое	180	5,5	6,0	8,9	113,4	2,457	400
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	189						
ЗАВТРАК	14.1.Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0	701
	Хлеб пшеничный	40						
ЗАВТРАК	16.1.Масло (порциями)	5	0,1	3,1	0,1	28,3	0	6
	Масло сливочное	5						
Всего:		405	18,6	17,0	63,5	477,5	4,329	
ЗАВТРАК 2	12.14.Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	14	42	4	399
	Сок	100						
Всего:		100	0,5	0	14	42	4	
ОБЕД	2.10.Салат из свеклы с огурцами солеными	60	1,3	4,1	6,0	67,3	5,19	36
	Лук репчатый	4						
	Огурец соленый	12						
	Свекла	37						

	Соль поваренная пищевая	0,06						
	Масло растительное	4						
	Горошек зеленый. Консервы	6						
ОБЕД	<u>3.16.Суп картофельный с макаронными изделиями</u>	190	2,6	2,8	13,4	116,7	15,84	82
	Лук репчатый	8						
	Картофель	53						
	Соль поваренная пищевая	2						
	Вермишель	12						
	Морковь	8						
	Вода	133						
	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>10.5.Бефстроганов из отварного мяса</u>	80	7,89	9,49	2,49	146,8	0,03	278
	Говядина	64						
	Вода	30						
	Пшеничная мука, высшего сорта	3						
	Соль поваренная пищевая	0,5						
	Сметана 15,0% жирности	11						
ОБЕД	<u>4.5.Каша гречневая рассыпчатая</u>	150	7,13	5,37	31,21	201,69	0	330M
	Соль поваренная пищевая	0,5						
	Масло сливочное	5						
	Гречневая крупа	60						
	Вода	105						
ОБЕД	<u>12.4.Компот из сушеных фруктов</u>	180	0,1	0	13,9	49,0	0	376
	Смесь сухофруктов	15						
	Сахарный песок	10						
	Вода	183						
ОБЕД	<u>14.5.Хлеб ржаной</u>	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
	Хлеб ржаной	50						
Всего:		720	23,32	24,36	83,7	693,59	21,25	
ПОЛДНИК	<u>15.4.Вафли</u>	25	0,75	0,62	20,25	85,5	0	702
	Вафли	25						
ПОЛДНИК	<u>6.1.Плоды и ягоды свежие банан</u>	100	1,5	0,5	21,8	91	10	368
	Банан	100						
ПОЛДНИК	<u>12.3.Ряженка</u>	180	4,7	5,8	7,6	100,8	0	401
	Ряженка	180						
Всего:		305	6,95	6,92	49,65	277,3	10	
УЖИН	<u>2.3.Овощи натуральные свежие (огурцы)</u>	50	0,3	0,0	1,16	7	5	14
	Огурец свежий	50						
УЖИН	<u>10.7.Запеканка из печени с рисом с соусом (ТК 13.5.)</u>	230/20	18,87	13,96	30,21	404,94	64,81	294
	Лук репчатый	40						
		167						
	Печень говяжья							
	Соль поваренная пищевая	1,5						
	Рис	24						

	Масло сливочное	5						
	Яйцо	8,8						
	Яйцо	2,4						
	Вода	14						
	Пшеничная мука, высшего сорта	1						
	Соль поваренная пищевая	0,15						
	Сметана 15,0% жирности	6						
	Масло растительное	1						
УЖИН	<u>12.12.Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом</u>	180	0,09	0	9,45	38,79	0,06	392
	Вода	126						
	Сахарный песок	9						
	Вода	64						
	Чай высшего сорта	0,6						
УЖИН	<u>14.1.Хлеб пшеничный</u>	40	3,2	0,4	19,3	94	0	701
	Хлеб пшеничный	40						
Всего:		520	22,46	14,36	60,12	544,73	69,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2050	71,83	62,64	270,97	2035,12	109,449	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	<u>5.5.Каша жидкая рисовая</u>	180	5,5	6,9	29,7	202,6	1,610	185
	Крупа рисовая	26						
	Соль поваренная пищевая	0,43						
	Масло сливочное	4						
	Сахарный песок	4						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	124						
	Вода	23						
ЗАВТРАК	<u>12.1.Кофейный напиток с молоком</u>	180	3,0	3,3	17,69	88,0	1,17	395
	Сахарный песок	7						
	Кофейный напиток	3						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	90						
	Вода	108						
ЗАВТРАК	<u>14.1.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						
ЗАВТРАК	<u>16.4.Сыр (порциями)</u>	15	3,5	4,4	0	54,6	0,105	7
	Сыр	15						
Всего:		425	15,4	21,2	66,89	495,8	2,885	
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>2.4.аОвощи натуральные свежие (помидоры)</u>	50	0,25	0,08	2,08	10	22,5	14

	Помидоры (томаты)	50						
ОБЕД	<u>3.8.Борщ с картофелем «Свекольник»</u>	185	1,69	3,85	12,02	90,34	14,06	58
	Лук репчатый	8						
	Картофель	37						
	Свекла	30						
	Соль поваренная пищевая	2,0						
	Сахарный песок	1						
	Морковь	9						
	Вода	130						
	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>	160	10,02	10,36	12,53	161,25	49,56	315M
	Лук репчатый	17						
	Капуста белокочанная	107						
	Соль поваренная пищевая	1						
	Говядина или свинина	68						
	Масло растительное	4						
	Рис	6						
	Яйцо	4,4						
ОБЕД	<u>13.2.Соус томатный</u>	50	0,6	1,7	3,7	34,0	0,32	366 M
	Пшеничная мука, высшего сорта	3						
	Соль поваренная пищевая	0,4						
	Масло сливочное	4						
	Сахарный песок	1						
	Томатная паста. Консервы.	12						
	Вода	25						
ОБЕД	<u>12.15.Напиток из плодов шиповника</u>	180	0,374	0,154	15,293	71,14	110,0	398
	Шиповник сухой	11						
	Сахарный песок	8						
	Вода	180						
ОБЕД	<u>14.5.Хлеб ржаной</u>	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
	Хлеб ржаной	50						
Всего:		690	17,35	18,49	62,47	479,322	196,45	
ПОЛДНИК	<u>15.2.Булочка "Янтарная"</u>	70	7,1	4,3	34	202,1	0,455	481
	Пшеничная мука, высшего сорта	35						
	Пшеничная мука, высшего сорта	2						
	Соль поваренная пищевая	0,35						
	Сахарный песок	7						
	Творог	15						
	Морковь	8						
	Дрожжи прессованные	1,69						
	Яйцо	2,8						
	Яйцо	1,6						
	Вода	12						

	Масло растительное	1						
ПОЛДНИК	12.8.Йогурт	180	4,7	5,8	19,8	149,4	1,08	401
	Йогурт 3,2% жирности	180						
Всего:		250	11,8	10,1	53,8	351,5	1,53	
УЖИН	2.3.Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,3	0,0	1,16	7	5	14
	Огурец свежий	50						
УЖИН	9.4.Котлеты рыбные любительские	80	6,51	6,51	5,82	135,42	3,81	256
	Лук репчатый	12						
	Горбуша	58						
	Соль поваренная пищевая	0,24						
	Морковь	25						
	Яйцо	7,2						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	6						
	Масло растительное	2						
	Хлеб пшеничный	5						
УЖИН	4.7. Картофельное пюре	140	2,98	5,66	21,7	150,0	30,66	339M
	Картофель	120						
	Соль поваренная пищевая	0,57						
	Масло сливочное	5						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	22						
УЖИН	12.12. Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,09	0	9,45	38,79	0,06	392
	Вода	126						
	Сахарный песок	9						
	Вода	64						
	Чай высшего сорта	0,6						
УЖИН	14.1.Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0	701
	Хлеб пшеничный	40						
УЖИН	6.3.Плоды и ягоды свежие яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
	Яблоки	100						
Всего:		590	13,48	12,97	67,23	469,21	49,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2055	58,53	62,76	264,39	1837,832	254,395	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша молочная из кукурузной крупы	180	5,0	7,5	28,2	173,2	1,17	520M
	Соль поваренная пищевая	0,5						
	Масло сливочное	4						
	Сахар-песок	4						
	Кукурузная крупа	30						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	90						
	Вода	73						
ЗАВТРАК	12.2.Какао с молоком	180	3,7	3,8	15,25	98,3	1,43	397
	Сахарный песок	7						
	Какао-порошок	2						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	110						
	Вода	80						
ЗАВТРАК	14.1.Хлеб пшеничный	40	3,3	0,4	19,3	94	0	701

	Хлеб пшеничный	40						
ЗАВТРАК	16.1.а.Масло (порциями)	10	0,2	6,2	0,2	56,6	0	6
	Масло сливочное	10						
Всего:		410	12,2	17,9	62,95	422,1	2,6	
ЗАВТРАК 2	12.14.Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	14	42	4	399
	Сок	100						
Всего:		100	0,5	0	14	42	4	
ОБЕД	2.5.Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,3	0,0	0,75	6,5	2,5	71
	Огурец соленый	50						
ОБЕД	3.2.Суп картофельный с бобовыми гороховый	190	4,51	4,19	14,72	115,34	8,83	81
	Лук репчатый	8						
	Горох, лущеный	15						
	Картофель	38						
	Соль поваренная пищевая	2						
	Морковь	10						
	Вода	133						
	Масло растительное	3						
ОБЕД	11.1.Птица отварная	10	1,0	2,0	0	25,1	0,190	300
	Курица	16						
ОБЕД	10.3.Жаркое домашнему	200	12,3	15,0	27,0	318,7	32,6	292M
	Лук репчатый	25						
	Картофель	145						
	Соль поваренная пищевая	1,5						
	Масло растительное	3						
	Говядина	78						
	Морковь	15						
ОБЕД	12.4.Компот из сушеных фруктов	180	0,1	0	13,9	49,0	0	376
	Смесь сухофруктов	15						
	Сахарный песок	10						
	Вода	183						
ОБЕД	14.5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
	Хлеб ржаной	5						
Всего:		680	21,51	21,79	73,07	601,64	44,12	
ПОЛДНИК	15.10.Пряник	70	3,36	1,96	54,32	235,06	0	702
	Пряники	70						
ПОЛДНИК	12.9.Бифидок	180	5,6	5,8	8,5	107,3	0	401
	Бифидок	180						
Всего:		250	8,96	7,76	62,82	324,36		
УЖИН	8.4.Сырники из творога со сгущенным молоком	175	17,21	22,12	46,29	453,28	0,64	231
	Пшеничная мука, высшего сорта	22						
	Соль поваренная пищевая	0,4						
	Творог	157/156						
	Яйцо	5,2						
	Масло растительное	5						
	Молоко сгущенное	25						
УЖИН	12.12.Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,09	0	9,45	38,79	0,06	392

	Вода	126						
	Сахарный песок	9						
	Вода	64						
	Чай высшего сорта	0,6						
УЖИН	6.2.Плоды и ягоды свежие груша	100	0,42	0,28	10,28	42,0	5,0	368
	Груша	100						
Всего:		455	17,72	22,4	66,02	534,07	5,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1895	60,89	69,85	278,86	1924,17	56,42	
День 9								
ЗАВТРАК	7.2.Омлет паровой натуральный	170	8,25	8,56	16,46	210,04	0,8 0,85	229M
	Соль поваренная пищевая	0,85						
	Масло сливочное	6						
	Яйцо	130						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	52						
ЗАВТРАК	12.7.Чай с молоком или сливками	180	2,7	2,9	15,8	102,7	1,24	394
	Вода	60						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	92						
	Сахарный песок	9						
	Вода	71						
	Чай высшего сорта	0,7						
ЗАВТРАК	14.6.Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,12	117,5	0	701
	Хлеб пшеничный	50						
ЗАВТРАК	16.1.а.Масло (порциями)	10	0,2	6,2	0,2	56,6	0	6
	Масло сливочное	10						
Всего:		410	15,15	22,66	56,58	486,84	2,09	
ЗАВТРАК 2	12.14.Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	14	42	4	399
	Сок	100						
Всего:		100	0,5	0	14	42	4	
ОБЕД	2.8.Салат из свеклы	60	0,9	3,7	5,1	56,9	5,837	33
	Свекла	57						
	Соль поваренная пищевая	0,12						
	Масло растительное	4						
ОБЕД	3.13.Суп картофельный с клецками (ТК 16.6.)	190	1,9	3,0	12,44	85,12	9,52	85
	Картофель	35						
	Лук репчатый	7						
	Соль поваренная пищевая	2,0						
	Морковь	8						
	Масло растительное	2						
	Вода	140						
	Вода	8						
	Пшеничная мука, высшего сорта	6						
	Соль поваренная пищевая	0,16						
	Масло сливочное	1						
	Яйцо	1,6						
ОБЕД	11.1.Птица отварная	10	1,0	2,0	0	25,1	0,190	300
	Курица	16						
ОБЕД	9.5.Рыба, тушенная с	70	6,2	6,5	1,66	123,0	3,63	247

	<u>овощами</u>							
	Лук репчатый	10						
	Соль поваренная пищевая	0,24						
	Кета	66						
	Морковь	19						
	Вода	12						
	Масло растительное	3						
	Томатная паста. Консервы	2						
ОБЕД	<u>4.15.Картофель отварной</u>	150	3,0	3,54	24,95	144,4	30,38	125
	Картофель	152						
	Соль поваренная пищевая	0,3						
	Масло сливочное	5						
ОБЕД	<u>12.4.Компот из сушеных фруктов</u>	180	0,1	0	13,9	49,0	0	376
	Смесь сухофруктов	15						
	Сахарный песок	10						
	Вода	183						
ОБЕД	<u>14.5.Хлеб ржаной</u>	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
	Хлеб ржаной	50						
Всего:		710	16,4	19,34	74,75	570,52	49,55	
ПОЛДНИК	<u>Рогалик печеный из сдобного теста с молоком сгущенным вареным</u>	70	5,46	4,76	27,16	177,8	0	542 П
	Пшеничная мука, высшего сорта	1						
	Пшеничная мука, высшего сорта	32						
	Молоко сгущенное вареное	28						
	Яйцо	0,4						
	Яйцо	1,2						
	Масло растительное	1						
	Масло сливочное	1						
	Сахар	1						
	Соль поваренная пищевая	0,7						
	Дрожжи прессованные	0,9						
	Вода	14						
ПОЛДНИК	<u>12.6.Снежок</u>	180	4,7	5,8	19,8	149,4	1,08	401
	Снежок 3,2% жирности	180						
Всего:		250	10,16	10,56	46,96	327,2	1,08	
УЖИН	<u>2.3.Овощи натуральные свежие (огурцы)</u>	50	0,3	0,0	1,16	7	5	14
	Огурец свежий	50						
УЖИН	<u>10.12.Капуста тушеная с мясом</u>	180	21,2	12,9	12,0	239,0	60,875	354 М
	Лук репчатый	11						
	Капуста белокочанная	127						
	Соль поваренная пищевая	1,5						
	Сахар	2						
	Морковь	11						
	Мука пшеничная	2						
	Говядина	79						
	Масло растительное	3						
	Томатная паста. Консервы	5						
УЖИН	<u>12.12.Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом,</u>	180	0,09	0	9,45	38,79	0,06	392

	<u>повидлом</u>							
	Вода	126						
	Сахарный песок	9						
	Вода	64						
	Чай высшего сорта	0,6						
УЖИН	14.6.Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,12	117,5	0	701
	Хлеб пшеничный	50						
УЖИН	6.1.Плоды и ягоды свежие банан	100	1,5	0,5	21,8	91	10	368
	Банан	100						
Всего:		560	27,09	13,9	68,53	493,29	75,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2030	69,3	66,46	260,82	1919,85	132,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	3.4.Суп молочный с крупой гречневый	180	5,58	5,67	17,28	145,44	1,63	94
	Соль поваренная пищевая	0,72						
	Масло сливочное	4						
	Сахарный песок	2						
	Гречневая крупа	18						
	Молоко пастеризованное							

	3,2% жирности	126						
	Вода	54						
ЗАВТРАК	12.1.Кофейный напиток с молоком	180	3,0	3,3	17,69	88,0	1,17	395
	Сахарный песок	7						
	Кофейный напиток	3						
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	90						
	Вода	108						
ЗАВТРАК	14.1.Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0	701
	Хлеб пшеничный	40						
ЗАВТРАК	16.1.Масло (порциями)	5	0,1	3,1	0,1	28,3	0	6
	Масло сливочное	5						
ЗАВТРАК	16.4.Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6	0,105	7
	Сыр	15						
Всего:		420	15,38	16,87	54,37	410,34	2,9	
ЗАВТРАК 2	12.14.Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	14	42	4	399
	Сок	100						
Всего:		100	0,5	0	14	42	4	
БЕД	2.6.аВинегрет овощной	60	1,5	3,7	6,7	66,6	6,124	45
	Лук репчатый	9						
	Огурец соленый	9						
	Картофель	15						
	Свекла	12						
	Соль поваренная пищевая	0,12						
	Морковь	9						
	Горошек зеленый консервированный	4						

	Масло растительное	3						
ОБЕД	<u>3.6.Суп с морской капустой</u>	185	5,06	5,04	17,81	136,92	8,97	АП
	Морская капуста мороженная	37						
	Лук репчатый	10						
	Картофель	34						
	Соль поваренная пищевая	2						
	Морковь	12						
	Яйцо	3,6						
	Вода	148						
	Масло растительное	3						
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>	75	7,3	8,9	4,71	140,62	2,27	179
	Лук репчатый	6						
	Пшеничная мука, высшего сорта	1						
	Соль поваренная пищевая	0,5						
	Масло сливочное	4						
	Морковь	5						
	Куры	110						
	Сметана 15,0% жирности	6						
	Томатная паста. Консервы	5						
	Вода	30						
ОБЕД	<u>4.6.б.Макаронные изделия отварные с маслом</u>	150	6,0	3,1	37,4	203,2	0	205
	Соль поваренная пищевая	0,56						
	Масло сливочное	4						
	Макаронные изделия	54						
ОБЕД	<u>12.15.Напиток из плодов шиповника</u>	180	0,374	0,154	15,293	71,14	110,0	398
	Шиповник сухой	11						
	Сахарный песок	8						
	Вода	180						
ОБЕД	<u>14.5.Хлеб ржаной</u>	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
	Хлеб ржаной	50						
Всего:		705	23,65	22,15	98,77	712,54	127,38	
ПОЛДНИК	<u>15.1.Печенье</u>	25	1,9	2,9	18,7	104,3	0	702
	Печенье	25						
ПОЛДНИК	<u>6.3.Плоды и ягоды свежие яблоко</u>	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
	Яблоки	100						
ПОЛДНИК	<u>12.5.Кефир</u>	180	5,0	5,8	6,5	97,9	1,26	401
	Кефир 3,2% жирности	180						
Всего:		305	7,3	9,1	35,0	246,2	11,26	
УЖИН	<u>2.4.аОвощи натуральные свежие (помидоры)</u>	60	0,3	0,1	2,5	12,0	27,0	14
	Помидоры (томаты)	60						
УЖИН	<u>Запеканка картофельная с мясом</u>	180	9,67	10,77	22,33	224,93	35,633	308М
	Говядина	64						

	Картофель	170						
	Масло сливочное	2						
	Масло растительное	2						
	Лук репчатый	19						
	Соль поваренная пищевая	0,98						
УЖИН	13.1.Соус сметанный	20	0,28	0,81	1,12	13,09	0,02	372М
	Сметана 15,0% жирности	6						
	Пшеничная мука, высшего сорта	2						
	Соль поваренная пищевая	0,2						
	Вода	14						
УЖИН	12.16.аКисель из плодов или ягод свежих	200	0,1	0,0	18,4	74,7	3	378
	Крахмал картофельный	10						
	Клюква	20						
	Сахарный песок	10						
	Вода	186						
УЖИН	14.1.Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	0	701
	Хлеб пшеничный	40						
Всего:		500	13,55	12,08	63,65	418,72	65,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2030	60,38	60,2	265,79	1829,8	211,19	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		20185	627,56	640,0	2698,99	18986,54	1389,55	
Среднее значение за период		2018,5	62,75	64,0	269,89	1898,65	138,95	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			13,2%	30,2%	56,6%			