

БЕЗЛАКТОЗНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД МДОУ № 123 2022 ГОД

ПРИЛОЖЕНИЕ № 8

к СанПин 21.3./2.4.3590-20

Наименование блюда	Выход блюд в граммах		Наименование продуктов	1-3 лет		3-7 лет		1-3 лет				3-7 лет				№ рецептуры
	1-3лет	3-7лет		брутто	нетто	брутто	нетто	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.	
НЕДЕЛЯ 1 1 ДЕНЬ																
Завтрак:																
Яйцо вареное	1шт	1шт	яйцо	55	45,8	55	45,8	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63	306
Каша гречневая вязкая на воде	150	200	крупа	23	23	30	30	7,8	3,6	39	159,6	1,7	4,8	52	212,8	13024
			вода	120	120	160	160									
			растительное масло	4	4	5	5									
			сахар	4	4	4	4									
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0,09	0	13,6	54	503
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5									
			вода	130	130	175	175									
Хлеб пшеничный	30	40	хлеб пшеничный	30	30	40	40	2,28	0,24	14,76	70,5	3,04	0,32	19,7	94	114
Всего на завтрак :								15,25	8,44	65,26	338,1	9,93	9,72	85,6	423,8	
ЗАВТРАК-2																
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46	537
Всего на завтрак -2 :								0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46	
ОБЕД																
Салат из свеклы с солеными огурцами	50	60	свекла	46,5	37	55,8	44,4	0,6	5,2	3,2	62	0,72	6,24	3,9	74	53
			соленый огурец	12,5	10	15	12									
			масло растительное	4,5	4,5	5,5	5,5									
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/25	200/30	картофель с 01.09-31.10	66,6	50	106,6	80	1,32	1,77	8,8	56	1,76	2,36	11,76	75	154
			картофель с 31.10-31.12	71,6	50	114,3	80									
			картофель с 31.12-28.02	77	50	122,9	80									
			картофель с 29.02-01.09	83,3	50	133,8	80									
			морковь	7,5	6	10	8									
			лук	7,2	6	9,6	8									
			растительное масло	1,5	1,5	2	2									
			бульон		105		140									
			ФАРШ для фрикадел.		25		30									175
			мясо	38,8	28,5	46,5	34,2									
			лук	3	2,5	3,6	3									
			яйцо	2,4	2	2,9	2,3									

Котлеты рыбные	60	70	рыба (минтай)	56	53	65,1	62	8,34	1,26	5,76	67	9,73	1,47	6,72	79	351
			хлеб	11	11	13	13									
			вода	8	8	10	10									
			яйцо 55,0	4,5	3,2	4,8	3,5									
			растительное масло	0,6	0,6	0,7	0,7									
Сложный гарнир	65/75	75/75	<i>картофельное пюре:</i>		65		75	2,8	5,8	30,8	104,3	3	6,2	33	120,3	8005.06
			картофель	78	54,6	90	63									439
			растительное масло	3,4	3,4	3,9	3,9									
			<i>капуста тушеная:</i>		75		75									
			капуста свежая	85	66,5	98,3	72,7									
			растительное масло	3	3	3	3									
			морковь	4,6	3,5	4,6	3,5									
			лук репчатый	5,8	5,2	5,8	5,2									
			томат-паста	6	6	6	6									
			мука	1,5	1,5	1,5	1,5									
			мука	1,5	1,5	1,5	1,5									
Кисель из свежих ягод	150	200	ягода свежая	18,8	18,8	25	25	0,15	0	16,2	65,3	0,2	0,1	21,5	87	518
			вода	135	135	180	180									
			сахар	12	12	12,5	12,5									
			крахмал	4,5	4,5	6	6									
Хлеб пшеничный/ ржаной	15/25	30/30	хлеб пшеничный	15	15	30	30	1,14	0,12	7,38	35,3	2,28	0,24	14,76	70,5	114
			хлеб ржаной	25	25	30	30	1,65	0,3	8,35	43,5	1,98	0,36	10	52,2	115
Всего на обед:								16	14,45	80,49	433,4	19,67	16,97	101,6	558	
ПОЛДИК																
Сок фруктовый	150	180	сок фруктовый	150	150	180	180	0,8	0	15,2	69,2	0,9	0	18,2	83	534
Булочка "Веснушка"	50	60	мука	38,3	38,3	42,7	42,7	3,91	3,08	28,5	157	4,7	3,7	34,2	189	578
			растительное масло	3,2	3,2	3,5	3,5									
			вода	14	14	17	17									
			сахар	3,5	3,5	4,3	4,3									
			яйцо	1,2	1	1,5	1,3									
			дрожжи	0,8	0,8	1	1									
			изюм	2	2	2	2									
Фрукты	70	70	фрукты	70	70	70	70	0,28	0,28	6,88	32	0,28	0,28	6,88	32	118
Всего на полдник:								4,99	3,36	50,58	258,2	5,88	3,98	59,28	304	
УЖИН																
Овощи порционные сол.	60	100	огурец	63	60	105	100	0,5	0	1	7,8	0,8	0,1	1,7	13	113
Картофель отварной	100	130	картофель	166	121	171,6	128,2	2,4	9,5	15,2	156	3,1	12,3	19,7	202,8	433

			растительное масло	9,6	9,6	12	12									
Чай с лимоном	150/7	180/7	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45,8	0,09	0	13,6	54,9	505
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5									
			вода	131	131	175	175									
			лимон	8	7	8	7									
Хлеб пшеничный/ ржаной	15/15	15/20	хлеб пшеничный	15	15	15	15	1,14	0,12	7,38	35,3	1,14	0,12	7,38	35,3	114
			хлеб ржаной	15	15	20	20	0,9	0,18	5	26,1	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Всего на ужин :								5,01	9,8	39,78	271	6,45	12,76	49,06	340,8	
Всего в день:								41,8	36,1	246	1347	42,4	43,4	306	1673	
НЕДЕЛЯ 1 2 ДЕНЬ																
Завтрак:																
Каша из хлопьев овсянн.	150/3	200/5	крупа "Геркулес"	15	15	23	23	2,2	4,6	15,6	156,8	2,9	6,2	20,8	209,0	72
"Геркулес"жидкая на воде			вода	150	150	200	200									
			сахар	3,5	3,5	5	5									
			растительное масло	3	3	5	5									
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0,09	0	13,6	54	503
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5									
			вода	130	130	175	175									
Хлеб пшеничный	30	40	хлеб пшеничный	30	30	40	40	2,28	0,24	14,76	70,5	3,04	0,32	19,7	94	114
Всего на завтрак :								4,55	4,84	41,56	272,3	6,03	6,52	54,1	357	
ЗАВТРАК-2																
Фрукты	95	100	фрукты	140	95	147	100	0,38	0,38	9,3	44,6	0,4	0,4	9,8	47	118
Всего на завтрак -2 :								0,38	0,38	9,3	44,6	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД																
Салат картофельный с соленым огурцом	40	60	картофель с 01.09-31.10	33,2	24	49,8	36	6,8	2,12	4,2	38	10,2	3,1	6,2	57	65
			картофель с 31.10-31.12	34,4	24	51,4	36									
			картофель с 31.12-28.02	37	24	55,2	36									
			картофель с 29.02-01.09	40	24	60,2	36									
			лук репчатый	5,2	4,4	7,8	6,6									
			огурец соленый	8	5,2	12	7,8									
			морковь	5,6	4,4	8,4	6,6									
			масло растительное	2	2	3	3									
Свекольник	150	200	картофель с 01.09-31.10	34,5	25,9	46	34,5	1,3	2,67	7,2	58	2,18	4,45	12,02	77	136
			картофель с 31.10-31.12	37,1	25,9	49,2	34,5									
			картофель с 31.12-28.02	39,9	25,9	53	34,5									
			картофель с 29.02-01.09	43,2	25,9	57,7	34,5									
			свекла	48	38,5	64	51,3									
			морковь	7,5	6	10	8									

			лук	8	6,7	10,7	9										
			томат-паста	1,5	1,5	2	2										
			растительное масло	2,5	2,5	3	3										
			бульон		120		160										
Плов из риса с отварной говядиной	160	200	мясо	88	64,8	110	81	13	14,8	31	312	16,2	18,5	38,7	390	10a	
			масса вареного мяса		40		50										
			морковь	19,8	16	24,8	20										
			масло растительное	5,3	5,3	6,6	6,6										
			лук репчатый	7,7	6,4	9,6	8										
			крупа рисовая	42	42	55	55										
Компот из плодов или ягод сушеных	150	200	изюм	15	15	20	20	0,22	0	15,1	60,8	0,3	0	20,1	81	531	
			сахар	8	8	10	10										
			вода	152	152	202	202										
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1,52	0,16	9,84	47	2,28	0,24	14,76	70,5	114	
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34,8	1,65	0,3	8,35	43,5	115	
Всего на обед:								24,16	19,99	74,02	550,6	32,81	26,59	100,1	719		
ПОЛДНИК																	
Сок фруктовый	150	180	сок фруктовый	150	150	180	180	0,8	0	15,2	69,2	0,9	0	18,2	83	534	
Кондитерское изделие	15	33	кондитерское издел.	15	15	33	33	1	1,4	11	62	2,2	2,9	22,2	125	609	
Всего на полдник:								1,8	1,4	26,2	131,2	3,1	2,9	40,4	208		
УЖИН																	
Яйцо вареное	1шт	1шт	яйцо	55	45,8	55	45,8	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63	306	
Рагу из овощей	160	200	картофель с 01.09-31.10	77,4	57,6	94,6	70,4	3	6,45	13,4	142,4	3,7	7,8	16,8	178	201	
			картофель с 31.10-31.12	82,5	57,6	100,5	70,4										
			картофель с 31.12-28.02	88,7	57,6	108	70,4										
			картофель с 29.02-01.09	96	57,6	117,7	70,4										
			морковь	38	30,4	46,4	37,2										
			капуста	65	49,3	85	62,5										
			лук	17,1	14,4	19,9	16,8										
			кабачок	39	30,8	45	34,4										
			растительное масло	5,8	5,8	7,8	7,8										
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0,09	0	13,6	54	503	
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5										
			вода	130	130	175	175										
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	25/25	хлеб пшеничный	20	20	25	25	1,52	0,16	9,84	47	1,9	0,2	12,3	58,8	114	
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34,8	1,65	0,3	8,35	43,5	115	
Всего на ужин :								11,01	11,45	41,42	332,2	12,44	12,9	51,35	397,3		
Всего в день:								41,9	38,1	193	1331	54,8	49,3	256	1728		

НЕДЕЛЯ 1 3 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Курица отварная	50	70	курица I категории	96	85,7	112	100	14,1	9,8	0,3	146	16,5	11,4	0,4	170	409
			морковь	2,6	1,7	3	2									
			специи	2,6	2,6	3	3									
Макаронные изделия	100	130	макаронные изделия	34	97	44	126	3,8	0,4	19,4	96,6	8,6	0,86	33,5	99	6,8
			растительное масло	3	3	4	4									москва
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0,09	0	13,6	54	503
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5									
			вода	130	130	175	175									
Хлеб пшеничный	25	30	хлеб пшеничный	25	25	30	30	1,9	0,2	12,3	58,8	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Всего на завтрак :								19,87	10,4	43,2	346,4	27,47	12,5	62,26	393,5	
ЗАВТРАК-2																
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46	537
Всего на завтрак -2 :								0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46	
ОБЕД																
Салат из моркови с зеленым горошком	50	60	морковь	35	28	42	33,6	1	4,5	2,9	61	1,14	6	3,54	73	27
			масса припуц.моркови		25,5		30,6									
			зеленый горошек	31	20	37,2	24									
			масло растительное	4	4	5,5	5,5									
Суп картофельный с клецками	150/20	200/25	картофель с 01.09-31.10	40	30	53,4	40	0,92	1,5	5,6	37	0,96	2	7	50	151
			картофель с 31.10-31.12	43	30	57,3	40									
			картофель с 31.12-28.02	46,2	30	61,6	40									
			картофель с 29.02-01.09	50	30	66,7	40									
			лук	7,2	6	9,6	8									
			морковь	7,5	6	10										
			растительное масло	1,5	1,5	2	2									
			бульон		112,5		150									
			Клецки:		20		25									
			мука	8	8	10	10									
			растительное масло	0,8	0,8	1	1									
			яйцо 55,0	2,4	2,1	3	2,6									
Оладьи из печени по-кунцевски	60	80	печень говяжья	60	49,9	80	61	10,3	7	7,1	133	13,8	9,4	9,4	177	404
			морковь	9	6,6	12	8,8									
			растительное масло	6	6	8	8									
			мука	10	10	13	13									
			яйцо	10,2	8,9	13,6	11,9									

Каша гречневая рассыпч	110	130	крупа	51	51	60	60	3,9	2,4	18,8	108,2	4,6	2,8	22,2	128,3	6,5а
			растительное масло	3,7	3,7	4,3	4,3									москва
Компот из свежих плод	150	200	фрукты свежие	34	30	45,4	40	0,37	0,15	7,3	72	0,5	0,2	23,1	96	526
или ягод			сахар	9	9	10	10									
			вода	112,5	112,5	172	172									
Хлеб пшеничный/	15/20	20/25	Хлеб пшеничный	15	15	20	20	1,14	0,12	7,38	35,3	1,52	0,16	9,84	47	114
ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34,8	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Всего на обед:								18,95	15,91	55,76	481,3	24,17	20,86	83,43	614,8	
ПОЛДНИК																
Чай с повидлом	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,09	0,01	7,8	32	0,12	0,02	9,76	40	392
			повидло	15	15	20	20									дели
			вода	130	130	150	150									
Пирожок печеный из	50	60	тесто дрожжевое		36		43	2,9	3,1	17,5	109	3,5	3,7	21	131	562
сдобного теста с			мука	29	29	33,5	33,5									
картофелем и луком			сахар	1,7	1,7	2	2									
			растительное масло	2,5	2,5	3	3									
			яйцо 55,0	3,5	3,1	4,2	3,5									
			дрожжи	0,7	0,7	0,9	0,9									
			вода	7	7	7,5	7,5									
			мука на подсыпку	1	1	1	1									
			масло растит. для смазки листов	0,5	0,5	0,6	0,6									
			яйцо для смазки пирожков	1,5	1,3	1,5	1,3									
			ФАРШ		25		30									615
			картофель с 01.09-31.10	30,3	22	36,3	26,4									
			картофель с 31.10-31.12	21,3	22	25,5	26,4									
			картофель с 31.12-28.02	33,9	22	40,6	26,4									
			картофель с 29.02-01.09	36,7	22	44	26,4									
			лук	7,8	6,5	9,4	7,8									
			растительное масло	1,3	1,3	1,6	1,6									
Фрукты	50	50	фрукты	50	50	50	50	0,2	0,2	4,9	23	0,2	0,2	4,9	23	118
Всего на полдник:								3,19	3,31	30,2	164	3,82	3,92	35,66	194	
УЖИН																
Овощи св. порционный	70	80	овощи	73,5	70	84	80	0,28	0,07	1,7	9	0,32	0,08	1,7	10,2	112
Биточки рыбные	60	75	рыба(минтай)	57	53,5	71	67	7,5	1,06	4,4	53	9,4	1,1	5,8	66	351
			вода	8,5	8,5	11	11									
			хлеб	10	10	11	11									

			яйцо 55,0	4,6	3,9	5,2	4,1									
			растительное масло	0,6	0,6	0,7	0,7									
Сложный гарнир	110	130	крупа рисовая	30	30	38	38	3,3	4,2	18,5	127	3,9	4,9	21,8	150	60
(рис отварной,овоци тушеные)			вода	70	70	85	85									
			масса готовой каши				101,8									
			растительное масло	3,5	3,5	4	4									
			морковь	23,7	18,9	28	21									
			масса припущенной		16,5		19,5									
			лук репчатый	5,5	4,6	7	6									
			масса припущенного		2,3		2,7									
			растительное масло	2,4	2,4	2,5	2,5									
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0,09	0	13,6	54	503
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5									
			вода	130	130	175	175									
Хлеб пшеничный/	15/20	20/25	хлеб пшеничный	15	15	20	20	1,14	0,12	7,38	35,3	1,52	0,16	9,84	47	114
хлеб ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34,8	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Всего на ужин :								13,61	5,69	49,86	304,1	16,88	6,54	61,09	370,7	
Всего в день:								56,1	35,3	189	1342	72,8	43,8	253	1619	
НЕДЕЛЯ 1 4 ДЕНЬ																
Завтрак:																
Яйцо вареное	1шт	1шт	яйцо	55	45,8	55	45,8	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63	306
Каша кукурузная	130	150	крупа кукурузная	20	20	25	25	6,7	3,1	33,8	189,8	7,8	3,6	39	219	68
вязкая на воде			вода	104	104	120	120									
			соль йодированная	1,3	1,3	1,5	1,5									
			сахар	3	3	3,5	3,5									
			растительное масло	2,6	2,6	3	3									
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0,09	0	13,6	54	503
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5									
			вода	130	130	175	175									
Хлеб пшеничный	25	30	хлеб пшеничный	25	25	30	30	1,9	0,2	12,3	58,8	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Всего на завтрак :								13,77	7,9	57,6	356,6	15,27	8,44	67,66	406,5	
ЗАВТРАК-2																
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46	537
Всего на завтрак -2 :								0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46	
ОБЕД																
Салат картофельный с	40	60	картофель с 01.09-31.10	13,9	10	20,8	15	1,24	2,7	8,7	64	1,8	5,75	13,1	97	69
кукурузой и морковью			картофель с 31.10-31.12	14,3	10	21,4	15									

			картофель с 31.12-28.02	15,4	10	23	15										
			картофель с 29.02-01.09	16,7	10	25,1	15										
			кукуруза консервир.	16,6	10	24,9	15										
			морковь	12,6	10	18,8	15										
			огурец свежий	10	8	15	12										
			растительное масло	3	3	4	4										
Щи из свежей капусты с картофелем	150/	200/	капуста	37,5	30	50	40	1,05	2,98	4,66	49	1,4	3,98	6,2	66	147	
			лук	7,5	6	9,6	8										
			морковь	9,5	7,5	12,6	10										
			картофель с 01.09-31.10	24	18	32	24										
			картофель с 31.10-31.12	25,8	18	34,4	24										
			картофель с 31.12-28.02	27,7	18	36,9	24										
			картофель с 29.02-01.09	30	18	40	24										
			томат паста	2	2	3	3										
			растительное масло	3	3	3,5	3,5										
			бульон		120		160										
Жаркое по-домашнему	160	230	мясо	97	62,5	110,9	72,5	18,9	16,8	12,1	275	23,6	21,1	15,1	344	374	
			картофель с 01.09-31.10	121,6	91,2	174,8	129										
			картофель с 31.10-31.12	130,6	91,2	187,7	129										
			картофель с 31.12-28.02	140,5	91,2	202	129										
			картофель с 29.02-01.09	152	91,2	218	129										
			лук репчатый	14	12	20,2	17,3										
			растительное масло	6	6	7	7										
			морковь	9,1	7,3	13,1	10,5										
			томат пюре	1,5	1,5	2	2										
			тушеного мяса		40		45,7										
			готовых овощей		120		185										
Компот из смеси сухофруктов	150	200	сухие фрукты	18	18	20	20	0,37	0	20,2	82,5	0,5	0	27	110	527	
			сахар	8	8	10	10										
			вода	143	143	190	190										
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1,52	0,16	9,84	47	2,28	0,24	14,76	70,5	114	
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34,8	1,65	0,3	8,35	43,5	115	
Всего на обед:								24,4	22,88	62,18	552,3	31,23	31,37	84,51	731		
ПОЛДНИК																	
Сок фруктовый	150	180	сок фруктовый	150	150	180	180	0,8	0	15,2	69,2	0,9	0	18,2	83	534	
Кондитерское изделие	15	33	кондитерское издел.	15	15	33	33	1	1,4	11	64	2,2	2,9	22,2	125	609	
Фрукты	70	70	фрукты	70	70	70	70	0,28	0,28	6,88	32	0,28	0,28	6,88	32	118	

Всего на полдник:								2,08	1,68	33,08	165,2	3,38	3,18	47,28	240		
УЖИН																	
Рыба тушеная в томате	85	100	рыба (минтай)	93	88	111	105	11,8	2,2	7,74	98	13,8	2,56	9,03	114	349	
с овощами			вода		25		30										
			морковь	42	34	49	39,7										
			лук репчатый	16	14	18,7	16,3										
			томат паста	5	5	5,8	5,8										
			масло растительное	5	5	6	6										
			масса тушеной рыбы		70		85										
Рис отварной рассыпчат	100	130	рис	39	39	45,5	45,5	2,5	2,6	25,7	140	3,3	3,4	33,4	182	6.6	
с маслом			вода	75	75	98	98									москва	
			растительное масло	3,6	3,6	4,6	4,6										
Чай с лимоном	150/7	180/7	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45,8	0,09	0	13,6	54,9	505	
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5										
			вода	131	131	175	175										
			лимон	8	7	8	7										
Хлеб пшеничный	15/20	15/25	хлеб пшеничный	15	15	15	15	1,14	0,12	7,38	35,3	1,14	0,12	7,38	35,3	114	
хлеб ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34,8	1,65	0,3	8,35	43,5	115	
Всего на ужин :								16,83	5,16	58,7	353,9	19,98	6,38	71,76	429,7		
Всего в день:								57,6	37,6	222	1474	70,4	49,4	281	1853		
НЕДЕЛЯ 1 5 ДЕНЬ																	
Завтрак:																	
Каша манная жидкая	150	200	крупа манная	16	16	24	24	2,2	3,9	20	125	2,9	5,2	27	166,2	69	
на воде с изюмом			вода	140	140	190	190										
			сахар	4	4	4,5	4,5										
			изюм	4,5	4	4,5	4										
			растительное масло	3,5	3,5	4,5	4,5										
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0,09	0	13,6	54	503	
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5										
			вода	130	130	175	175										
Хлеб пшеничный	25	30	хлеб пшеничный	25	25	30	30	1,9	0,2	12,3	58,8	2,28	0,24	14,76	70,5	114	
Всего на завтрак :								6,57	6,12	55,40	288,0	8,47	8,14	71,26	369,7		
ЗАВТРАК-2																	
Фрукты	80	80	фрукты	120	80	120	80	0,28	0,28	6,88	32,9	0,28	0,28	6,88	32,9	118	
Всего на завтрак -2 :								0,28	0,28	6,88	32,9	0,28	0,28	6,88	32,9		
ОБЕД																	
Винегрет овощной	40	60	картофель с 01.09-31.10	14,7	11	21,1	15,8	0,52	4,3	2,7	52	0,7	6,4	4,1	78	82	

			картофель с 31.10-31.12	15,8	11	22,6	15,8										
			картофель с 31.12-28.02	16,9	11	24,3	15,8										
			картофель с 29.02-01.09	18,3	11	26,5	15,8										
			свекла	9,5	7,5	13,6	10,8										
			морковь	6,5	5	9,4	7,2										
			огурец соленый	19	15	27,4	21,6										
			лук	9	7,5	13	10,8										
			растительное масло	4	4	6	6										
Суп картофельный с	150/40	200/50	картофель с 01.09-31.10	79	60	106,6	80	3,6	2,13	9,4	56	4,8	2,84	12,5	75	155	
рыбными фрикадельками			картофель с 31.10-31.12	85,8	60	114,3	80										
			картофель с 31.12-28.02	92,4	60	122,8	80										
			картофель с 29.02-01.09	100	60	133,8	80										
			крупа рисовая	4	4	5	5										
			морковь	7,5	6	10	8										
			лук	7,2	6	9,6	8										
			растительное масло	1,5	1,5	2	2										
			бульон или вода	105	105	140	140										
			ФРИКАДЕЛЬКИ		40		50									174	
			рыба	46	43	58	54										
			яйцо 55,0	2,8	2,3	3,5	2,5										
			лук репчатый	9,5	8	11,8	10										
Голубцы ленивые	60	70	говядина	33,6	24	39,2	28	5,1	4,9	2,4	75	6,8	6,64	3,2	87	377	
			крупа рисовая	3	3/8,5	8	8/23										
			лук репчатый	4,3	3,6	5,1	4,2										
			растительное масло	1,8	1,8	2,1	2,1										
			капуста	45	36	55,5	45,6										
			яйцо	3,5	3,2	3,5	3,2										
Картофельное пюре	100	130	картофель	120	84	156	109,2	1,5	2,5	9,9	77,3	1,9	3,25	12,9	100,5	8005.06	
			растительное масло	5,3	5,3	6,9	6,9									дели	
			йодированная соль	0,7	0,7	0,8	0,8										
Кисель из свежих ягод	150	200	ягода свежая	18,8	18,8	25	25	0,15	0	16,2	65,3	0,2	0,1	21,5	87	518	
			вода	135	135	180	180										
			сахар	12	12	12,5	12,5										
			крахмал	4,5	4,5	6	6										
Хлеб пшеничный/ ржаной	25/20	30/25	хлеб пшеничный	25	25	30	30	1,9	0,2	12,3	58,8	2,28	0,24	14,76	70,5	114	
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34,8	1,65	0,3	8,35	43,5	115	
Всего на обед:								14,09	14,27	59,58	419,2	18,33	19,77	77,31	541,5		

ПОЛДНИК																
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0,09	0	13,6	54	503
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5									
			вода	94	94	175	175									
Ватрушка с джемом	50	60	тесто		39		46,4	3,1	1,4	34,1	111	3,7	1,7	40,9	134	559
			мука	27	27	32	32									
			вода	10	10	12	12									
			растительное масло	1,1	1,1	1,3	1,3									
			сахар	1,3	1,3	1,6	1,6									
			соль	0,4	0,4	0,5	0,5									
			яйцо 55,0	1,8	1,3	2,1	1,5									
			мука на подсыпку	1,2	1,2	1,4	1,4									
			дрожжи	0,8	0,8	0,8	0,8									
			масло раст.для смазки листов	0,3	0,3	0,3	0,3									
			джем	15,3	15	20,3	20									608
Всего на полдник:								3,17	1,4	45,3	156	3,79	1,7	54,5	188	
УЖИН																
Овощи св. порционный	70	80	овощи	73,5	70	84	80	0,28	0,07	1,7	9	0,32	0,08	1,7	10,2	112
Макаронны отварные	100	130	макаронные изделия	34	97	44	126	3,8	0,4	19,4	96,6	8,6	0,86	33,5	99	6.8
			растительное масло	3	3	4	4									москва
Шницель мясной	60	60	мясо	69,6	51,6	69,6	51,6	10,6	10,5	8,58	171	10,6	10,5	8,58	171	386
			хлеб	11,5	11,5	11,5	11,5									
			вода	14	14	14	14									
			сухари	6,6	6,6	6,6	6,6									
			масса полуфабриката		75		75									
			растительное масло	3	3	3	3									
Сок фруктовый	130	200	сок	130	130	200	200	0,65	0	13,6	59	1	0	20,2	92	537
Хлеб пшеничный	10/20	15/25	хлеб пшеничный	10	10	15	15	0,76	0,08	4,92	23,5	1,14	0,12	7,38	35,3	114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34,8	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Всего на ужин :								17,41	11,29	54,88	393,9	23,31	11,86	79,71	451	
Всего в день:								41,5	33,4	222	1290	54	42	290	1583	
НЕДЕЛЯ 2 6 ДЕНЬ																
Завтрак:																
Яйцо вареное	1шт	1шт	яйцо	55	45,8	55	45,8	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63	306
Каша пшеничная	130	150	крупа пшеничная	16	16	18	18	1,9	3,4	16,6	104,0	2,2	3,9	19,2	120,0	66
жидкая на воде			вода	120	120	140	140									
			соль йодированная	0,7	0,7	0,8	0,8									

			сахар	3	3	3,5	3,5										
			растительное масло	3	3	3,5	3,5										
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0,09	0	13,6	54	503	
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5										
			вода	130	130	175	175										
Хлеб пшеничный	30	40	хлеб пшеничный	30	30	40	40	2,28	0,24	14,76	70,5	3,04	0,32	19,7	94	114	
Всего на завтрак :								9,35	8,24	42,86	282,5	10,43	8,82	52,8	331		
ЗАВТРАК-2																	
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46	537	
Всего на завтрак -2 :								0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46		
ОБЕД																	
Салат "Осенний"	50	60	картофель с 01.09-31.10	33,4	25	40,1	30	2,2	7	16,6	95	2,7	8,7	20,7	118	100516	
			картофель с 31.10-31.12	35,7	25	42,8	30										
			картофель с 31.12-28.02	38,3	25	46	30										
			картофель с 29.02-01.09	41,8	25	50,1	30										
			лук репчатый	3	2,5	3,6	3										
			морковь	12,5	10	15	12										
			свекла	20	15	24	18										
			масло растительное	2	2	3	3										
Суп картофельный с бобовыми	150	200	горох	12,2	12	16,2	16	1,8	12,7	10,4	64	3	14,6	12,1	86	149	
			картофель с 01.09-31.10	49,9	37,5	66,6	50										
			картофель с 31.10-31.12	53,7	37,5	71,6	50										
			картофель с 31.12-28.02	57,8	37,5	77	50										
			картофель с 29.02-01.09	62,5	37,5	83,3	50										
			морковь	7,5	6	10	12,5										
			лук	7,2	6	9,6	8										
			растительное масло	2,5	2,5	3	3										
Суфле из отварной говядины с рисом	60	70	говядина	90	66	105	77	9,66	7,45	10,9	149	13,5	10,43	15,26	208	279	
			масса отварн. говядины		41,1		47,9									2011г	
			яйцо	7,9	7,6	9,2	8,8										
			крупа рисовая	4	4	7	7										
			растит. масло для смазки	1,5	1,5	1,5	1,5										
Капуста тушеная	110	130	капуста свежая	140	84,1	165,4	99,4	3,2	10,7	9,1	145	4,4	14,8	12,6	200	7.7	
			растительное масло	6,5	6,5	8	8									москва	
			морковь	8,8	14,8	10,4	8,7										
			лук репчатый	7	5,8	8,3	6,9										
			помидор свежий	7	5,8	8,3	6,9										

Компот из кураги	150	200	курага	15	15	20	20	0,37	0	20,2	82,5	0,5	0	27	110	527
			сахар	8	8	10	10									
			вода	143	143	190	190									
Хлеб пшеничный/	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1,52	0,16	9,84	47	2,28	0,24	14,76	70,5	114
ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34,8	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Всего на обед:								20,07	38,25	83,72	617,3	28,03	49,07	110,8	836	
ПОЛДНИК																
Чай с повидлом	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,09	0,01	7,8	32	0,12	0,02	9,76	40	503
			повидло	15	15	20	20									
			вода	130	130	150	150									
Кондитерское изделие	17,5	30	кондитерское издел.	17,5	17,5	30	30	1,1	1,6	12,8	72	2,2	2,9	22,2	125	609
Фрукты	100	100	фрукты	100	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,4	0,4	9,8	47	118
Всего на полдник:								1,59	2,01	30,4	151	2,72	3,32	41,76	212	
УЖИН																
Овощи св. порционный	70	80	овощи	73,5	70	84	80	0,28	0,07	1,7	9	0,32	0,08	1,7	10,2	112
Рыба запеченная с	180	230	рыба	90	82	90	82	13,7	6,6	17,8	176	17,6	8,4	21,7	225	346
картофелем по -русски			масса готовой рыбы		65		65									
			картофель с 01.09-31.10	120,8	95	154,3	116									
			картофель с 31.10-31.12	139,2	95	167,1	116									
			картофель с 31.12-28.02	149,7	95	179,7	116									
			картофель с 29.02-01.09	162	95	195,7	116									
			растительное масло	3,5	3,5	4	4									
			сухари	2,3	2,3	3	3									
Чай с лимоном	150/7	180/7	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45,8	0,09	0	13,6	54,9	505
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5									
			лимон	8	7	8	7									
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/25	хлеб пшеничный	20	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	1,52	0,16	9,84	47	114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34,8	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Всего на ужин :								16,89	7,07	47,22	312,6	21,18	8,94	55,19	380,6	
Всего в день:								48,4	55,6	214	1409	62,9	70,2	271	1806	
НЕДЕЛЯ 2 7 ДЕНЬ																
Завтрак:																
Каша из хлопьев овсянн.	150/3	200/5	крупа "Геркулес"	15	15	23	23	2,2	4,6	15,6	118,0	2,9	6,2	20,8	156,8	72
"Геркулес"жидкая на воде			вода	150	150	200	200									
			сахар	3,5	3,5	5	5									
			растительное масло	3	3	5	5									
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0,09	0	13,6	54	503
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5									

			вода	130	130	175	175									
Хлеб пшеничный	30	40	хлеб пшеничный	30	30	40	40	2,28	0,24	14,76	70,5	3,04	0,32	19,7	94	114
Всего на завтрак :								4,55	4,84	41,56	233,5	6,03	6,52	54,1	304,8	
ЗАВТРАК-2																
Фрукты	70	70	Фрукты	103	70	103	70	0,28	0,28	6,88	32	0,28	0,28	6,88	32	118
Всего на завтрак -2 :								0,28	0,28	6,88	32	0,28	0,28	6,88	32	
ОБЕД																
Салат из моркови	50	60	морковь	35	28	42	33,6	0,95	5,05	2,95	61	1,14	6	3,54	73	27
с зеленым горошком			зеленый горошек	31	20	31	24									
			масло растительное	4,5	4,5	5,5	5,5									
Борщ с капустой,	150	200	свекла	30	24	40	32	1,09	3	6,39	57	1,44	4	8,48	76	133
картофелем			капуста	15	12	20,3	16									
			картофель с 01.09-31.10	16	12	21,4	16									
			картофель с 31.10-31.12	17,2	12	22,9	16									
			картофель с 31.12-28.02	18,5	12	24,6	16									
			картофель с 29.02-01.09	20	12	26,7	16									
			морковь	9,5	7,5	12,6	10									
			лук	11	9	9,9	8									
			томат-паста	2	2	2,4	2,4									
			растительное масло	3	3	3,2	3,2									
Запеканка из печени с	160	180	печень говяжья	120,5	100,3	135,6	113	18,59	7,4	20,51	223	20,2	8,2	22,2	250	294
рисом			крупа рисовая	19	19/53	26	26/71									
			лук репчатый	25	22	29	26									
			морковь	20	16	25	19									
			растительное масло	4,5	4,5	5	5									
			яйцо	11	8,9	13,2	9,1									
			яйцо для смазки	2,8	2,5	3,3	3									
			масса полуфабриката		187		226									
			масса готовой запеканки		160		180									451
Компот из смеси	150	200	сухие фрукты	18	18	20	20	0,37	0	20,2	82,5	0,5	0	27	110	527
сухофруктов			сахар	9	9	10	10									
			вода	143	143	190	190									
Хлеб пшеничный/	20/20	30/25	хлеб пшеничный	20	20	30	30	1,52	0,16	9,84	47	2,28	0,24	14,76	70,5	114
ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34,8	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Всего на обед:								23,84	15,85	66,57	505,3	27,21	18,74	84,33	623	
ПОЛДНИК																
Сок фруктовый	150	180	сок фруктовый	150	150	180	180	0,8	0	15,2	69,2	0,9	0	18,2	83	534

Пирожок печеный из	50	60	тесто дрожжевое			36		43	2,9	3,1	17,5	109	3,5	3,7	21	131	562
сдобного теста с яблоком			мука	29	29	33	33										
			сахар	1,7	1,7	2	2										
			растительное масло	2,5	2,5	3	3										
			яйцо 55,0	3,5	3,1	4,2	3,4										
			дрожжи	0,8	0,8	0,8	0,8										
			вода	7	7	7,5	7,5										
			мука на подсыпку	1	1	1	1										
			масло растит. для смазки листов	0,9	0,9	1,1	1,1										
			яйцо для смазки пирожков	1,5	1,3	1,5	1,3										
			ФАРШ			30		30									
			яблоки свежие	35,6	25	35,6	25										
			сахар	3	3	3	3										
Всего на полдник:									3,7	3,1	32,7	178,2	4,4	3,7	39,2	214	
УЖИН																	
Овощи св. порционный	70	80	овощи	73,5	70	84	80	0,28	0,07	1,7	9	0,32	0,08	1,7	10,2		112
Котлета мясная	60	60	мясо	69,6	51,6	69,6	51,6	10,6	10,5	8,58	171	10,6	10,5	8,58	171		386
			хлеб	11,5	11,5	11,5	11,5										
			вода	14	14	14	14										
			сухари	6,6	6,6	6,6	6,6										
			масса полуфабриката		75		75										
			растительное масло	3	3	3	3										
Картофельное пюре	100	130	картофель	120	84	156	109,2	1,5	2,5	9,9	77,3	1,9	3,25	12,9	100,5		8005.06
			растительное масло	5,3	5,3	6,9	6,9										дели
			йодированная соль	0,7	0,7	0,8	0,8										
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0,09	0	13,6	54		503
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5										
			вода	130	130	175	175										
Хлеб пшеничный/	15/20	20/25	хлеб пшеничный	15	15	20	20	1,1	0,1	7,3	35,3	1,52	0,16	9,84	47		114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34,8	1,65	0,3	8,35	43,5		115
Всего на ужин :									14,87	13,41	45,36	372,4	16,08	14,29	54,97	426,2	
Всего в день:									47,2	37,5	193	1321	54	43,5	239	1600	
НЕДЕЛЯ 2 8 ДЕНЬ																	
Завтрак:																	
Яйцо вареное	1шт	1шт	яйцо	55	45,8	55	45,8	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63		306
Каша "Дружба"	130	150	крупа рисовая	10	10	11,5	11,5	2	4	16,9	129,3	2,3	4,6	19,5	149,2		71
на воде			крупа пшеничная	7	7	8	8										

			вода	120	120	140	140										
			йодированная соль	0,8	0,8	0,9	0,9										
			сахар	3	3	3,5	3,5										
			растительное масло	3	3	3,5	3,5										
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0,09	0	13,6	54	503	
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5										
			вода	130	130	175	175										
Хлеб пшеничный	30	40	хлеб пшеничный	30	30	40	40	2,28	0,24	14,76	70,5	3,04	0,32	19,7	94	114	
Всего на завтрак :								9,45	8,84	43,16	307,8	10,53	9,52	53,1	360,2		
ЗАВТРАК-2																	
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46	537	
Всего на завтрак -2 :								0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46		
ОБЕД																	
Салат из свеклы и моркови	50	60	свекла	38	30,5	45,6	36,6	0,65	2,1	3,5	63	0,65	2,1	3,55	63	52	
			морковь	19	15	22,8	18										
			масло растительное	4,5	4,5	5,5	5,5										
Бульон из кур с гренками,курицей	150	200	бульон	165	165	220	220	2,34	0,24	12,63	60	3,12	0,33	16,84	81	108	
	20/25	25/30	яйцо55,0	27,5	22,9	27,5	22,9									109	
			морковь	2	1,5	2,6	2										
			лук репчатый	1,5	1,2	2	1,6										
			курица	33,5	25	40	30									409	
			масса отварной курицы		30		30										
			курица I категории	33,5	25	40	30										
			гренки пшеничные	30,2	25	37,5	30									115	
Капуста, тушеная с мясом	200	230	капуста свежая	205	146,3	235,8	168,3	2,92	4,21	6,92	216	3,21	4,63	7,6	237	118258	
			говядина	70,6	50	70,6	50										
			вода	30	30	35	35										
			масло растительное	9	9	10,1	10,1										
			морковь	9	7	10,4	8,1										
			лук	10,7	8	12,3	9,2										
			томат паста	4	4	4,4	4,4										
Кисель из свежих ягод	150	200	ягода свежая	18,8	18,8	25	25	0,15	0	16,2	65,3	0,2	0,1	21,5	87	518	
			вода	135	135	180	180										
			сахар	12	12	12,5	12,5										
			крахмал	4,5	4,5	6	6										
Хлеб ржаной	20	25	хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	47	1,65	0,3	8,35	58,8	115	
Всего на обед:								7,38	6,79	45,93	451,3	8,83	7,46	57,84	526,8		

ПОЛДНИК																
Сок фруктовый	150	180	сок фруктовый	150	150	180	180	0,8	0	15,2	69,2	0,9	0	18,2	83	534
Ватрушка с джемом	50	60	тесто		39		46,4	3,1	1,4	34,1	111	3,7	1,7	40,9	134	23.02
			мука	29	29	34,8	34,8									дели
			вода	10	10	12	12									
			растительное масло	3	3	3,6	3,6									
			сахар	1,3	1,3	1,6	1,6									
			соль	0,4	0,4	0,5	0,5									
			яйцо 55,0	1,8	1,3	2,1	1,5									
			мука на подсыпку	1,2	1,2	1,4	1,4									
			дрожжи	0,7	0,7	0,9	0,9									
			масло раст. для смазки листов	0,3	0,3	0,3	0,3									
			яйцо для смазки ватрушки	1,5	1,3	1,5	1,3									
			джем	15,3	15	20,3	20									608
Фрукты	100	100	фрукты	100	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,4	0,4	9,8	47	118
Всего на полдник:								4,3	1,8	59,1	227,2	5	2,1	68,9	264	
УЖИН																
Овощи св. порционный	65	70	овощи	68,3	65	73,5	70	0,24	0,06	1,5	8	0,28	0,07	1,7	9	112
Рыба тушеная в томате	85	100	рыба (минтай)	93	88	111	105	11,8	2,2	7,74	98	13,8	2,56	9,03	114	349
с овощами			вода		25		30									
			морковь	42	34	49	39,7									
			лук репчатый	16	14	18,7	16,3									
			томат паста	5	5	5,8	5,8									
			масло растительное	5	5	6	6									
			масса тушеной рыбы		70		85									
Картофельное пюре	100	130	картофель	120	84	156	109,2	1,5	2,5	9,9	77,3	1,9	3,25	12,9	100,5	8005.06
			растительное масло	5,3	5,3	6,9	6,9									дели
			йодированная соль	0,7	0,7	0,8	0,8									
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0,09	0	13,6	54	503
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5									
			вода	94	94	175	175									
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/25	хлеб пшеничный	20	20	30	30	1,52	0,16	9,84	47	2,28	0,24	14,76	70,5	114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34,8	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Всего на ужин :								16,45	5,16	46,86	310,1	20	6,42	60,34	391,5	
Всего в день:								38,1	22,6	205	1342	44,9	25,5	250	1589	
НЕДЕЛЯ 2 9 ДЕНЬ																
Завтрак:																

Яйцо вареное	1шт	1шт	яйцо	55	45,8	55	45,8	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63	306
Каша ячневая	130	150	крупа	20	20	25	25	6,7	3,1	33,8	189,8	7,8	3,6	39	219	68
на воде			вода	120	120	140	140									
			соль йодированная	0,8	0,8	0,9	0,9									
			сахар	3	3	3,5	3,5									
			растительное масло	3	3	3,5	3,5									
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0,09	0	13,6	54	503
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5									
			вода	94	94	175	175									
Хлеб пшеничный	25	30	хлеб пшеничный	25	25	30	30	1,9	0,2	12,3	58,3	2,28	0,24	14,76	70	114
Всего на завтрак :								13,77	7,9	57,6	356,1	15,27	8,44	67,66	406	
ЗАВТРАК-2																
Фрукты	60	60	фрукты	88	60	88	60	0,24	0,24	5,8	28,2	0,24	0,24	5,8	28,2	210103
Всего на завтрак -2 :								0,24	0,24	5,8	28,2	0,24	0,24	5,8	28,2	
ОБЕД																
Салат картофельный с соленым огурцом	50	60	картофель с 01.09-31.10	41,5	30	49	36	6,8	2,12	4,2	38	10,2	3,18	6,3	57	65
			картофель с 31.10-31.12	43	30	51,6	36									
			картофель с 31.12-28.02	46,2	30	55,4	36									
			картофель с 29.02-01.09	50	30	60	36									
			морковь	7	5,5	8,4	6,6									
			лук репчатый	6,5	5,5	7,8	6,6									
			огурец соленый	10	6,5	12	7,8									
			масло растительное	2,5	2,5	3	3									
Суп крестьянский с крупой	150	200	капуста	22,5	18	30	24	1,4	1,2	9,9	84	2,4	1,8	13,2	112	42
			крупа	6	6	9	9									
			лук	7,5	6	12	10									
			морковь	7,5	6	12	10									
			картофель с 01.09-31.10	20,3	15	26,7	20									
			картофель с 31.10-31.12	21,5	15	28,6	20									
			картофель с 31.12-28.02	23,1	15	30,7	20									
			картофель с 29.02-01.09	25	15	33,4	20									
			растительное масло	2	2	2,5	2,5									
Макаронны отварные	100	150	макаронные изделия	34	97	51	146	3,8	0,4	19,4	96,6	9,9	1	38,6	114,2	6.8
			растительное масло	3	3	5	5									москва
Фрикадельки из говядины	60	60	мясо	63	44,4	63	44,4	8,5	7,5	4,08	118	8,5	7,5	4,08	118	396
			хлеб	9	9	9	9									
			вода	16	16	16	16									

			растительное масло	1,8	1,8	1,8	1,8										
Компот из свежих яблок	150	200	яблоки свежие	34	30	45,4	40	0,37	0,15	17,3	72	0,5	0,2	23,1	96	526	
			сахар	9	9	11	11										
			вода	122	122	162	162										
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1,52	0,16	9,84	47	2,28	0,24	14,76	70,5	114	
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34,8	1,65	0,3	8,35	43,5	115	
Всего на обед:								23,71	11,77	71,4	490,4	35,43	14,22	108,4	611,2		
ПОЛДНИК																	
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0,09	0	13,6	54	503	
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5										
			вода	94	94	175	175										
Пирожок печеный с повидлом	50	60	тесто дрожжевое		36		43	2,9	3,1	17,5	109	3,5	3,7	21	131	562	
			мука	29	29	33	33										
			сахар	1,7	1,7	2	2										
			растительное масло	2,5	2,5	3	3										
			яйцо 55,0	3,5	3,1	4,2	3,3										
			дрожжи	0,8	0,8	0,8	0,8										
			вода	7	7	7,5	7,5										
			мука на подсыпку	1	1	1	1										
			масло растит. для смазки листов	0,5	0,5	0,5	0,5										
			яйцо для смазки пирожков	1,5	1,3	1,5	1,3										
			повидло		25		30										
Всего на полдник:								2,97	3,1	28,7	154	3,59	3,7	34,6	185		
УЖИН																	
Овощи св. порционный	70	80	овощи	73,5	70	84	80	0,28	0,07	1,7	9,8	0,32	0,08	1,7	11,2	112	
Запеканка картофельная с мясом	160	200	говядина	63,1	56,6	92	59,7	12,3	9,5	25,7	237,8	13,8	10,6	28,8	266,8	157	
			масса готового мяса		35		43									2001 е	
			картофель с 01.09-31.10	176	134	220	166										
			картофель с 31.10-31.12	189	134	235,7	166										
			картофель с 31.10-31.12	203,3	134	254	166										
			картофель с 29.02-01.09	220	134	275	166										
			яйцо 55,0	4,2	3,6	4,5	3,9										
			лук	13	11	17,1	14,4										
			растительное масло	5,6	5,6	6	6										
			сухари панировочные	3	3	4	4										
			масса полуфабриката		188		223										
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0,09	0	13,6	54	503	

			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5									
			вода	94	94	175	175									
Хлеб пшеничный/ржаной	15/20	20/25	хлеб пшеничный	15	15	20	20	1,14	0,12	7,38	35,3	1,52	0,16	9,84	47	114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34,8	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Всего на ужин :								15,11	9,93	52,66	362,7	17,38	11,14	62,29	422,5	
Всего в день:								55,8	32,9	216	1391	71,9	37,7	279	1653	
НЕДЕЛЯ 2 10 ДЕНЬ																
Завтрак:																
Каша пшенная	150	200	крупа	19	19	25	25	2,2	3,9	19,2	120,0	2,9	5,2	25,6	160,0	65
жидкая на воде			вода	140	140	190	190									
			соль йодированная	0,8	0,8	1	1									
			сахар	3,5	3,5	4,5	4,5									
			растительное масло	3,5	3,5	4,5	4,5									
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0,09	0	13,6	54	503
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5									
			вода	94	94	175	175									
Хлеб пшеничный	30	40	хлеб пшеничный	30	30	40	40	2,28	0,24	14,76	70,5	3,04	0,32	19,7	94	114
Всего на завтрак :								4,6	4,1	45,2	235,5	6,0	5,5	58,9	308,0	
ЗАВТРАК-2																
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46	537
Всего на завтрак -2 :								0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46	
ОБЕД																
Салат из отварной	60	70	свекла	72,6	36	85	42	0,6	2,2	4,46	35	0,75	2,75	5,6	44	51
свеклы			масло растительное	2,5	2,5	3	3									
Суп из овощной	150	200	картофель с 01.09-31.10	40,2	30	53,4	40	1,32	2,64	7,44	59	1,76	3,52	9,92	79	135
			картофель с 31.10-31.12	43,5	30	57,1	40									
			картофель с 31.12-28.02	46,2	30	61,4	40									
			картофель с 29.02-01.09	50	30	66,8	40									
			лук репчатый	7,2	6	9,6	8									
			капуста белокачанная	15	12	20	16									
			горошек консервиров.	7,2	4,8	9,6	6,4									
			морковь	7,8	6	10,4	8									
			растительное масло	3	3	4	4									
			бульон		114		150									
Суфле из печени	60	80	печень говяжья	60	49,8	80	66,4	11,8	5,58	8,5	121	14,1	6,6	10,2	161	384
			мука	9	9	12	12									2011e
			вода	18	18	24	24									

			растит. масло для смазки	1	1	1	1									
			яйцо 55,0	4,9	4	5,6	4,4									
Картофельное пюре	100	130	картофель	120	84	156	109,2	1,5	2,5	9,9	77,3	1,9	3,25	12,9	100,5	8005.06
			растительное масло	5,3	5,3	6,9	6,9									дели
			йодированная соль	0,7	0,7	0,8	0,8									
Компот из смеси сухофруктов	150	200	сухие фрукты	18	18	20	20	0,37	0	20,2	82,5	0,5	0	27	110	527
			сахар	8	8	10	10									
			вода	143	143	190	190									
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	40/25	Хлеб пшеничный	30	30	40	40	1,52	2,28	0,24	14,76	3,04	0,32	19,7	94	114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	2,28	0,24	14,76	70,5	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Всего на обед:								18,79	13,24	61,04	425,1	22,95	13,99	88,07	588	
ПОЛДНИК																
Сок фруктовый	150	180	сок фруктовый	150	150	180	180	0,8	0	15,2	69,2	0,9	0	18,2	83	534
Кондитерское изделие	17,5	33	кондитерское издел.	17,5	17,5	33	33	1,1	1,6	12,8	72	2,2	2,9	22,2	125	609
Фрукты	80	90	фрукты	80	80	90	90	0,28	0,28	6,88	32	0,31	0,31	7,74	37	118
Всего на полдник:								2,18	1,88	34,88	173,2	3,41	3,21	48,14	245	
УЖИН																
Курица отварная	50	70	курица I категории	96	85,7	112	100	14,1	9,8	0,3	146	16,5	11,4	0,4	170	409
			морковь	2,6	1,7	3	2									
			специи	2,6	2,6	3	3									
Рагу из овощей	160	200	картофель с 01.09-31.10	77,4	57,6	94,6	70,4	3	6,45	13,4	142,4	3,7	7,8	16,8	178	201
			картофель с 31.10-31.12	82,5	57,6	100,5	70,4									
			картофель с 31.12-28.02	88,7	57,6	108	70,4									
			картофель с 29.02-01.09	96	57,6	117,7	70,4									
			морковь	38	30,4	46,4	37,2									
			капуста	65	49,3	85	62,5									
			лук	17,1	14,4	19,9	16,8									
			кабачок	39	30,8	45	34,4									
			растительное масло	5,8	5,8	7,8	7,8									
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0,09	0	13,6	54	503
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5									
			вода	94	94	175	175									
Хлеб пшеничный/ржаной	10/20	10/25	хлеб пшеничный	10	10	10	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,76	0,08	4,92	23,5	114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34,8	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Всего на ужин :								19,25	16,57	36,5	391,7	22,7	19,58	44,07	469	
Всего в день:								45,3	35,8	187,7	1271	55,6	42,3	249,3	1656	

средний показатель за 10 дней

47,4 43,9 209 1352 58,4 54,7 267 1767

норма в день по САНПИН

42 47 203 1400 54 60 264 1800