

Каша геркулесовая молочная жидкая:							
Геркулес	25	2.75	1.55	12.525	76.25		
Молоко цельное	100	2.8	3.5	4.7	61		
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27		
Сахар	5	0	0	4.99	18.95		
Итого:		5.571	7.225	22.245	177.47	200	
Какао с молоком :							
Какао порошок	1	0.242	0.175	0.279	3.73		
Молоко цельное	100	2.8	3.5	4.7	61		
Сахар	8	0	0	15.984	30.32		
Итого:		3.042	3.675	20.963	95.05	200	
Хлеб Пшеничный	40	3.04	1.2	19.92	104.8	40	
Масло сливочное	8	0.056	5.8	0.08	56.72	8	
		0	0	0	0		
Яйцо	40	0.508	4.6	0.28	62.8	35	
Итого завтрак :		3.604	11.6	20.28	224.32	483	
2 Завтрак: Сок	200	1	0	18.2	76	200	
Обед:							
Борщ на м/к бульонесо сметаной:							
Мясо говядина 1 категории	20	3.72	3.2	0	43.6		
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32		
Капуста свежая	25	0.45	0.025	1.175	6.75		
Свекла	12	0.18	0.012	1.2	5.04		
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51		
Морковь	11	0.143	0.011	0.924	3.74		
Томатная паста	2	0.096	0	0.38	1.98		
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18		
Сметана	5	0.14	1	0.16	10.3		
Итого:		5.697	5.858	11.78	122.1	200/5	
Рыба запеченная в молочном сосе:							
Треска, хек, минтай	80	12.8	0.48	0	55.2		
Молоко цельное	20	0.56	0.7	0.94	12.2		
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27		
Мука пшеничная в/с	3	0.309	0.033	2.07	10.02		
Итого:		13.69	3.388	3.04	361.322	60	
Картофель отварной с маслом сливочным:							
Картофель	100	2	0.4	117.3	80		
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18		
Итого:		2.014	1.85	117.32	94.18	65	
Кисель из ягод (свежих или замороженных):							
Ягоды	30	0.24	0.12	1.89	10.2		
Сахар	9	0	0	8.982	34.11		
Крахмал	2	0.002	0	0	1.592		
Итого:		0.242	0.12	10.872	45.902	190	
		0	0	0	0		
Хлеб ржаной	40	2.64	1.05	13.68	72.4	40	
Хлеб пшеничный	35	2.695	1.05	17.43	91.7	35	
Итого:		5.335	5.152	31.11	164.1		
Салат из свежих помидор и огурцов:							
Огурец свежий	51	0.408	0.051	1.734	7.14		
Помидор свежий	53	0.583	0.106	1.749	12.19		
Масло растительное	5	0	4.995	0	44.95	105	
Итого:		0.991	5.152	3.483	57.14		
Итого обед:		26.978	24.908	177.605	722.644		
Итого 2 день:		41.179	44.02	259.283	1023	700	
Завтрак:							3 день
Творожно - морковный пудинг со сгущенным молоком:							
Творог 9 % жирности	120	20.04	10.8	2.28	105.6		

Крупа манная	9	0.927	0.09	6.111	29.52		
Яйцо	8	1.016	0.92	0.056	12.56		
Морковь	30	0.39	0.03	2.52	10.2		
Молоко цельное	30	0.84	1.05	1.41	18.3		
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18		
Масло растительное	3	0	2.997	0	26.97		
Молоко сгущеное	30	2.16	2.55	16.8	96		
Сахар	9	0.648	0.765	8.982	34.11	200/30	
Итого:		26.035	20.652	38.179	347.44		
Кофейный напиток с молоком:							
Молоко цельное	100	2.8	8.5	99.8	379		
Кофейный напиток	2	0.484	0.35	0.558	7.46		
Сахар	8	0	0	7.984	30.32	200	
Итого:		3.284	8.85	108.342	416.78		
Хлеб пшеничный	40	2.88	3.4	39.92	151.6	40	
Масло сливочное	8	0.576	0.68	7.984	30.32	8	
Итого завтрак :		32.775	33.582	194.425	946.14	478	
2 Завтрак: Апельсин	120	1.08	0.24	9.72	48	120	
Обед:							
Суп рисовый с курицей:							
Курица 1 категория	15	2.73	2.76	0.105	36.15		
Рис	9	0.63	0.09	6.426	29.7		
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32		
Морковь	11	0.143	0.011	0.924	3.74		
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	41.69		
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96		
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18		
Итого:		4.663	4.471	16.156	161.42	200	
Печень говяжья по "строгановски":							
Печень говяжья	60	10.74	2.22	0	63		
Мука пшеничная	5	0.53	0.065	3.385	16.55		
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51		
Морковь	11	0.143	0	0.924	3.74		
Сметана 15% жирности	5	0.14	0.75	0.16	10.3		
Итого:		11.707	3.035	5.47	98.1	40/40	
Картофельное пюре:							
Картофель	145	2.9	0.58	25.085	116		
Молоко цельное	40	1.12	1.4	1.88	24.4		
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27		
Итого:		4.041	4.155	26.995	161.67	145	
Компот из сухофруктов:							
Сухофрукты(смесь)	7	0.238	0	6.986	7.7		
Сахар	8	0	0	7.984	30.32		
Итого:		0.238	0	14.97	38.02	200	
Хлеб пшеничный	25	1.925	0.75	12.45	65.5	35	
Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.97	63.35	40	
Итого:		4.235	1.17	24.42	128.85		
Капуста свежая	60	1.08	0.06	2.82	16.2		
Морковь	11	0.143	0.011	0.924	3.74		
Масло растительное	5	0	4.995	0	44.95		
Итого:		1.223	5.066	3.744	64.89	60	
Итого обед:		21.444	17.897	91.755	652.95	700	
Итого 3 день:		60.232	51.797	298.68	1659.09		
Завтрак:							4 день
Каша пшенная молочная жидкая:							
Пшено	25	2.875	0.825	16.625	87		
Молоко цельное	100	2.8	3.5	66.5	61		

Сахар	5	0	0	3.325	18.95		
Масло сливочное	3	0.021	2.175	1.995	21.27		
Итого:		5.696	6.5	88.445	188.22	200	
Чай с лимоном:							
Чай	0.3	0	0	0	0		
Сахар	8	0	0	7.984	30.32		
Лимон	8	0.072	0	0.24	2.64		
Итого:		0.072	0	8.224	32.96	200	
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.4	19.92	104.8	40	
Масло сливочное	8	0.56	5.8	0.08	56.72	8	
Сыр "Российский"	11	2.53	3.19	0	39.6	10	
Итого:		6.17	10.39	20	201.12	458	
Итого завтрак :		11.938	16.89	116.669	422.3		
		0	0	0	0		
2 завтрак: Йогурт	120	6	1.8	10.2	84	120	
Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной:							
Мясо говядина 1 категории	30	5.58	4.8	0	65.4		
Картофель	50	1	0.2	8.65	40		
Капуста свежая	50	0.9	0.05	2.35	13.5		
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51		
Морковь	11	0.143	0.011	0.924	3.74		
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96		
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18		
Сметана	5	0.14	0.75	0.16	10.3		
Итого:		8.123	7.261	13.865	145.29	215/5	
Мясо говядина 1 категории	60	11.16	9.6	0	130.8		
Рис	40	2.8	0.4	28.56	132		
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51		
Морковь	11	0.143	0	0.924	3.74		
Томатная паста	6	0.288	0	1.14	5.94		
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18		
Итого:		14.559	11.45	31.645	291.17	150	
Напиток из шиповника:							
Шиповник	8	0.272	0	1.72	8.8		
Сахар	8	0	0	7.984	30.32		
Итого:		0.272	0	9.704	39.12	200	
Хлеб ржаной	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40	
Хлеб пшеничный	35	2.31	0.42	11.97	63.35	35	
Итого:		5.39	1.62	31.89	168.15		
Икра свекольная:		0	0	0	0		
Свекла	60	0.9	0.06	6	25.2		
Масло растительное	5	0	4.995	0	44.95		
Итого :		0.9	5.055	6	70.15	50	
Итого обед:		29.244	25.386	93.104	674.76	700	
Итого 4 день:		41.796	44.226	224.043	1181.06		

Завтрак:							5 день
Омлет запеченный:							
Яйцо	80	10.16	9.2	0.56	125.6		
Молоко цельное	70	1.96	2.45	3.29	42.7		
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27		
Итого:		12.141	13.825	3.88	189.57	142	
Зеленый горошек	40	1.28	0.08	2.6	16	25	
Какао :		0	0	0	0		
Какао порошок	2	0.484	0.35	0.558	7.46		
Молоко	100	2.8	3.5	4.7	61		
Сахар	8	0	0	7.984	30.32		
Итого:		3.284	3.85	13.242	98.78	200	
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40	
Масло сливочное	8	0.056	5.8	0.08	56.72	8	
Итого завтрак:		19.841	24.755	39.722	465.87	415	
		0	0	0	0		
2 Завтрак:		0	0	0	0		
Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	54	120	
		0	0	0	0		
Обед :		0	0	0	0		
Суп рыбный (консервы рыбные):		0	0	0	0		
Рыбные консервы(лосось, сайра)	30	6.27	1.74	0	40.8		
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32		
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51		
Морковь	11	0.143	0.011	0.924	3.74		
Перловая крупа	8	0.56	0.08	5.712	26.4		
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18		
Итого:		7.941	3.441	14.577	121.63	200	
Котлета мясная:		0	0	0	0		
Мясо (говядина 1 категории)	70	13.02	11.2	0	152.6		
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51		
Яйцо	6	0.762	0.69	0.042	9.42		
Хлеб пшеничный	8	0.616	0.24	3.984	20.96		
Масло растительное	2	0	0.17	0	17.98		
Итого:		14.552	12.3	5.027	205.47	70	
Капуста тушеная с овощами:		0	0	0	0		
Капуста свежая	110	1.98	0.11	5.17	29.7		
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	5.33		
Морковь	13	0.169	0.013	1.092	4.42		
Томатная паста	5	0.24	0	0.95	4.95		
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18		
Итого:		2.585	1.573	8.415	58.58	100	
Компот из сухофруктов:		0	0	0	0		
Сухофрукты (смесь)	7	0.238	0	1.505	7.7		
Сахар	8	0	0	7.984	30.32		
Итого:		0.238	0	9.489	38.02	200	
		0	0	0	0		
Хлеб пшеничный	35	2.695	1.05	17.43	91.7	35	
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4	40	
Итого за обед :		30.651	18.844	68.618	587.8	645	
Итого 5 день:		50.972	44.079	120.1	1107.67		

2 неделя							6 день
Завтрак:							
Каша манная молочная:							
Крупа манная	20	2.06	0.2	13.58	65.6		
Молоко цельное	100	2.8	3.5	4.7	61		
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27		
Сахар	5	0	0	4.99	18.95		
Итого:		4.881	5.875	23.3	166.82	200	
Кофейный напиток с молоком:		0	0	0	0		
Кофейный напиток	2	0.484	0.35	0.558	7.46		
Молоко	100	2.8	3.5	4.7	61		
Сахар	8	0	0	7.984	30.32		
Итого:		3.284	3.85	13.242	98.78	200	
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40	
Масло сливочное	8	0.056	5.8	0.08	56.72	8	
Сосиска в/с	52	5.408	10.452	0.416	117.52	50	
Итого завтрак:		16.709	27.177	56.958	544.64	500	
		0	0	0	0		
2 Завтрак: Банан	180	2.7	0.18	34.56	160.2	180	
Обед:		0	0	0	0		
Рассольник на м/к бульне со сметаной:		0	0	0	0		
Сметана	5	0.14	0.75	0.16	10.3		
Мясо говядина 1 категории	30	5.58	4.8	0	65.4		
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32		
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51		
Морковь	11	0.143	0.011	0.924	3.74		
Томатная паста	3	0.144	0	0.57	2.97		
Огурец соленый	20	0.16	0.02	0.68	2.8		
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18		
Итого:		7.135	7.191	10.275	135.9	200/5	
Рыба запеченая "по русски":		0	0	0	0		
Рыба(треска,хек, минтай)	100	16	0.6	0	69		
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32		
Молоко цельное	30	0.84	1.05	1.41	18.3		
Яйцо	12	1.524	1.38	0.084	18.84		
Мука	3	0.309	0.033	2.07	10.02		
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51		
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.002	14.18		
Итого:		19.641	4.673	11.487	166.85	130	
Кукуруза консервированная	60	1.32	0.24	6.72	34.8	50	
Компот из сухофруктов:		0	0	0	0		
Сухофрукты (смесь)	7	0.238	0	1.505	7.7		
Сахар	8	0	0	7.984	30.32		
Итого:		0.238	0	9.489	38.02	200	
Хлеб пшеничный	35	2.695	1.05	17.43	91.7	35	
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4	40	
Итого за обед:		33.669	13.634	59.592	501.65	660	
		0	0	0	0		
Итого 6 день:		53.078	40.991	151.11	1206.49		

Завтрак:							7 день
Творожно - рисовая запеканка с повидлом:							
Трворог 9 %	80	13.36	7.2	1.52	70.4		
Рис	20	1.4	0.2	14.28	66		
Молоко цельное	20	0.56	0.7	0.94	12.2		
Яйцо	8	1.016	0.92	0.056	12.56		
Сахар	10	0	0	9.98	37.9		
Повидло	30	0.12	0	19.17	72.6		
Масло растительное	2	0	1.998	0	17.98		
Итого :		16.456	11.018	45.946	289.64	145/30	
Чай с лимоном:		0	0	0	0		
Чай	0.3	0	0	0	0		
Сахар	8	0	0	7.984	30.32		
Лимон	8	0.072	0.008	0.24	2.64		
Итого:		0.072	0.008	8.224	32.96	200	
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40	
Масло сливочное	10	0.07	7.25	0.1	70.9	10	
Итого завтрак:		19.678	19.476	74.19	498.3	425	
2 Завтрак:Сок	180	0.9	0	16.38	68.4	180	
Обед:		0	0	0	0		
Суп овощной на курином бульоне со сметаной:		0	0	0	0		
Бульон куриный		0	0	0	0		
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32		
Капуста свежая	25	0.45	0.025	1.175	6.75		
Зеленый горошек	15	0.48	0.03	0.975	6		
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51		
Морковь	11	0.143	0.011	0.924	3.74		
Томатная паста	3	0.144	0	0.57	2.97		
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27		
Сметана 15% жирности	5	0.14	0.75	0.16	10.3		
Итого:		2.332	3.151	11.755	87.54	200/5	
Курица отварная (порционно):		0	0	0	0		
Курица 1 категория	100	18.6	18.4	0.7	241	50	
Макаронные изделия:		0	0	0	0		
Макаронные изделия:	38	3.952	0.418	26.486	128.06		
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18		
Итого:		3.966	1.868	26.506	142.24	100	
Напиток из шиповника:		0	0	0	0		
Шиповник	7	0.21	0	1.505	7.7		
Сахар	8	0	0	7.984	30.32		
Итого:		0.21	0	9.489	38.02	200	
Икра кабачковая консервированная:	62	0.496	2.48	2.666	34.1	60	
Хлеб пшеничный	35	2.695	1.05	17.43	91.7	35	
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4	40	
Итого обед:		30.939	27.429	81.526	466		
		0	0	0	0		
Итого 7 день:		51.517	46.905	172.096	1032.7	690	

						8 день	
Завтрак:							
Каша рисовая молочная (жидкая):							
Рис	25	1.75	0.25	17.85	82.5		
Молоко цельное	100	2.8	3.5	4.7	61		
Сахар	5	0	0	4.99	18.95		
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27		
Итого:		4.571	5.925	27.57	183.72	200	
Какао с молоком:							
Какао порошок	2	0.484	0.35	0.558	7.46		
Молоко цельное	100	2.8	3.5	4.7	61		
Сахар	8	0	0	7.984	30.32		
Итого:		3.284	3.85	13.242	98.78	200	
Яйцо	40	5.08	4.6	7.68	62.8	40	
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40	
Масло сливочное	8	0.056	5.8	0.08	56.72	10	
Итого завтрак:		16.071	21.375	68.492	506.82	490	
		0	0	0	0		
2 Завтрак: Апельсин	120	1.08	0.24	9.72	48	120	
		0	0	0	0		
Обед:							
Суп гороховый на м/к бульоне:							
Мясо говядина 1 категории	20	3.72	3.2	0	43.6		
Горох	15	3.45	0.24	7.995	48.45		
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32		
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51		
Морковь	11	0.143	0.011	0.924	3.74		
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18		
Итого:		8.281	5.061	16.86	146.48	200	
Тефтели мясные запеченные с овощным соусом:							
Мясо говядина 1 категории	60	11.16	9.6	0	130.8		
Яйцо	6	0.762	0.69	0.042	9.42		
Лук репчатый	18	0.252	0	1.638	7.38		
Морковь	18	0.234	0.018	1.512	6.12		
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96		
Мука	3	0.309	0.033	2.07	10.02		
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18		
Хлеб пшеничный	8	0.616	0.24	3.984	20.96		
Итого:		13.539	12.031	10.026	202.84	55/30	
Греча отварная рассыпчатая	38	4.788	1.254	23.598	127.3	115	
с маслом сливочным	2	0.014	1.45	0.02	14.18		
Итого:		4.802	2.704	23.618	141.48		
Компот из сухофруктов:							
Сухофрукты (смесь)	7	0.238	0	1.505	7.7		
Сахар	8	0	0	7.984	30.32		
Итого:		0.238	0	9.489	38.02	180	
Капуста квашеная	40	0.32	0	0.72	11.2		
с маслом растительным	5	0	4.995	0	44.95		
Итого:		0	4.995	0	56.15	45	
Хлеб ржаной	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40	
Хлеб пшеничный	35	2.31	0.42	11.97	63.35	35	
Итого обед:		32.25	26.411	91.883	753.12		
		0	0	0	0		
Итого 8 день:		49.401	48.026	170.095	1307.94	700	

							9 день
Завтрак:							
Вермишель молочная:							
Макаронные изделия	20	2.14	0.26	13.68	67		
Молоко цельное	100	2.8	3.5	4.7	89		
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27		
Сахар	5	0	0	4.99	189.5		
Итого:		4.961	5.935	23.4	366.77	200	
Чай с молоком:							
Чай	0.3	0	0	0	0		
Молоко цельное							
Молоко цельное	100	2.8	3.5	4.7	61		
Сахар	8	0	0	7.984	30.32		
Итого:		2.8	3.5	12.684	91.32	200	
Сыр "Российский"	11	2.53	3.19	0	39.6	10	
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40	
Масло сливочное	8	0.056	5.8	0.08	56.72	10	
Итого завтрак:		13.427	19.625	56.084	659.21	460	
2 Завтрак: Мандарин							
	120	0.96	0.36	9.72	48	120	
		0	0	0	0		
Обед :							
Суп фасолевый на м/кбульоне:							
		0	0	0	0		
Мясо говядина 1 категории	20	3.72	3.2	0	43.6		
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32		
Фасоль	15	0.75	0.03	1.92	10.95		
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51		
Морковь	11	0.143	0.011	1.001	4.51		
Томатная паста	3	0.144	0	0.57	2.97		
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18		
Итого:		5.725	4.851	11.432	112.72	200	
Гуляш из мяса:							
		0	0	0	0		
Мясо говядина 1 категории	60	11.16	9.6	0	4.51		
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	0.268		
Морковь	11	0.143	0.011	0.924	3.74		
Томатная паста	5	0.24	0	0.95	4.95		
Мука	3	0.309	0.039	2.031	9.93		
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18		
Итого:		12.02	11.1	4.926	37.578	35/40	
Картофельное пюре:							
		0	0	0	0		
Картофель	140	2.8	0.56	24.22	112		
Молоко цельное	40	1.12	1.4	1.88	24.4		
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18		
Итого:		3.934	3.41	26.12	150.58	140	
Компот из сухофруктов:							
		0	0	0	0		
Сухофрукты (смесь)	7	0.238	0	1.505	7.7		
Сахар	8	0	0	7.984	30.32		
Итого:		0.238	0	9.489	38.02	180	
Огурец соленый (порционно)							
	40	0.32	0.04	1.36	5.6	40	
Хлеб пшеничный	35	2.695	1.05	17.43	91.7	35	
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	54.3	30	
Итого обед:		30.846	20.811	81.017	490.498	710	
		0	0	0	0		
Итого 9 день:		45.233	40.796	146.821	1197.708		
		0	0	0	0		

		0	0	0	0		10 день
Завтрак:		0	0	0	0		
Запеканка рисовая со сгущенным молоком:		0	0	0	0		
Рис	40	2.8	0.4	28.56	132		
Молоко цельное	20	0.7	0.7	0.94	12.2		
Яйцо	13	1.651	1.495	0.091	20.41		
Сахар	10	0	0	9.98	37.9		
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27		
Масло растительное	2	0	1.998	0	17.98		
Молоко сгущенное	20	1.58	1.7	11.2	64		
Итого:		6.752	8.468	50.801	305.76	225/20	
Какао молоком:		0	0	0	0		
Какао порошок	2	0.484	0.35	0.558	7.46		
Молоко	80	2.24	2.8	3.76	48.8		
Сахар	8	0	0	7.984	30.32		
Итого:		2.724	3.15	12.302	86.58	200	
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	40	
Масло сливочное	8	0.056	5.8	0.08	56.72	10	
Итого завтрак:		12.612	18.618	83.103	553.86	495	
		0	0	0	0		
2 Завтрак:Йогурт	120	6	1.8	10.2	61.2	120	
		0	0	0	0		
Обед:		0	0	0	0		
Суп картофельный с мясными фрикадельками:		0	0	0	0		
Мясо говядина 1 категории	30	5.58	4.8	0	65.4		
Картофель	40	1.12	0.16	6.92	32		
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51		
Морковь	11	0.143	0.011	0.924	3.74		
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96		
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18		
Яйцо	6	0.762	0.69	0.042	9.42		
Итого:		7.965	7.111	9.667	133.21	200/20	
Суфле из печенис овощным соусом:		0	0	0	0		
Печень говяжья	70	12.53	2.59	0	73.5		
Молоко цельное	20	0.56	0.7	0.94	12.2		
Лук репчатый	22	0.308	0	2.002	9.02		
Морковь	11	0.143	0.011	0.924	3.74		
Яйцо	13	1.651	1.495	0.091	20.41		
Мука	3	0.309	0.033	2.07	10.02		
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96		
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18		
Масло растительное	3	0	2.997	0	26.97		
Итого:		15.707	9.276	6.807	174	90/30	
Кисель из ягод:		0	0	0	0		
Ягоды(свежие,замороженные)	30	0.24	0.12	1.89	10.2		
Крахмал	2	0.002	0	0	1.592		
Сахар	9	0	0	8.982	34.11		
Итого:		0.242	0.12	10.872	45.902	200	
Салат из свеклы с зеленым горошком:		0	0	0	0		
Свекла	40	0.6	0.04	4	16.8		
Зеленый горошек консервированный	20	0.64	0.04	1.3	8		
Масло растительное	5	0.16	0.01	0.325	44.95		
Итого:		1.4	0.09	5.625	69.75	60	
Хлеб пшеничный	35	2.695	1.05	17.43	91.7	35	
Хлеб ржаной	35	2.31	0.63	11.97	63.35	35	
Итого обед :		30.319	18.277	62.371	577.912	675	
		0	0	0	0		
Итого 10 день:		48.931	38.695	155.674	1192.97		
		0	0	0	0		

Завтрак								
Наименование продукта	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход	1 день	№ рецептуры
Каша гречневая молочная жидкая:								
Греча	25	3.15	0.825	15.525	83.75			
Молоко цельное	150	4.2	5.25	7.05	91.5			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
Итого:		7.364	7.525	27.585	208.38	180		№1
Чай с сахаром:								
Чай	1.2	0	0	0	0			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53	180		№2
Хлеб пшеничный								
Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2	60		
Масло сливочное								
Масло сливочное	8	0.056	5.8	0.08	56.72	8		
Сыр "Российский"								
Сыр "Российский"	15	3.45	4.35	0	54	15		№3
Итого завтрак:		15.49	19.475	64.531	502.83	443		
2 Завтрак: Яблоко								
Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	54	120		№4
Обед:								
Суп вермишелевый с курицей:								
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	5.33			
Морковь	13	0.169	0.013	1.092	4.42			
Масло сливочное	2	0.014	7.45	0.02	14.18			
Макаронные изделия	9	0.963	0.117	6.156	30.15			
Курица	20	3.64	3.68	0.14	48.2			
Итого:		5.768	11.42	15.511	134.28	180		№5
Биточки мясные запеченные:								
Мясо говядина (фарш)	60	10.92	11.04	0.42	144.6			
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	5.33			
Яйцо	5	1.5875	1.4375	0.0875	19.625			
Хлеб пшеничный	10	0.77	0.3	4.98	26.2			
Масло растительное	3	0	2.997	0	26.97			
Итого:		13.4595	15.775	6.6705	222.725	70		№6
Овощное рагу:								
Картофель	50	1	0.2	8.65	40			
Капуста свежая	40	0.72	0.04	1.88	10.8			
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	5.33			
Морковь	13	0.169	0.013	1.092	4.42			
Зеленый горошек консервированный	20	0.64	0.04	1.3	8			
Томатная паста	6	0.288	0.198	3.726	5.94			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18	110		№7
Итого:		3.013	1.941	17.851	88.67			
Компот из смеси сухофруктов:								
Сухофрукты	10	0.34	0	2.15	11			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
Итого:		0.34	0	9.136	37.53	180		№8
Хлеб ржаной	37	2.442	0.444	12.654	66.97	37		
Итого:		2.442	0.444	12.654	66.97			
Помидор свежий порционно								
Помидор свежий порционно	60	0.660	0.12	2.28	13.8	60		№9
Итого обед:		25.683	29.7	64.1025	526.445	637		
Соль	3.75							
Полдник:								
Кофе с молоком:								
Молоко цельное	145	4.06	5.075	6.815	88.45			
Кофейный напиток	1	0.242	0.175	0.279	3.73			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
Итого:		4.302	5.25	12.084	111.13	180		№20
Плюшка сдобная:								
Мука пшеничная	40	4.12	0.44	27.6	133.6			
Молоко цельное	35	0.98	1.225	1.645	21.35			

Масло сливочное	2	0.014	7.45	0.02	14.18			
Масло растительное	3	0	2.997	0	26.97			
Сахар	8	0	0	7.984	30.32			
Дрожжи	1.2	0	0	0	0			
Яйцо	5	1.5875	1.4375	0.0875	19.625			
Итого:		6.7015	13.55	37.3365	246.045	80		№64
Итого полдник:		11.0035	18.8	49.4205	357.175	260		
Итого за день:		52.656	68.454	189.814	1440.45			
День 1								

Дошкольный возраст зимний период

	Граммы	Б	Ж	У	Ккал.	Выход порции	2 день	№ рецептуры
Завтрак:								
Каша геркулесовая молочная жидкая:								
Геркулес	25	2.75	1.55	12.525	76.25			
Молоко цельное	150	4.2	5.25	7.05	91.5			
Масло сливочное	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
Итого:		6.978	9.7	24.605	215.06	180		№10
Какао с молоком :								
Какао порошок	1	0.242	0.175	0.279	3.73			
Молоко цельное	130	3.64	4.55	6.11	79.3			
Сахар	5	0	0	9.99	18.95			
Итого:		3.882	4.725	16.379	101.98	180		№11
Хлеб Пшеничный	60	4.56	1.8	29.88	157.2	60		
Масло сливочное	8	0.056	5.8	0.08	56.72	8		
		0	0	0	0			
Яйцо	40	0.508	4.6	0.28	62.8	40		№12
Итого завтрак :		5.124	12.2	30.24	593.76	468		
2 Завтрак: Сок	150	0.75	0	13.65	57	150		№13
Обед:								
Борщ на м/к бульонесо сметаной:								
Мясо говядина 1 категории	30	5.58	4.8	0	65.4			
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
Капуста свежая	40	0.72	0.04	1.88	10.8			
Свекла	18	0.27	0.018	1.8	7.56			
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	5.33			
Морковь	13	0.169	0.013	1.092	4.42			
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Сметана	12	0.336	2.4	0.384	24.72			
Итого:		8.263	8.881	14.039	168.37	200/12		№14
Рыба запеченная по "русски":								
Треска, хек, минтай	120	19.2	0.72	0	82.8			
Молоко цельное	40	1.12	1.4	1.88	24.4			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Мука	5	0.515	0.055	3.45	16.7			
Масло растительное	3	0	2.997	0	26.97			
Картофель	60	1.2	0.24	10.38	48			
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	5.33			
Итого:		22.238	7.587	16.923	225.47	160		№15
Кисель из ягод (свежих или замороженных):								
Ягоды	25	0.2	0.1	1.575	8.5			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
Крахмал	2	0.002	0	0	1.592			
Итого:		0.202	0.1	8.561	36.622	180		№17
Хлеб ржаной	37	2.442	0.444	12.654	66.97			
Итого:		2.442	0.444	12.654	66.97	37		
Салат из свежих помидор и огурцов:								
Огурец свежий	33	0.264	0.033	1.122	4.62			
Помидор свежий	31	0.341	0.062	1.023	7.13			
Масло растительное	6	0	5.994	0	53.94	70		
Итого:		0.605	6.089	2.145	61.07			№18
Итого обед:		33.75	23.101	54.322	558.502	659		
Полдник:								
Чай с лимоном:								
Чай	1.3	0	0	0	0			
Сахар	6	0	0	5.988	22.74			
Лимон	9	0.081	0	0.27	2.97			
Итого:		0.081	0	6.258	25.71	180		№28
Салат картофельный с растительным маслом:								
Картофель свежий	110	2.2	0.44	19.03	88			
Зеленый горошек(кукуруза консервированная)	30	0.96	0.06	1.95	12			
Лук репчатый (зеленый)	15	0.21	0	1.365	6.15			
Масло растительное	7	0	6.993	0	62.93			
Огурец соленый	25	0.2	0.025	0.85	3.5			
Морковь	18	0.234	0.018	1.512	6.12			
Итого:		3.57	7.518	23.195	173	205		№65
Итого полдник:		3.651	7.518	29.453	198	385		

<i>Итого за день:</i>		<i>43.275</i>	<i>42.819</i>	<i>127.665</i>	<i>1408</i>			
<i>Соль</i>	<i>3.75</i>							
<i>День 2</i>								

Завтрак:						4 день	№ рецептуры
Каша кукурузная молочная жидкая:							
Геркулес	25	2.75	1.55	12.525	76.25		
Молоко цельное	150	4.2	5.25	7.05	91.5		
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18		
Сахар	5	0	0	4.99	18.95		
Итого:		6.964	8.25	24.585	200.88	180	№66
Кофейный напиток с молоком:							
Молоко цельное	130	3.64	4.55	6.11	79.3		
Кофейный напиток	1	0.242	0.175	0.279	3.73		
Сахар	6	0	0	5.988	22.74	180	
Итого:		3.882	4.725	12.377	105.77		№20
Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2	60	
Масло сливочное	8	0.056	5.8	0.08	56.72	8	
Итого завтрак :		15.522	20.575	42.337	520.57	428	
2 Завтрак: Апельсин	120	1.08	0.24	9.72	48	120	№21
Обед:							
Суп рисовый с курицей:							
Курица 1 категория	40	7.28	7.36	0.28	96.4		
Рис	9	0.63	0.09	6.426	29.7		
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32		
Морковь	13	0.169	0.013	1.092	4.42		
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	49.27		
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96		
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18		
Итого:		9.267	9.073	16.681	229.93	180	№22
Печень говяжья по "строгановски":							
Печень говяжья	50	8.95	1.85	0	52.5		
Мука пшеничная	5	0.53	0.065	3.385	16.55		
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	5.33		
Морковь	13	0.169	0	1.092	4.42		
Сметана 15% жирности	10	0.28	1.5	0.32	20.6		
Итого:		10.111	3.415	5.98	99.4	35/30	№23
Картофельное пюре:							
Картофель	100	2	0.4	17.3	80		
Молоко цельное	40	1.12	1.4	1.88	24.4		
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18		
Итого:		3.134	3.25	19.2	118.58	135	№24
Компот из кураги:							
Курага	10	0.34	0	9.98	11		
Сахар	7	0	0	6.986	26.53		
Итого:		0.34	0	16.966	37.53	180	№25
Хлеб ржаной	37	2.442	0.444	12.654	66.97	37	
Итого:		2.442	0.444	12.654	66.97		
Салат из свежей капусты:							
Капуста свежая	41	0.738	0.041	1.927	11.07		
Морковь	9	0.117	0.009	0.756	3.06		
Масло растительное	5	0	4.995	0	44.95		
Итого:		0.855	5.045	2.683	59.08	55	№26
Итого обед:		16.882	21.227	74.164	611.49	652	
Соль	3.75						
Полдник:							
Чай с сахаром:							
Чай	1	0	0	0	0		
Сахар	6	0	0	5.988	22.74		
Итого:		0	0	5.988	22.74	180	№56
Творожно - морковный пудинг со сгущенным молоком:							
Творог 9 % жирности	150	25.05	13.5	2.85	132		
Крупа манная	8	0.824	0.08	5.432	26.24		
Яйцо	8	1.016	0.92	0.056	12.56		
Морковь	30	0.39	0.03	2.52	10.2		
Молоко цельное	30	0.84	1.05	1.41	18.3		
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18		
Масло растительное	4	0	3.996	0	35.96		
Молоко сгущенное	30	2.16	2.55	16.8	96		
Сахар	9	0.648	0.765	8.982	34.11	200/30	
Итого :		30.942	24.341	38.07	379.55	410	№19
Итого полдник:		30.924	24.341	44.058	402.29		
Итого за день:		64.426	66.383	164.291	1559.61		
День 3							

Завтрак:							3 день	№ рецептуры
Вермишель молочная жидкая:								
Вермишель	25	2.875	0.825	16.625	87			
Молоко цельное	150	4.2	5.25	99.75	91.5			
Сахар	5	0	0	3.325	18.95			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	1.33	14.18			
Итого:		7.089	7.525	121.03	211.63	180		№27
Чай с лимоном:								
Чай	0.6	0	0	0	0			
Сахар	6	0	0	5.988	22.74			
Лимон	9	0.081	0	0.27	2.97			
Итого:		0.081	0	6.258	25.71	180		№28
Хлеб пшеничный	60	4.62	2.1	29.88	157.2	60		
Масло сливочное	8	0.56	5.8	0.08	56.72	8		
Сыр "Российский"	15	3.45	4.35	0	54	15		№3
Итого:		8.63	12.25	29.96	267.92	443		
Итого завтрак :		15.8	19.775	157.248	505.26			
2 Завтрак: Йогурт	120	6	1.8	10.2	84	120		
Обед :								
Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной:								
Мясо говядина 1 категории	30	5.58	4.8	0	65.4			
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
Капуста свежая	40	0.72	0.04	4	16.8			
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	5.33			
Морковь	13	0.169	0.013	1.092	4.42			
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Сметана	12	0.336	1.8	0.384	24.72			
Итого:		7.993	8.263	14.359	142.09	200/12		№29
Плов с говядиной:								
Мясо говядина 1 категории	50	9.3	8	0	109			
Рис	30	2.1	0.3	21.42	99			
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	5.33			
Морковь	13	0.169	0	1.092	4.42			
Томатная паста	6	0.288	0	1.14	5.94			
Масло растительное	3	0	0.0003	0	26.97			№30
Итого:		12.039	8.30	24.835	250.66	150		
Напиток из шиповника:								
Шиповник	10	0.34	0	2.15	11			
Сахар	6	0	0	5.988	22.74			
Итого:		0.34	0	8.138	33.74	180		№31
Хлеб ржаной	37	2.442	0.444	12.654	66.97	37		
Итого:		2.442	0.444	12.654	66.97			
Салат из свеклы с соленым огурцом:								
Огурец соленый	15	0.12	0.015	0.51	2.1			
Масло растительное	6	0	5.994	0	53.94			
Свекла	34	0.51	0.034	3.4	14.28	55		
Итого :		0.63	6.043	3.91	70.32	634		
Итого обед:		23.444	23.05	63.896	563.78			
Соль	3.75							
Полдник:								
Какао с молоком :		0	0	0	0			
Какао порошок	1.2	0.2904	0.21	0.3348	4.476			
Молоко цельное	130	3.64	4.55	6.11	79.3			
Сахар	6	0	0	11.988	22.74			
Итого:		3.9304	4.76	18.4328	106.516	180		№11
Булочка с изюмом:								
Мука пшеничная в/с	40	4.12	0.44	27.6	133.6			
Молоко цельное	35	0.98	1.225	1.645	21.35			
Масло сливочное	2	0.014	7.45	0.02	14.18			

Масло растительное	3	0	2.997	0	26.97			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
Дрожжи	1.3	0	0	0	0			
Яйцо	5	1.5875	1.4375	0.0875	19.625			
Изюм	9	0.306	0	1.935	9.9			
Итого:		7.0075	13.55	38.274	252	85		№67
Итого полдник:		10.9379	18.31	56.706	359	265		
Итого за день:		56.1819	62.93	288.05	1512			
День 4								

	Граммы	Б	Ж	У	Ккал.	Выход порции	10 день	№ рецептуры
Завтрак:								
Каша "Дружба" молочная:								
Рис	12	0.84	0.12	8.568	39.6			
Молоко цельное	150	5.25	5.25	7.05	91.5			
Пшено	12	1.284	0.156	8.208	40.2			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Итого:		7.395	7.701	22.274	219.1	180		№60
Какао молоком:								
Какао порошок	1.3	0.3146	0.2275	0.3627	4.849			
Молоко	100	2.8	3.5	4.7	61			
Сахар	6	0	0	5.988	22.74			
Итого:		3.1146	3.7275	11.0507	88.589	180		
Хлеб пшеничный	60	4.62	1.8	29.88	157.2	60		
Масло сливочное	8	0.056	5.8	0.08	56.72	8		
Итого завтрак:		15.1856	19.0285	63.2847	521.609	468		№11
2 Завтак:Йогурт	150	7.5	2.25	12.75	76.5	150		
Обед:								
Суп картофельный с мясными фрикадельками:								
Мясо говядина 1 категории	30	5.58	4.8	0	65.4			
Картофель	40	1.12	0.16	6.92	32			
Лук репчатый	13	0.182	0	1.183	5.33			
Морковь	13	0.169	0.013	1.092	4.42			
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Яйцо	6	0.762	0.69	0.042	9.42			
Итого:		8.019	7.113	10.017	134.71	200/30		№61
Суфле из печени с овощным соусом:								
Печень говяжья	70	12.53	2.59	0	73.5			
Молоко цельное	20	0.56	0.7	0.94	12.2			
Лук репчатый	26	0.364	0	2.366	10.66			
Морковь	26	0.338	0.026	2.184	8.84			
Яйцо	13	1.651	1.495	0.091	20.41			
Мука	5	0.515	0.055	3.45	16.7			
Томатная паста	4	0.192	0	0.76	3.96			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Масло растительное	3	0	2.997	0	26.97			
Итого:		16.164	9.313	9.811	187.42	70/30		№62
Кисель из ягод:								
Ягоды(свежие,замороженные)	20	0.16	0.08	1.26	6.8			
Крахмал	2	0.002	0	0	1.592			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
Итого:		0.162	0.08	8.246	34.922	180		№16
Салат из квашеной капусты:								
Капуста квашеная	60	1.08	0.06	2.82	16.2			
Масло растительное	8	0	7.992	0	71.92			
Сахар	2	0	0	1.996	7.58			
Итого:		1.08	8.052	4.816	95.7	70		
Хлеб ржаной	37	2.442	0.666	12.654	66.97	37		
Итого обед :		27.867	25.224	45.544	519.722	617		
Соль	3.75							
Полдник:								
Сок фруктовый	150	0.75	0	13.65	57	150		№13
Печенье	80	8.32	4.16	61.44	366.4	80		
Итого полдник:		9.07	4.16	75.09	423.4	230		
Итого за день:		59.6226	48.4125	196.669	1541.2			