

| | | | | | | | |
|---|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|
| 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 | 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 | 28 | 3.528 | 0.924 | 17.388 | 93.8 | | | |
| 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: | | 7.742 | 7.624 | 29.448 | 218.43 | 200 | | №1 |
| Чай с сахаром: | | | | | | | | |
| Чай | 0.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| Сахар | 6 | 0 | 0 | 5.988 | 22.74 | 180 | | №2 |
| Хлеб пшеничный | 68 | 5.236 | 2.04 | 33.864 | 178.16 | 68 | | |
| Масло сливочное | 8 | 0.056 | 5.8 | 0.08 | 56.72 | 8 | | |
| Сыр "Российский" | 17 | 3.91 | 4.93 | 0 | 61.2 | 17 | | №3 |
| Итого завтрак: | | 16.944 | 20.394 | 69.38 | 537.25 | 473 | | |
| 2 Завтрак: Яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 67.5 | 150 | | №4 |
| Обед: | | | | | | | | |
| Суп вермишелевый с курицей: | | | | | | | | |
| Картофель | 45 | 0.9 | 0.18 | 7.785 | 36 | | | |
| Лук репчатый | 13 | 0.182 | 0 | 1.183 | 5.33 | | | |
| Морковь | 13 | 0.169 | 0.013 | 1.092 | 4.42 | | | |
| Масло сливочное | 3 | 0.021 | 11.175 | 0.03 | 21.27 | | | |
| Макаронные изделия | 9 | 0.963 | 0.117 | 6.156 | 30.15 | | | |
| Курица | 40 | 7.28 | 7.36 | 0.28 | 96.4 | | | |
| Итого: | | 9.515 | 18.845 | 16.526 | 193.57 | 200 | | №5 |
| Биточки мясные запеченые: | | | | | | | | |
| Мясо говядина(фарш) | 70 | 12.74 | 12.88 | 0.49 | 168.7 | | | |
| Лук репчатый | 13 | 0.182 | 0 | 1.183 | 5.33 | | | |
| Яйцо | 10 | 3.175 | 2.875 | 0.175 | 39.25 | | | |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0.77 | 0.3 | 4.98 | 26.2 | | | |
| Масло растительное | 3 | 0 | 2.997 | 0 | 26.97 | | | |
| Итого: | | 16.867 | 19.052 | 6.828 | 266.45 | 70 | | №6 |
| Овощное рагу: | | | | | | | | |
| Картофель | 50 | 1 | 0.2 | 8.65 | 40 | | | |
| Капуста свежая | 50 | 0.9 | 0.05 | 2.35 | 13.5 | | | |
| 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 | 3 | 0.021 | 2.175 | 0.03 | 21.27 | 100 | | №7 |
| Итого: | | 3.2 | 2.676 | 18.331 | 98.46 | | | |
| Компот из смеси сухофруктов: | | | | | | | | |
| Сухофрукты | 12 | 0.408 | 0 | 2.58 | 13.2 | | | |
| Сахар | 7 | 0 | 0 | 6.986 | 26.53 | | | |
| Итого: | | 0.408 | 0 | 9.566 | 39.73 | 180 | | №8 |
| Хлеб ржаной | 42 | 2.772 | 0.504 | 14.364 | 76.02 | 42 | | |
| Итого: | | 2.772 | 0.504 | 14.364 | 76.02 | | | |
| Помидор свежий порционно | 70 | 0.770 | 0.14 | 2.66 | 16.1 | 70 | | №9 |
| Итого обед: | | 33.532 | 41.217 | 68.275 | 650.6 | 662 | | |
| Соль | 4.25 | | | | | | | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| Кофе с молоком: | | | | | | | | |
| Молоко цельное | 150 | 4.2 | 5.25 | 7.05 | 91.5 | | | |
| Кофейный напиток | 1.2 | 0.2904 | 0.21 | 0.3348 | 4.476 | | | |
| Сахар | 6 | 0 | 0 | 5.988 | 22.74 | | | |
| Итого: | | 4.4904 | 5.46 | 13.3728 | 118.716 | 180 | | №20 |
| Плюшка сдобная: | | | | | | | | |
| Мука пшеничная | 45 | 4.635 | 0.495 | 31.05 | 150.3 | | | |
| 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 | 1.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| Яйцо | 10 | 3.175 | 2.875 | 0.175 | 39.25 | | | |
| Итого: | | 8.804 | 15.042 | 40.874 | 282.37 | 80 | | №64 |
| Итого полдник: | | 13.2944 | 20.502 | 54.2468 | 401.086 | 260 | | |
| Итого за день: | | 64.370 | 82.713 | 206.6018 | 1656.436 | | | |
| День 1 | | | | | | | | |

Летний период дошкольный возраст

| | | | | | | | | |
|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------|-------------|
| Завтрак: | | | | | | | 4 день | № рецептуры |
| Каша кукурузная молочная жидкая: | | | | | | | | |
| Геркулес | 28 | 3.08 | 1.736 | 14.028 | 85.4 | | | |
| 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: | | 7.294 | 8.436 | 26.088 | 210.03 | 200 | | №66 |
| Кофейный напиток с молоком: | | | | | | | | |
| Молоко цельное | 150 | 4.2 | 5.25 | 7.05 | 91.5 | | | |
| Кофейный напиток | 2 | 0.484 | 0.35 | 0.558 | 7.46 | | | |
| Сахар | 6 | 0 | 0 | 5.988 | 22.74 | 180 | | |
| Итого: | | 4.684 | 5.6 | 13.596 | 121.7 | | | №20 |
| Хлеб пшеничный | 68 | 5.236 | 2.04 | 33.864 | 178.16 | 68 | | |
| Масло сливочное | 8 | 0.056 | 5.8 | 0.08 | 56.72 | 8 | | |
| Итого завтрак : | | 17.27 | 21.876 | 47.54 | 566.61 | 456 | | |
| 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 | 45 | 0.9 | 0.18 | 7.785 | 36 | | | |
| 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: | | 9.367 | 9.093 | 17.546 | 233.93 | 180 | | №22 |
| Печень говяжья по "строгановски": | | | | | | | | |
| Печень говяжья | 65 | 11.635 | 2.405 | 0 | 68.25 | | | |
| Мука пшеничная | 5 | 0.53 | 0.065 | 3.385 | 16.55 | | | |
| Лук репчатый | 15 | 0.21 | 0 | 1.365 | 6.15 | | | |
| Морковь | 15 | 0.195 | 0 | 1.26 | 5.1 | | | |
| Сметана 15% жирности | 12 | 0.336 | 1.8 | 0.384 | 24.72 | | | |
| Масло сливочное | 2 | 0.014 | 1.45 | 0.02 | 14.18 | | | |
| Итого: | | 12.906 | 4.27 | 6.394 | 120.77 | 45/40 | | №23 |
| Картофельное пюре: | | | | | | | | |
| Картофель | 110 | 2.2 | 0.44 | 19.03 | 88 | | | |
| Молоко цельное | 40 | 1.12 | 1.4 | 1.88 | 24.4 | | | |
| Масло сливочное | 2 | 0.014 | 1.45 | 0.02 | 14.18 | | | |
| Итого: | | 3.334 | 3.29 | 20.93 | 126.58 | 130 | | №24 |
| Компот из кураги: | | | | | | | | |
| Курага | 12 | 0.408 | 0 | 11.976 | 13.2 | | | |
| Сахар | 7 | 0 | 0 | 6.986 | 26.53 | | | |
| Итого: | | 0.408 | 0 | 18.962 | 39.73 | 180 | | №25 |
| Хлеб ржаной | 42 | 2.772 | 0.504 | 14.364 | 76.02 | 42 | | |
| Итого: | | 2.772 | 0.504 | 14.364 | 76.02 | | | |
| Салат из свежей капусты: | | | | | | | | |
| Капуста свежая | 53 | 0.954 | 0.053 | 2.491 | 14.31 | | | |
| Морковь | 12 | 0.156 | 0.012 | 1.008 | 4.08 | | | |
| Масло растительное | 5 | 0 | 4.995 | 0 | 44.95 | | | |
| Итого: | | 1.11 | 5.06 | 3.499 | 63.34 | 75 | | №26 |
| Итого обед: | | 20.53 | 22.217 | 81.695 | 660.37 | 692 | | |
| Соль | 4.25 | | | | | | | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| Чай с сахаром: | | | | | | | | |
| Чай | 0.4 | 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 | 170 | 28.39 | 15.3 | 3.23 | 149.6 | | | |
| Крупа манная | 9 | 0.927 | 0.09 | 6.111 | 29.52 | | | |
| Яйцо | 10 | 1.27 | 1.15 | 0.07 | 15.7 | | | |
| Морковь | 35 | 0.455 | 0.035 | 2.94 | 11.9 | | | |
| 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 | 230/30 | | |
| Итого: | | 34.056 | 18.887 | 30.581 | 362.17 | 440 | | №19 |
| Итого полдник: | | 23.243 | 25.387 | 25.985 | 280.94 | | | |
| Итого за день: | | 62.123 | 69.72 | 164.94 | 1555.92 | | | |
| День 3 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|------------|----------------|---------------|-----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------------|
| Завтрак: | | | | | | | 8 День | № рецептуры |
| Каша ячневая молочная: | | | | | | | | |
| Крупа ячневая | 28 | 2.884 | 0.28 | 19.012 | 91.84 | | | |
| Молоко цельное | 150 | 4.2 | 5.25 | 7.05 | 91.5 | | | |
| Масло сливочное | 3 | 0.021 | 2.175 | 0.03 | 21.27 | | | |
| Сахар | 5 | 0 | 0 | 4.99 | 18.95 | | | |
| Итого: | | 7.105 | 7.705 | 31.082 | 223.56 | 200 | | №72 |
| Кофейный напиток с молоком: | | | | | | | | |
| Кофейный напиток | 1.2 | 0.2904 | 0.21 | 0.3348 | 4.476 | | | |
| Молоко | 140 | 3.92 | 4.9 | 6.58 | 85.4 | | | |
| Сахар | 7 | 0 | 0 | 6.986 | 26.53 | | | |
| Итого: | | 4.2104 | 5.11 | 13.9008 | 116.406 | 180 | | №20 |
| Хлеб пшеничный | 68 | 5.236 | 2.04 | 33.864 | 178.16 | 68 | | |
| Масло сливочное | 8 | 0.056 | 5.8 | 0.08 | 56.72 | 8 | | |
| Яйцо | 20 | 2.54 | 2.3 | 0.16 | 31.4 | 20 | | |
| Итого завтрак: | | 19.1474 | 22.955 | 79.0868 | 606.246 | 478 | | |
| | | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| 2 Завтрак: Апельсин | 120 | 1.08 | 0.24 | 9.72 | 48 | 120 | | №50 |
| | | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | | |
| Суп гороховый на м/к бульоне: | | | | | | | | |
| Мясо говядина 1 категории | 30 | 5.58 | 4.8 | 0 | 65.4 | | | |
| Горох | 15 | 3.45 | 0.24 | 7.995 | 48.45 | | | |
| Картофель | 45 | 0.9 | 0.18 | 7.785 | 36 | | | |
| 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 | 1.45 | 0.02 | 14.18 | | | |
| Итого: | | 10.295 | 6.683 | 18.075 | 173.78 | 180 | | №51 |
| Тефтели мясные запеченые с овощным соусом: | | | | | | | | |
| Мясо говядина 1 категории | 70 | 13.02 | 11.2 | 0 | 152.6 | | | |
| Яйцо | 6 | 0.762 | 0.69 | 0.042 | 9.42 | | | |
| Лук репчатый | 20 | 0.28 | 0 | 1.82 | 8.2 | | | |
| Морковь | 20 | 0.26 | 0.02 | 1.68 | 6.8 | | | |
| Томатная паста | 6 | 0.288 | 0 | 1.14 | 5.94 | | | |
| Мука | 3 | 0.309 | 0.033 | 2.07 | 10.02 | | | |
| Масло растительное | 3 | 0 | 2.997 | 0 | 26.97 | | | |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0.77 | 0.3 | 4.98 | 26.2 | | | |
| Итого: | | 15.689 | 15.24 | 11.732 | 246.15 | 70/30 | | №52 |
| Вермишель отварная | 30 | 3.78 | 0.99 | 18.63 | 100.5 | 90 | | |
| с маслом сливочным | 2 | 0.014 | 1.45 | 0.02 | 14.18 | | | |
| Итого: | | 3.794 | 2.44 | 18.65 | 114.68 | | | №53 |
| Сок фруктовый | 180 | 0.9 | 0 | 16.38 | 68.4 | 180 | | |
| Салат "Летний": | | | | | | | | |
| Помидор свежий | 35 | 0.28 | 0.035 | 1.19 | 4.9 | | | |
| Огурец свежий | 35 | 0.28 | 0.035 | 1.19 | 4.9 | | | |
| Лук зеленый | 10 | 0.13 | 0 | 0.35 | 1.9 | | | №63 |
| Масло растительное | 5 | 0 | 4.995 | 0 | 44.95 | | | |
| Итого: | | 0.69 | 5.065 | 2.73 | 56.65 | 85 | | |
| Хлеб ржаной | 42 | 2.772 | 0.504 | 14.364 | 76.02 | 42 | | |
| Итого обед: | | 33.45 | 29.862 | 79.201 | 723.98 | 677 | | |
| Соль | 2.3 | | | | | | | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | | | | | | | | |
| Чай | 0.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| Сахар | 6 | 0 | 0 | 5.988 | 22.74 | 180 | | №2 |
| Итого: | | 0 | 0 | 5.988 | 22.74 | | | |
| Пирожок с капустой и яйцом | | | | | | | | |
| Мука пшеничная в/с | 45 | 4.635 | 0.495 | 31.05 | 150.3 | | | |
| Молоко цельное | 35 | 0.98 | 1.225 | 1.645 | 21.35 | | | |
| Масло сливочное | 3 | 0.021 | 11.175 | 0.03 | 21.27 | | | |
| Масло растительное | 3 | 0 | 2.997 | 0 | 26.97 | | | |
| Сахар | 7 | 0 | 0 | 6.986 | 26.53 | | | |
| Дрожжи | 1.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| Яйцо | 20 | 6.35 | 5.75 | 0.35 | 78.5 | | | |
| Капуста | 30 | 0.54 | 0.03 | 1.41 | 8.1 | | | |
| Итого: | | 12.526 | 21.672 | 41.471 | 333.02 | 110 | | |
| Итого полдник: | | 12.526 | 21.672 | 47.459 | 355.76 | 290 | | №73 |
| Итого за день: | | 66.2034 | 74.729 | 215.4668 | 1733.986 | | | |
| | | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | | |

| | | | | | | | 9 день | № рецептуры |
|---|------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|--------------|--------|-------------|
| Завтрак: | | | | | | | | |
| Каша пшенная | | | | | | | | |
| Пшено | 28 | 2.996 | 0.364 | 19.152 | 93.8 | | | |
| Молоко цельное | 150 | 4.2 | 5.25 | 7.05 | 91.5 | | | |
| Масло сливочное | 3 | 0.021 | 2.175 | 0.03 | 21.27 | | | |
| Сахар | 5 | 0 | 0 | 4.99 | 189.5 | | | |
| Итого: | | 7.217 | 7.789 | 31.222 | 396.07 | 200 | | №55 |
| Чай с молоком: | | | | | | | | |
| Чай | 0.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| Молоко цельное | 150 | 4.2 | 5.25 | 7.05 | 91.5 | | | |
| Сахар | 7 | 0 | 0 | 6.986 | 26.53 | | | |
| Итого: | | 4.2 | 5.25 | 14.036 | 118.03 | 180 | | №56 |
| Сыр "Российский" | | | | | | | | |
| Сыр "Российский" | 17 | 3.91 | 4.93 | 0 | 61.2 | 17 | | №3 |
| 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: | | 20.003 | 25.569 | 75.218 | 789.22 | 465 | | |
| 2 Завтрак: Нектарин | | | | | | | | |
| | 120 | 0.96 | 0.36 | 9.72 | 48 | 120 | | №57 |
| Обед : | | | | | | | | |
| Суп фасолевый на м/кбульоне: | | | | | | | | |
| Мясо говядина 1 категории | 40 | 7.44 | 6.4 | 0 | 87.2 | | | |
| Картофель | 45 | 0.9 | 0.18 | 7.785 | 36 | | | |
| Фасоль | 20 | 1 | 0.04 | 2.56 | 14.6 | | | |
| Лук репчатый | 15 | 0.21 | 0 | 1.365 | 6.15 | | | |
| Морковь | 15 | 0.195 | 0.015 | 1.365 | 6.15 | | | |
| Томатная паста | 4 | 0.192 | 0 | 0.76 | 3.96 | | | |
| Масло сливочное | 2 | 0.014 | 1.45 | 0.02 | 14.18 | | | |
| Итого: | | 9.951 | 8.085 | 13.855 | 168.24 | 180 | | №58 |
| Гуляш из мяса: | | | | | | | | |
| Мясо говядина 1 категории | 70 | 13.02 | 11.2 | 0 | 6.15 | | | |
| Лук репчатый | 15 | 0.21 | 0 | 1.365 | 0.366 | | | |
| Морковь | 15 | 0.195 | 0.015 | 1.26 | 5.1 | | | |
| Томатная паста | 4 | 0.192 | 0 | 0.76 | 3.96 | | | |
| Мука | 3 | 0.309 | 0.039 | 2.031 | 9.93 | | | |
| Масло сливочное | 3 | 0.021 | 2.175 | 0.03 | 21.27 | | | |
| Итого: | | 13.947 | 13.429 | 5.446 | 46.776 | 45/30 | | №59 |
| Картофельное пюре: | | | | | | | | |
| Картофель | 110 | 2.2 | 0.44 | 19.03 | 88 | | | |
| Молоко цельное | 40 | 1.12 | 1.4 | 1.88 | 24.4 | | | |
| Масло сливочное | 3 | 0.021 | 2.175 | 0.03 | 21.27 | | | |
| Итого: | | 3.341 | 4.015 | 20.94 | 133.67 | 130 | | №24 |
| Компот из сухофруктов: | | | | | | | | |
| Сухофрукты (смесь) | 12 | 0.408 | 0 | 2.58 | 13.2 | | | |
| Сахар | 7 | 0 | 0 | 6.986 | 26.53 | | | |
| Итого: | | 0.408 | 0 | 9.566 | 39.73 | 180 | | №8 |
| Салат из свежей капусты с огурцом: | | | | | | | | |
| Капуста свежая | 50 | 0.9 | 0.05 | 2.35 | 13.5 | | | |
| Огурец свежий | 20 | 0.16 | 0.02 | 0.68 | 2.8 | | | |
| Лук зеленый | 10 | 0.13 | 0 | 0.35 | 1.9 | | | |
| Масло растительное | 5 | 0 | 4.995 | 0 | 44.95 | | | |
| Итого: | | 1.19 | 5.065 | 3.38 | 63.15 | 85 | | №60 |
| Хлеб ржаной | 42 | 2.772 | 0.504 | 14.364 | 76.02 | 42 | | |
| Итого обед: | | 31.609 | 31.098 | 67.551 | 527.59 | 692 | | |
| Соль | 2.3 | | | | | | | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | | | | | | | | |
| Кофейный напиток | 1.3 | 0.3146 | 0.2275 | 0.3627 | 4.849 | | | |
| Молоко | 150 | 4.2 | 5.25 | 7.05 | 91.5 | | | |
| Сахар | 7 | 0 | 0 | 6.986 | 26.53 | | | |
| Итого: | | 4.5146 | 5.4775 | 14.3987 | 122.879 | 180 | | №20 |
| Ватрушка с творогом: | | | | | | | | |
| Мука пшеничная в/с | 45 | 4.635 | 0.495 | 31.05 | 150.3 | | | |
| Молоко цельное | 35 | 0.98 | 1.225 | 1.645 | 21.35 | | | |
| Масло сливочное | 3 | 0.021 | 11.175 | 0.03 | 21.27 | | | |
| Масло растительное | 3 | 0 | 2.997 | 0 | 26.97 | | | |
| Сахар | 9 | 0 | 0 | 8.982 | 34.11 | | | |
| Дрожжи | 1.2 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| Яйцо | 9 | 2.8575 | 2.5875 | 0.1575 | 35.325 | 120 | | №74 |
| Творог | 40 | 6.68 | 3.6 | 0.76 | 35.2 | | | |
| Итого: | | 15.1735 | 22.0795 | 42.6245 | 324.525 | 300 | | |
| Итого за день: | | 67.7455 | 79.1065 | 195.1135 | 1689 | | | |
| День 9 | | | | | | | | |

