

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 :		0	0	0	0		
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 запеченая в молочном соусе:							
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):		0	0	0	0		
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 пшеничная 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 тушенная 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:							
Творог 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 овощнм 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 млочная:							
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:							
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:							
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:							
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:							
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 с 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		
Мрковь	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	1192.972		
		0	0	0	0		

Завтрак								
Наименование продукта	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход	1 день	№ рецептуры
Каша гречневая молочная жидкая:								
Греча	20	2.52	0.66	12.42	67			
Молоко цельное	130	3.64	4.55	6.11	79.3			
Масло сливочное	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
Сахар	3	0	0	2.994	11.37			
Итого:		6.188	8.11	21.564	186.03	150		№1
Чай с сахаром:								
Чай	0.3	0	0	0	0			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95	150		№2
Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	50		
Масло сливочное	5	0.035	3.625	0.05	35.45	5		
Сыр "Российский"	12	2.76	3.48	0	43.2	12		№3
Итого завтрак:		12.833	16.715	51.504	414.63	367		
2 Завтрак: Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	67.5	150		№4
Обед:								
Суп вермишелевый с курицей:								
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	3	0.021	11.175	0.03	21.27			
Макаронные изделия	7	0.749	0.091	4.788	23.45			
Курица	30	5.46	5.52	0.21	72.3			
Итого:		7.327	16.957	13.873	157.27	150		№5
Биточки Мясные запеченые:								
Мясо говядина (фарш)	55	10.01	10.12	0.385	132.55			
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51			
Яйцо	6	1.905	1.725	0.105	23.55			
Хлеб пшеничный	8	0.616	0.24	3.984	20.96			
Масло растительное	2	0	1.998	0	17.98			
Итого:		12.685	14.083	5.475	199.55	50		№6
Овощное рагу:								
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
Капуста свежая	40	0.72	0.04	1.88	10.8			
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51			
Морковь	11	0.143	0.011	0.924	3.74			
Зеленый горошек консервированный	15	0.48	0.03	0.975	6			
Томатная паста	4	0.192	0.132	2.484	3.96			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18	80		№7
Итого:		2.503	1.823	14.204	75.19			
Компот из смеси сухофруктов:								
Сухофрукты	8	0.272	0	1.72	8.8			
Сахар	6	0	0	5.988	22.74			
Итого:		0.272	0	7.708	31.54	150		№8
Хлеб ржаной	34	2.244	0.408	11.628	61.54	34		
Итого:		2.244	0.408	11.628	61.54			
Помидор свежий порционно	60	0.660	0.12	2.28	13.8	60		№9
Итого обед:		25.691	33.391	55.168	507.35	524		
Соль	2.55							
Полдник:								
Кофе 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	5	0	0	4.99	18.95			
Итого:		3.882	4.725	11.379	101.98	170		№20
Плюшка сдобная:								
Мука пшеничная	40	4.12	0.44	27.6	133.6			
Молоко цельное	25	0.7	0.875	1.175	15.25			
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	0	0	0	0			
Яйцо	6	1.905	1.725	0.105	23.55			
Итого:		6.739	13.487	35.886	240.08	60		№64
Итого полдник:		10.621	18.212	47.265	342.06	230		
Итого за день:		49.745	68.918	168.637	1331.54			
День 1								

Летний период ранний возраст

							4 день	№ рецептуры
Завтрак:								
Каша кукурузная молочная жидкая:								
Геркулес	20	2.2	1.24	10.02	61			
Молоко цельное	130	3.64	4.55	6.11	79.3			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Сахар	3	0	0	2.994	11.37			
Итого:		5.861	7.965	19.154	172.94	150	№66	
Кофейный напиток с молоком:								
Молоко цельное	130	3.64	4.55	6.11	79.3			
Кофейный напиток	2	0.484	0.35	0.558	7.46			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95	150		
Итого:		4.124	4.9	11.658	105.71		№20	
Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	50		
Масло сливочное	5	0.035	3.625	0.05	35.45	5		
Итого завтрак :		13.87	17.99	36.608	445.1	355		
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	7	0.49	0.07	4.998	23.1			
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	2	0.096	0	0.38	1.98			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Итого:		8.977	9.051	14.523	213.09	150	№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	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			
Итого:		10.221	3.715	6.394	105.02	30/30	№23	
Картофельное пюре:								
Картофель	90	1.8	0.36	15.57	72			
Молоко цельное	30	0.84	1.05	1.41	18.3			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Итого:		2.654	2.86	17	104.48	120	№24	
Компот из кураги:								
Курага	9	0.306	0	8.982	9.9			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
Итого:		0.306	0	15.968	36.43	150	№25	
Хлеб ржаной	34	2.244	0.408	11.628	61.54	34		
Итого:		2.244	0.408	11.628	61.54			
Салат из свежей капусты:								
Капуста свежая	49	0.882	0.049	2.303	13.23			
Морковь	7	0.091	0.007	0.588	2.38			
Масло растительное	4	0	3.996	0	35.96			
Итого:		0.973	4.052	2.891	51.57	60	№26	
Итого обед:		16.398	20.086	68.404	572.13	574		
Соль	2.55							
Полдник:								
Чай с сахаром:								
Чай	0.4	0	0	0	0			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
Итого:		0	0	4.99	18.95	150	№56	
Творожно - морковный пудинг со сгущенным молоком:								
Творог 9 % жирности	125	20.875	11.25	2.375	110			
Крупа манная	6	0.618	0.06	4.074	19.68			
Яйцо	13	1.651	1.495	0.091	20.41			
Морковь	30	0.39	0.03	2.52	10.2			
Молоко цельное	20	0.56	0.7	0.94	12.2			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Масло растительное	3	0	2.997	0	26.97			
Молоко сгущенное	20	1.44	1.7	11.2	64			
Сахар	8	0.576	0.68	7.984	30.32	160/20		
Итого:		25.548	18.887	21.22	277.64	330	№19	
Итого полдник:		23.243	20.362	25.985	280.94			
Итого за день:		54.591	58.678	140.717	1346.17			
День 3								

2 неделя							6 день	№ рецептуры
Завтрак:								
Каша манная молочная:								
Крупа манная	17	1.751	0.17	11.543	55.76			
Молоко цельное	130	3.64	4.55	6.11	79.3			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Сахар	3	0	0	2.994	11.37			
Итого:		5.412	6.895	20.677	167.7	150		№40
Кофейный напиток с молоком:								
Кофейный напиток	2	0.484	0.35	0.558	7.46			
Молоко	130	3.64	4.55	6.11	79.3			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
Итого:		4.124	4.9	13.654	113.29	150		№20
Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	50		
Масло сливочное	5	0.035	3.625	0.05	35.45	5		
Яйцо	40	5.08	4.6	0.32	62.8	40		
Итого завтрак:		18.501	21.52	59.601	510.24	395		
2 Завтрак: Банан	150	2.25	0.15	28.8	133.5	150		№41
Обед:								
Рассольник на м/ б со сметаной:								
Крупа перловая	6	0.42	0.06	4.284	19.74			
Сметана	12	0.336	1.8	0.384	24.72			
Мясо говядина 1 категории	40	7.44	6.4	0	87.2			
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	25	0.2	0.025	0.85	3.5			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Итого:		9.658	10.631	14.963	199.65	150/12		№42
Котлета рыбная								
Рыба (треска, хек, минтай)	110	17.6	0.66	0	75.9			№70
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	3	0	0.255	0	26.97			
Итого:		19.132	1.845	5.027	137.76	100		№43
Картофель тушеный :								
Картофель	60	1.2	0.24	10.38	48			
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	0.132	2.484	3.96			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18	60		№71
Итого:		1.703	1.833	14.809	74.39			
Салат из помидор и огурцов:								
Огурец свежий	30	0.24	0.03	1.02	4.2			
Масло растительное	5	0	0.425	0	44.95			
Помидор свежий	30	0.330	0.06	1.14	6.9	65		№18
Итого:		0.570	0.515	2.16	56.05			
Лимонный напиток:								
Лимонный свежий	7	0.063	0.007	0.21	2.31			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
Итого:		0.063	0.007	7.196	28.84	150		№44
Хлеб ржаной	34	2.244	0.408	11.628	61.54	34		
Итого за обед:		33.370	15.239	55.783	558.23	571		
Соль	2.55							
Полдник:								
Сок фруктовый	180	0.9	0	16.38	68.4	180		№13
Вафли	50	5.2	2.6	38.4	229	50		
Итого полдник:		6.1	2.6	54.78	297.4			
Итого за день:		60.221	39.509	198.964	1499.37	230		
День 6								

							9 день	№ рецептуры
Завтрак:								
Каша пшенная								
Пшено	22	2.354	0.286	15.048	73.7			
Молоко цельное	130	3.64	4.55	6.11	79.3			
Масло сливочное	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
Сахар	3	0	0	2.994	113.7			
Итого:		6.022	7.736	24.192	295.06	150		№55
Чай с молоком:								
Чай	0.6	0	0	0	0			
Молоко цельное	130	3.64	4.55	6.11	79.3			
Сахар	6	0	0	5.988	22.74			
Итого:		3.64	4.55	12.098	102.04	150		№56
Сыр "Российский"	11	2.53	3.19	0	39.6	11		№3
Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	50		
Масло сливочное	5	0.035	3.625	0.05	35.45	5		
Итого завтрак:		16.077	20.601	61.24	603.15	366		
2 Завтрак: Нектарин	120	0.96	0.36	9.72	48	120		№57
Обед :								
Суп фасолевый на м/кбульоне:								
Мясо говядина 1 категории	30	5.58	4.8	0	65.4			
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
Фасоль	15	0.75	0.03	1.92	10.95			
Лук репчатый	15	0.21	0	1.365	6.15			
Морковь	15	0.195	0.015	1.365	6.15			
Томатная паста	2	0.096	0	0.38	1.98			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Итого:		7.652	7.18	11.98	143.9	160		№58
Гуляш из мяса:								
Мясо говядина 1 категории	60	11.16	9.6	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:		12.087	11.829	5.446	46.776	40/20		№59
Картофельное пюре:								
Картофель	90	1.8	0.36	15.57	72			
Молоко цельное	30	0.84	1.05	1.41	18.3			
Масло сливочное	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
Итого:		2.668	4.31	17.02	118.66	110		№24
Компот из сухофруктов:								
Сухофрукты (смесь)	10	0.34	0	2.15	11			
Сахар	6	0	0	5.988	22.74			
Итого:		0.34	0	8.138	33.74	150		№8
Салат из свежей капусты с огурцом:								
Капуста свежая	30	0.54	0.03	1.41	8.1			
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:		0.83	5.045	2.44	57.75	65		№60
Хлеб ржаной	34	2.244	0.408	11.628	61.54	34		
Итого обед:		25.821	28.772	56.652	462.37	579		
Соль	2.3							
Полдник:								
Кофейный напиток с молоком								
Кофейный напиток	1	0.242	0.175	0.279	3.73			
Молоко	130	3.64	4.55	6.11	79.3			
Сахар	6	0	0	5.988	22.74			
Итого:		3.882	4.725	12.377	105.77	150		№20
Ватрушка с творогом:								
Мука пшеничная в/с	35	3.605	0.385	24.15	116.9			
Молоко цельное	25	0.7	0.875	1.175	15.25			
Масло сливочное	2	0.014	7.45	0.02	14.18			
Масло растительное	2	0	1.998	0	17.98			
Сахар	8	0	0	7.984	30.32			
Дрожжи	1	0	0	0	0			
Яйцо	9	2.8575	2.5875	0.1575	35.325			
Творог	25	4.175	2.25	0.475	22			
Итого:		8.494	12.958	33.804	217	100		№74
Итого полдник:		12.376	17.683	46.181	322	250		
Итого за день:		55.234	67.416	173.793	1436			
День 9								

	Граммы	Б	Ж	У	Ккал.	Выход порции	10 день	№ рецептуры
Завтрак:								
Каша "Дружба" молочная								
Рис	10	0.7	0.1	7.14	33			
Молоко цельное	130	4.55	4.55	6.11	79.3			
Пшено	10	1.07	0.13	6.84	33.5			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Итого:		6.341	6.955	27.106	193.6	150		№60
Какао с молоком:								
Какао порошок	0.5	0.121	0.0875	0.1395	1.865			
Молоко	130	3.64	4.55	6.11	79.3			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
Итого:		3.761	4.6375	11.2395	100.115	150		
Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	50		
Масло сливочное	5	0.035	3.625	0.05	35.45	5		
Итого завтрак:		13.987	16.7175	63.2955	460.165	355		№11
2 Завтрак:Йогурт	200	10	3	17	102	200		
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	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	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
Яйцо	4	0.508	0.46	0.028	6.28			
Итого:		7.629	8.331	9.293	142.27	150/20		№61
Суфле из печени с овощным соусом:								
Печень говяжья	65	11.635	2.405	0	68.25			
Молоко цельное	20	0.56	0.7	0.94	12.2			
Лук репчатый	22	0.308	0	2.002	9.02			
Морковь	22	0.286	0.022	1.848	7.48			
Яйцо	14	1.778	1.61	0.098	21.98			
Мука	5	0.515	0.055	3.45	16.7			
Томатная паста	2	0.096	0	0.38	1.98			
Масло сливочное	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
Масло растительное	2	0	1.998	0	17.98			
Итого:		15.206	9.69	8.758	183.95	55/20		№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	6	0	0	5.988	22.74			
Итого:		0.162	0.08	7.248	31.132	150		№16
Хлеб ржаной	34	2.244	0.408	11.628	61.54	34		
Салат из свежих огурцов с редисом и зеленым луком:								
Огурец свежий	40	0.32	0.04	1.36	5.6			
Редис свежий	30	0.36	0.06	1.38	6.3			
Масло растительное	10	0	9.99	0	89.9			№63
Лук зеленый	10	0.13	0	0.35	1.9			
Итого:		0.81	10.09	3.09	103.7	90		
Итого обед :		23.937	28.191	28.739	462.952	539		
Соль	2.55							
Полдник:								
Сок фруктовый	150	0.75	0	13.65	57	150		№13
Печенье	50	5.2	2.6	38.4	229	50		
Итого полдник:		5.95	2.6	52.05	286	200		
Итого за день:		53.874	47.5085	161.085	1311.1			