

1 неделя							
Завтрак							
Наименование продукта		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход	1 день
Каша гречневая молочная жидкая:							
Греча	25	3.15	0.825	15.525	83.75		
Молоко цельное	100	2.8	3.5	4.7	58		
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27		
Сахар	5	0	0	4.99	18.95		
Итого:		5.971	6.5	25.245	181.97	202	
Чай с сахаром:							
Чай	0.3	0	0	0	0		
Сахар	8	0	0	7.984	30.32		
						200	
Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8		40
		0	0	0	0		
Масло сливочное	8	0.056	5.8	0.08	56.72		8
		0	0	0	0		
Сыр "Российский"	11	2.53	3.19	0	39.6		10
Итого завтрак:		11.637	16.69	53.229	413.41	460	
		0	0	0	0		
2 Завтрак:Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	54	120	
Обед:							
Суп вермишелевый на курином бульоне:							
		0	0	0	0		
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	7.45	0.02	14.18		
Макаронные изделия	9	0.963	0.117	6.156	30.15		
Бульон куриный		0	0	0	0		200
Итого:		2.074	7.738	15.021	84.58		
Биточки куриные запеченые:							
Мясо птицы	100	18.2	18.4	0.7	241		
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		
Итого:		20.875	20.365	5.79	290.02	70	
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 горошнк 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		90
Итого:		2.503	1.823	14.204	75.19		
Компот из смеси сухофруктов:							
Сухофрукты	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 шеничный	27	2.079	0.81	13.446	70.74		35
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4		40
Итого:		4.719	1.29	27.126	143.14		
Помидор свежий порционно	70	0.770	0.14	2.66	16.1	65	
Итого обед:		31.179	31.356	74.29	647.05	700	
Итого 1 день:		43.296	48.526	167.464	1114.46		
Завтрак:							
Каша геркулесовая молочная жидкая:							
Геркулес	25	2.75	1.55	12.525	76.25		2 день

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 запеченый:							
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:							
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 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 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:							
		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 Завтак: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 печени с 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	18	2.268	0.594	11.178	60.3			
Молоко цельное	120	3.36	4.2	5.64	73.2			
Масло сливочное	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
Сахар	3	0	0	2.994	11.37			
Итого:		5.656	7.694	19.852	173.23	140		№1
Чай с сахаром:								
Чай	1	0	0	0	0			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95	150		№2
Хлеб пшеничный	45	3.465	1.35	22.41	117.9	45		
Масло сливочное	5	0.035	3.625	0.05	35.45	5		
		0	0	0	0			
Сыр "Российский"	11	2.53	3.19	0	39.6	10		№3
Итого завтрак:		11.686	15.859	47.302	385.13	350		
		0	0	0	0			
2 Завтрак: Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	54	120		№4
Обед:								
Суп вермишелевый с курицей:								
Картофель	30	0.6	0.12	5.19	24			
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	20	3.64	3.68	0.14	48.2			
Итого:		5.307	15.077	12.073	125.17	150		№5
Биточки мясные запеченные:								
Мясо говядины(фарш)	50	9.1	9.2	0.35	120.5			
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	3	0	2.997	0	26.97			
Итого:		11.775	14.162	5.44	196.49	40		№6
Овощное рагу:								
Картофель	30	0.6	0.12	5.19	24			
Капуста свежая	30	0.54	0.03	1.41	8.1			
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	3	0.021	2.175	0.03	21.27	80		№7
Итого:		2.13	2.498	12.014	71.58			
Компот из смеси сухофруктов:								
Сухофрукты	8	0.272	0	1.72	8.8			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
Итого:		0.272	0	6.71	27.75	150		№8
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	54.3	30		
Итого:		1.98	0.36	10.26	54.3			
Помидор свежий порционно	60	0.660	0.12	2.28	13.8	60		№9
Итого обед:		22.124	32.217	48.777	461.34	510		
Соль	2.3							
Полдник:								
Кофе с молоком:								
Молоко цельное	120	3.36	4.2	5.64	73.2			
Кофейный напиток	1	0.242	0.175	0.279	3.73			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
Итого:		3.602	4.375	10.909	95.88	150		№20
Плюшка сдобная:								
Мука пшеничная	32	3.296	0.352	22.08	106.88			
Молоко цельное	22	0.616	0.77	1.034	13.42			
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	0	0	0	0			
Яйцо	6	1.905	1.725	0.105	23.55			
Итого:		5.838	17.019	30.235	218.62	50		№64
Итого полдник:		9.44	21.394	41.144	314.5	200		
Итого за день:		43.730	69.95	148.983	1214.97			
День 1								

Ранний возраст зимний период

	Граммы	Б	Ж	У	Ккал.	Выход порции	2 день	№ рецептуры
Завтрак:								
Каша геркулесовая молочная жидкая:								
Геркулес	18	1.98	1.116	9.018	54.9			
Молоко цельное	100	2.8	3.5	4.7	61			
Масло сливочное	4	0.028	2.9	0.04	28.36			
Сахар	3	0	0	2.994	11.37			
Итого:		4.808	7.516	16.752	155.63	140		№10
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	5	0	0	9.99	18.95			
Итого:		3.042	3.675	14.969	83.68	150		№11
Хлеб Пшеничный	45	3.42	1.35	22.41	117.9	45		
Масло сливочное	5	0.035	3.625	0.05	35.45	5		
		0	0	0	0			
Яйцо	40	0.508	4.6	0.28	62.8	40		№12
Итого завтрак :		3.963	9.575	22.74	455.46	380		
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	30	0.6	0.12	5.19	24			
Капуста свежая	30	0.54	0.03	1.41	8.1			
Свекла	15	0.225	0.015	1.5	6.3			
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	10	0.28	2	0.32	20.6			
Итого:		7.632	8.426	10.745	148.81	150/10		№14
Рыба запеченная по "русски":								
Треска, хек, минтай	100	16	0.6	0	69			
Молоко цельное	30	0.84	1.05	1.41	18.3			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Мука	3	0.309	0.033	2.07	10.02			
Масло растительное	3	0	2.997	0	26.97			
Картофель	40	0.8	0.16	6.92	32			
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51			
Итого:		18.117	6.29	11.421	174.98	130		№15
Кисель из ягод (свежих или замороженных):								
Ягоды	20	0.16	0.08	1.26	6.8			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
Крахмал	2	0.002	0	0	1.592			
Итого:		0.162	0.08	6.25	27.342	150		№17
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	54.3			
Итого:		1.98	0.36	10.26	54.3	30		
Салат из свежих помидор и огурцов:								
Огурец свежий	20	0.16	0.02	0.68	2.8			
Помидор свежий	20	0.22	0.04	0.66	4.6			
Масло растительное	5	0	4.995	0	44.95	45		
Итого:		0.38	5.055	1.34	49.55			№18
Итого обед:		28.271	20.211	40.016	454.982	515		
Полдник:								
Чай с лимоном:								
Чай	1.2	0	0	0	0			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
Лимон	8	0.072	0	0.24	2.64			
Итого:		0.072	0	5.23	21.59	150		№28
Салат картофельный с растительным маслом:								
Картофель свежий	100	2	0.4	17.3	80			
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	5	0	4.995	0	44.95			
Огурец соленый	20	0.16	0.02	0.68	2.8			
Морковь	15	0.195	0.015	1.26	5.1			
Итого:		3.33	5.475	21.295	146	190		№65
Итого полдник:		3.402	5.475	26.525	167	340		
Итого за день:		36.386	35.261	102.931	1135			
Соль	2.3							
День 2								

						4 день	№ рецептуры
Завтрак:							
Каша кукурузная молочная жидкая:							
Геркулес	18	1.98	1.116	9.018	54.9		
Молоко цельное	120	3.36	4.2	5.64	73.2		
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27		
Сахар	3	0	0	2.994	11.37		
Итого:		5.361	7.491	17.682	160.74	150	№66
Кофейный напиток с молоком:							
Молоко цельное	120	3.36	4.2	5.64	73.2		
Кофейный напиток	2	0.484	0.35	0.558	7.46		
Сахар	5	0	0	4.99	18.95	150	
Итого:		3.844	4.55	11.188	99.61		№20
Хлеб пшеничный	45	3.465	1.35	22.41	117.9	45	
Масло сливочное	5	0.035	3.625	0.05	35.45	5	
Итого завтрак :		12.705	17.016	33.648	413.7	350	
2 Завтрак: Апельсин	120	1.08	0.24	9.72	48	120	№21
Обед:							
Суп рисовый с курицей:							
Курица 1 категория	20	3.64	3.68	0.14	48.2		
Рис	7	0.49	0.07	4.998	23.1		
Картофель	30	0.6	0.12	5.19	24		
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:		5.137	5.331	12.653	156.89	150	№22
Печень говяжья по "строгановски":							
Печень говяжья	40	7.16	1.48	0	42		
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	8	0.224	1.2	0.256	16.48		
Итого:		8.211	2.745	5.566	83.28	20/20	№23
Картофельное пюре:							
Картофель	87	1.74	0.348	15.051	69.6		
Молоко цельное	30	0.84	1.05	1.41	18.3		
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18		
Итого:		2.594	2.848	16.481	102.08	120	№24
Компот из кураги:							
Курага	8	0.272	0	7.984	8.8		
Сахар	5	0	0	4.99	18.95		
Итого:		0.272	0	12.974	27.75	150	№25
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	54.3	30	
Итого:		1.98	0.36	10.26	54.3		
Салат из свежей капусты:							
Капуста свежая	39	0.702	0.039	1.833	10.53		
Морковь	7	0.091	0.007	0.588	2.38		
Масло растительное	5	0	4.995	0	44.95		
Итого:		0.793	5.041	2.421	57.86	50	№26
Итого обед:		13.85	16.325	60.355	482.16	540	
Соль	2.3						
Полдник:							
Чай с сахаром:							
Чай	0.3	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	110	18.37	9.9	2.09	96.8		
Крупа манная	6	0.618	0.06	4.074	19.68		
Яйцо	6	0.762	0.69	0.042	9.42		
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	140/20	
Итого полдник:		22.73	18.207	28.87	283.77	310	№19
Итого за день:		50.365	51.788	132.593	1227.63		
День 3							

							8 День	№ рецептуры
Завтрак:								
Каша ячневая молочная:								
Крупа ячневая	15	1.545	0.15	10.185	49.2			
Молоко цельное	120	3.36	4.2	5.64	73.2			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Сахар	3	0	0	2.994	11.37			
Итого:		4.926	6.525	18.849	155.04	140		№72
Кофейный напиток с молоком:								
Кофейный напиток	1	0.242	0.175	0.279	3.73			
Молоко	120	3.36	4.2	5.64	73.2			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
Итого:		3.602	4.375	10.909	95.88	150		№20
Хлеб пшеничный	45	3.465	1.35	22.41	117.9	45		
Масло сливочное	5	0.035	3.625	0.05	35.45	5		
Яйцо	20	2.54	2.3	0.16	31.4	20		
Итого завтрак:		14.568	18.175	52.378	435.67	360		
		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	25	4.65	4	0	54.5			
Горох	10	2.3	0.16	5.33	32.3			
Картофель	30	0.6	0.12	5.19	24			
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:		7.861	5.741	12.465	133.23	150		№51
Тефтели мясные запеченые с овощным соусом:								
Мясо говядина 1 категории	60	11.16	9.6	0	130.8			
Яйцо	4	0.508	0.46	0.028	6.28			
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 растительное	3	0	2.997	0	26.97			
Хлеб пшеничный	8	0.616	0.24	3.984	20.96			
Итого:		13.271	13.348	9.992	212.49	60/30		№52
Вермишель отварная	25	3.15	0.825	15.525	83.75	65		
с маслом сливочным	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Итого:		3.164	2.275	15.545	97.93			№53
Сок фруктовый	150	0.75	0	13.65	57	150		
Салат с соевым огурцом и зеленым горошком:								
Огурец соленый	40	0.6	0.04	4	16.8			
Зеленый горошек консервированный	10	0.32	0.02	0.65	4			
Масло растительное	5	0.16	0.01	0.325	44.95			№63
Итого:		1.08	0.07	4.975	65.75	55		
Хлеб ржаной	30	2.31	0.9	14.94	78.6	30		
Итого обед:		27.356	22.334	71.567	645	465		
Соль	2.3							
Полдник:								
Чай с сахаром								
Чай	0.3	0	0	0	0			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95	150		№2
Итого:		0	0	4.99	18.95			
Пирожок с капустой и яйцом								
Мука пшеничная в/с	32	3.296	0.352	22.08	106.88			
Молоко цельное	22	0.616	0.77	1.034	13.42			
Масло сливочное	2	0.014	7.45	0.02	14.18			
Масло растительное	2	0	1.998	0	17.98			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
Дрожжи	1	0	0	0	0			
Яйцо	17	5.3975	4.8875	0.2975	66.725			
Капуста	20	0.36	0.02	0.94	5.4			
Итого:		9.6835	15.4775	31.3575	251.115	80		
Итого полдник:		9.6835	15.4775	36.3475	270.065	230		№73
Итого за день:		52.6875	56.2265	170.0125	1398.735			
День 8								

							9 день	№ рецептуры
Завтрак:								
Каша пшеничная молочная:								
Пшено	18	1.926	0.234	12.312	60.3			
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	113.7			
Итого:		5.587	6.959	21.446	274.57	150		№55
Чай с молоком:								
Чай	0.3	0	0	0	0			
Молоко цельное	100	2.8	3.5	4.7	61			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
Итого:		2.8	3.5	9.69	79.95	150		№56
Сыр "Российский"	11	2.53	3.19	0	39.6	10		№3
Хлеб пшеничный	45	3.465	1.35	22.41	117.9	45		
Масло сливочное	5	0.035	3.625	0.05	35.45	5		
Итого завтрак:		14.417	18.624	53.596	547.47	465		
2 Завтрак: Мандарин	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	30	0.6	0.12	5.19	24			
Фасоль	10	0.5	0.02	1.28	7.3			
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51			
Морковь	11	0.143	0.011	1.001	4.51			
Томатная паста	2	0.096	0	0.38	1.98			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Итого:		7.087	6.401	8.872	121.88	150		№58
Гуляш из мяса:								
Мясо говядина 1 категории	50	9.3	8	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	4	0.192	0	0.76	3.96			
Мука	3	0.309	0.039	2.031	9.93			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Итого:		10.112	9.5	4.736	36.588	30/20		№59
Картофельное пюре:								
Картофель	87	1.74	0.348	15.051	69.6			
Молоко цельное	30	0.84	1.05	1.41	18.3			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Итого:		2.594	2.848	16.481	102.08	110		№24
Компот из сухофруктов:								
Сухофрукты (смесь)	8	0.272	0	1.72	8.8			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
Итого:		0.272	0	6.71	27.75	150		№8
Огурец соленый (порционно)	50	0.4	0.05	1.7	7	50		№60
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	54.3	30		
Итого обед:		22.445	19.159	48.759	349.60	540		
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	5	0	0	4.99	18.95			
Итого:		3.882	4.725	11.379	101.98	150		№20
Ватрушка с творогом:								
Мука пшеничная в/с	32	3.296	0.352	22.08	106.88			
Молоко цельное	22	0.616	0.77	1.034	13.42			
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	80		№74
Творог	20	3.34	1.8	0.38	17.6			
Итого:		10.1235	14.9575	31.6555	235.705	230		
Итого за полдник :		14.0055	19.6825	43.0345	338			
Итого за день:		51.8275	57.8255	155.1095	1283			
День 9								

	Граммы	Б	Ж	У	Ккал.	Выход порции	10 день	№ рецептуры
Завтрак:								
Каша "Дружба" молочная								
Рис	9	0.63	0.09	6.426	29.7			
Молоко цельное	130	4.55	4.55	6.11	79.3			
Пшено	9	0.963	0.117	6.156	30.15			
Сахар	7	0	0	6.986	26.53			
Масло сливочное	3	0.021	2.175	0.03	21.27			
Итого:		6.164	6.932	19.282	186.95	150		№60
Какао молоком:								
Какао порошок	1	0.242	0.175	0.279	3.73			
Молоко	100	2.8	3.5	4.7	61			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
Итого:		3.042	3.675	9.969	83.68	150		
Хлеб пшеничный	45	3.465	1.35	22.41	117.9	45		
Масло сливочное	5	0.035	3.625	0.05	35.45	5		
Итого завтрак:		12.706	15.582	51.711	423.98	350		№11
2 Завтак:Йогурт								
	150	7.5	2.25	12.75	76.5	150		
Обед:								
Суп картофельный с мясными фрикадельками:								
Мясо говядина 1 категории	20	3.72	3.2	0	43.6			
Картофель	30	0.84	0.12	5.19	24			
Лук репчатый	11	0.154	0	1.001	4.51			
Мрковь	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			
Яйцо	4	0.508	0.46	0.028	6.28			
Итого:		5.475	5.241	7.543	98.29	150/20		№61
Суфле из печени с овощным соусом:								
Печень говяжья	55	9.845	2.035	0	57.75			
Молоко цельное	15	0.42	0.525	0.705	9.15			
Лук репчатый	22	0.308	0	2.002	9.02			
Морковь	22	0.286	0.022	1.848	7.48			
Яйцо	10	1.27	1.15	0.07	15.7			
Мука	5	0.515	0.055	3.45	16.7			
Томатная паста	2	0.096	0	0.38	1.98			
Масло сливочное	2	0.014	1.45	0.02	14.18			
Масло растительное	3	0	2.997	0	26.97			
Итого:		12.754	8.234	8.475	158.93	55/20		№62
Кисель из ягод:								
Ягоды(свежие,замороженные)	15	0.12	0.06	0.945	5.1			
Крахмал	2	0.002	0	0	1.592			
Сахар	5	0	0	4.99	18.95			
Итого:		0.122	0.06	5.935	25.642	150		№16
Салат из квашеной капусты:								
Капуста квашеная	60	1.08	0.06	2.82	16.2			
Масло растительное	5	0	4.995	0	44.95			
Сахар	1	0	0	0.998	3.79			
Итого:		1.08	5.055	3.818	64.94	65		
Хлеб ржаной	30	1.98	0.54	10.26	54.3	30		
Итого обед :		21.411	19.13	36.031	402.102	490		
Соль	2.2							
Полдник:								
Сок фруктовый	150	0.75	0	13.65	57	150		№13
Печенье	40	4.16	2.08	30.72	183.2	50		
Итого полдник:		4.91	2.08	44.37	240.2	200		
Итого за день:		46.527	36.792	144.862	1142.8			