



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ДОУ «Теремок» с. Б. Хомутец

Е.А. Плешкова

Приказ от 20.08.2020 г. № 62

Приложение 1

Примерное 10 дневное меню-раскладка для питания детей с 3-х до 7 лет в ДОО

приём пищи	наименование блюда	брутто	нетто	выход блюда	пищевые вещества (г)					
					Б	Ж	У	энергет. ценность	вита мин С	№ рецепт.
День-1	Каша рисовая жидкая с молоком			200	4,74	7,33	32,04	215,19	1,06	390-3
Завтрак - 1	и маслом сливочным									
8.30-9.00	Рис	30,8	30,8		1,73	0,31	21,99	101,64		
	молоко	106	106		2,97	3,39	4,98	61,5	1,06	
	Масло сливочное	5	5		0,04	3,63	0,07	33,1	0	
	сахар	5	5		0	0	5	18,95	0	
	Вода	70	70							
	Соль	0,5	0,5							
	кофейный напиток с молоком			180	4,21	4,69	17,6	125,76	2,43	148-П
	кофе злаковый	1,8	1,8		0,18	0,08	0,9	4,34	0	
	сахар	10	10		0	0	9,9	37,9	0	
	молоко	144	144		4,03	4,61	6,8	83,52	2,43	
	вода	70	70							
	Бутерброд с сыром			35	3,93	5,8	10,46	111,5	0,06	3-3
	Батон	22	22		1,8	0,2	10,4	51,6	0	
	сыр	9	9		2,1	2,7	0	33,4	0,06	
	Масло сливочное	4	4		0,03	2,9	0,06	26,5	0	
	Итого:			415	12,88	17,82	60,1	452,45	3,55	
Завтрак №2	Яблоко	102	102	90	0,36	0,36	8,82	40,5	41,4	
10.30-11.00	Итого за завтрак:			505	13,24	18,2	68,92	492,95	44,95	
	Итого по СанПину:			400-550	13,5	15,0	65,25	450		
Обед	Свекольник со сметаной			206	1,97	3,98	14,1	97,53	14,26	199-П
12.0-13.00	свекла	70	56		0,84	0,06	5,6	23,52	5,6	
	картофель	50	37		0,74	0,12	6,4	29,6	7,4	
	морковь	10,00	8		0,1	0	0,67	3,3	0,4	
	Лук репчатый	10	8,4		0,1	0	0,15	1,1	0,84	
	Масло сливочное	4	4		0,03	2,9	0,06	26,5	0	
	сахар	1	1		0	0	1	3,79	0	
	Куриный бульон	160	160							
	сметана	6	6		0,16	0,9	0,22	9,72	0,02	
	соль	1	1							
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком			60	2,02	5,11	6,99	79,82	2,42	260-П

	Морковь отварная	45	36		0,47	0,04	3,02	12,24	1,8	
	зеленый горошек	35	31		1,55	0,07	3,97	22,63	0,62	
	Масло растительное	5	5		0	5	0	44,95		
	соль	0,5	0,5							
	вермешель с маслом			120	4,56	4,92	28,71	180,5		40-п
	Макароны	42	42		4,5	0,54	28,7	140,7		
	Вода	56	56							
	Масло сливочное	6,0	6		0,06	4,38	0,006	39,78	0	
	Соль йодированная	0,6	0,6							
	Гуляш из говядины в томатно сметанном соусе			90	16,61	14,25	4,98	212,59	2,81	К-3
	мясо	84	84		15,62	13,44	0	183,12		
	Лук репчатый	10	8,4		0,1	0	0,15	1,1	0,84	
	Томатная паста	3	3		0,12	0	0,6	2,28	0,75	
	Мука	3	3		0,32	0,04	2,03	9,93		
	морковь	30	24		0,31	0,02	2,02	8,16	1,2	
	Сметана	5,00	5		0,14	0,75	0,18	8	0,02	
	соль	0,3	0,3						2,81	
	хлеб			35	2,31	0,47	12,02	63,5	0	
	компот из сухофруктов			180	0,35	0	28,62	112,32	0,036	145-П
	с/х фрукты	18	25		0,35	0	10,62	44,1	0,036	
	сахар	18	18		0	0	18	68,22		
	вода	180	180							
	Итого за обед:			691	27,82	28,73	95,42	746,26	19,53	
	Итого по СанПину:			600-800	18,9	21	91,35	630		
полдник	Кефир с сахаром			180	4,68	5,76	13,19	121,74		
15.30-16.00	Кефир	180	180		4,68	5,76	7,2	99		
	сахар	6	6		0	0	5,994	22,74		
	сухарик	1шт	25	25	2,3	2,9	16,7	101,8	0	
	Итого за полдник:			205	6,98	8,66	29,89	223,54		
	Итого по СанПину:			250-350	8,1	9,00	39,15	270		
Ужин	Огурец свежий или солёный			60	0,48	0,06	2,1	8,4	3	
18.30-19.00	Картофель отварной			150	3,04	4,23	26	153,1	11,25	296-3
	картофель	250	150		3	0,6	25,95	120	11,25	
	Масло сливочное	5	5		0,04	3,63	0,07	33,1	0	
	Соль йодированная	0,4	0,4							
	Котлеты рыбные с капустой и морковью запеченные			70	10,2	7,1	4,71	122,58	16,64	226-П
	минтай	70	46		7,31	0,41	0	33,12	0	
	Лук репчатый	21	17,6		0,25	0	1,6	7,22	1,76	
	Морковь	21	16,8		0,22	0,02	1,41	5,71	0,84	
	Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97	0	
	н	35	28		0,5	0,03	1,32	7,56	14	
	сыр	7	7		1,61	2,03	0	25,2	0	
	Сметана 15% жирности	10,5	10,5		0,28	1,58	0,38	16,8	0,04	

	Соль йодированная	0,4	0,4							
	Хлеб			22	1,45	0,29	7,52	39,89	0	
	Чай с сахаром			180	0	0	13,4	51,2	0	942-3
	Чай-заварка	45	45							
	сахар	13,5	13,5		0	0	13,4	51,2		
	батон			30	2,43	0,3	12,15	70,35	0	
	Итого за ужин:			512	17,6	11,98	65,88	445,52	30,89	
	Итого по СанПину:			450-600	13,5	15,00	65,25	450		
	Всего за день:			1913	65,64	67,57	260,1	1908,27	95,37	
	Итого по СанПину:			1700-2300	54	60	261	1800		
ДЕНЬ-2	Каша манная молочная с маслом			205	6,07	7,29	30,11	211,9	1,05	118-П
Завтрак №1	Манная крупа	30	30		3,09	0,3	20,3	98,4		
8.30-9.00	Молоко	105	105		2,94	3,36	4,94	60,9	1,05	
	Сахар	5	5	5	0	0	4,8	19,5	0	
	Масло сливочное	5	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	0	
	вода	70	70							
	Соль йодированная	0,25	0,25							
	Бутерброд с повидлом			35	2,53	3,47	18,04	108,41	0,07	02-3
	Батон	19	19		2,5	0,57	9,5	49,8		
	Повидло	13,2	13		0	0	8,5	32,11	0,07	
	Масло сливочное	3	3		0,03	2,9	0,04	26,5		
	какао с молоком			180	5,43	5,74	19,64	148,75	1,62	134-П
	какао порошок	3,6	3,6		0,89	0,54	1,03	13,1	0	
	молоко	162	162		4,54	5,2	7,61	93,96	1,62	
	сахар	11	11		0	0	11	41,69		
	вода	25	25							
	Итого:			420	14,03	16,5	67,79	469,06	2,74	
Завтрак №2	Сок плодоягодный с мякотью			165	0,08	0	11,39	51,15	6,6	
10.30-11.0	Итого за завтрак:			585	14,11	16,5	79,18	520,21	9,34	
	Итого по СанПину:			400-550	13,5	15,0	65,25	450		
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной			206	1,63	3,8	8,82	77	13,72	187-3
12.0-13.00	морковь	10,00	8		0,1	0	0,67	3,3	0,4	
	Лук репчатый	10,00	8,4		0,1	0	0,17	1,14	0,9	
	Капуста	60,00	48	40	0,6	0	2,1	10,8	9,6	
	Масло сливочное	4,00	4		0,03	2,9	0,06	26,5	0	
	Сметана	6	6		0,16	0,9	0,22	9,72	0,02	
	Томатная паста	4	4		0,16	0	0,8	3,84	1	
	Бульон	160,00	160	160					0	
	картофель	32	24		0,48	0	4,8	21,7	1,8	
	Соль йодированная	0,5	0,5							
	салат из отварной свёклы			60	0,69	4,95	10,98	60,36	4,64	270-П
	Свекла	72	58		0,69	0	5,8	24,4	4,64	
	Масло растительное	4	4		0	4	0	35,96	0	
	Каша гречневая			130	7,41	5,56	36,4	229,08	0	378-3
	Гречневая крупа	58,5	58,5		7,37	1,93	36,33	195,98	0	
	Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,63	0,07	33,1		

	соль	0,4	0,4							
	котлета из мяса птицы, запеченная в молочном соусе			70	8,93	10,94	6,47	160,39	0,6	33-П
	Тушки птицы	50	37		6,73	6,8	0,26	89,17		
	Молоко	10	10		0,28	0,32	0,47	5,8	0,1	
	Масло сливочное	3,0	3		0,03	2,2	0,04	19,9		
	Хлеб пшеничный	7,5	7,5		0,58	0,23	3,74	19,65		
	сыр	2,5	2,5		0,58	0,73	0	9	0,04	
	Соус молочный			20						
	молоко	20	20		0,56	0,64	0,94	11,9	0,46	796-3
	мука	1,5	1,5		0,17	0,02	1,02	4,97	0	
	Соль	0,2	0,2							
	Компот из свежих фруктов			180	0,06	0,06	16,53	64,1	7,36	144-П
	Яблоки	18	16		0,064	0,064	1,56	7,2	7,36	
	сахар	15	15		0	0	14,97	56,9	0	
	вода	200	200							
	хлеб			35	2,31	0,47	12,02	63,5	0	
	Итого за обед:			680	21,03	25,78	91,22	654,43	26,32	
	Итого по СанПину:			600-800	18,9	21	91,35	630		
полдник	ряженка			180	5,04	7,2	7,68	120,1		
15.30-16.00	вафля	1шт	25гр	25	1,91	1,3	13,5	111,2	0	
	Итого за полдник:		175гр	205	6,95	8,5	21,18	231,3	0	
	Итого по СанПину:			250-350	8,1	9,00	39,15	270		
Ужин	Вареники ленивые с маслом			125/7,5	20,6	15,58	20,25	304,36	0,5	56-П
18.30-19.00	Творог	100	100		18	9	3	169	0,5	
	Мука	14,5	14,5		1,6	0,29	10,2	48	0	
	Яйца	7	7		0,89	0,81	0,05	11,03	0	
	сахар	7	7		0	0	6,99	26,6	0	
	Масло сливочное	7,5	7,5		0,08	5,48	0,008	49,73	0	
	соль иодированная	0,4	0,4							
	Кисель			180	0,022	0	29,24	119,6	0	883-3
	Концентрат	22	22		0,022	0	20,24	85,5		
	Сахар	9	9		0	0	9	34,1		
	батон			20	1,62	0,2	8,1	46,9		
	банан	75		53	0,8	0,2	13,3	62,9	6,6	
	Итого за ужин:			386	23,04	15,98	70,89	533,76	7,1	
	Итого по СанПину:			450-600	13,5	15,00	65,25	450		
	Всего за день:			1855,5	65,13	66,76	262,5	1939,7	42,76	
	Итого по СанПину:			1700-2300	54	60	261	1800		
ДЕНЬ-3	Каша пшенная жидкая с маслом			200	7,14	7,88	34,64	240,3	0,95	390-3
Завтрак №1	пшено	38	38	38	4,4	1,25	25,27	132,6	0	
8.30-9.00	Молоко	95	95	95	2,7	3	4,5	55,1	0,95	
	масло сливочное	5	5		0,04	3,63	0,07	33,1	0	

	соль йодированная	0,5	0,5							
	Сахар	5	5		0	0	4,8	19,5	0	
	вода	65	65							
	кофейный напиток с молоком			180	4,21	4,69	17,6	125,76	2,43	148-П
	кофе злаковый	1,8	1,8		0,18	0,08	0,9	4,34	0	
	сахар	10	10		0	0	9,9	37,9	0	
	молоко	144	144		4,03	4,61	6,8	83,52	2,43	
	вода	70	70							
	Бутерброд с маслом			35	2,19	8,96	10,65	140,47	0	
	батон	26	26		2,1	0,26	10,53	60,97		
	Масло сливочное	9	9		0,09	8,7	0,12	79,5		
	Итого:			415	13,54	21,53	62,89	506,53	3,38	
Завтрак №2	Апельсин	140	140	98	0,88	0,2	7,94	39,2	58,8	
10.30-11.0	Итого за завтрак:			523	14,4	21,7	70,8	545,7	62,2	
	Итого по СанПину:			400-550	13,5	15,0	65,25	450		
Обед	Суп картофельный с бобовыми			200	5,04	4,4	19,32	140,4	11,88	201-П
12.0-13.00	на курином бульоне									
	горох	20	20		3,86	0,2	10	60,8	0,78	
	картофель	67	49	24	0,98	0,2	8,48	39,2	9,8	
	Морковь	10,00	8		0,1	0	0,67	3,3	0,4	
	Лук репчатый	10,00	8,4		0,1	0	0,17	1,14	0,9	
	бульон	140	140							
	Масло растительное	4	4		0	4	0	35,96	0	
	Соль йодированная	0,5	0,5							
	Салат из свежей капусты			60	1,07	4,06	6,16	64,46	27,37	79-3
	Сахар	3	3		0	0	3	11,4	0	
	Капуста	67	54		0,97	0,05	2,54	14,58	27	
	Морковь	9,3	7,4		0,1	0,007	0,62	2,52	0,37	
	Растительное масло	4	4		0	4	0	35,96	0	
	Запеканка картофельная с отварной говядиной			150/30	16,13	16,05	29,34	315,59	11,67	13-П
	Картофель	180	135		2,7	0,54	23,4	108	10,13	
	Говядина	60	60		11,2	9,6	0	130,8		
	морковь	20	16		0,21	0	1,34	5,44	0,64	
	Лук репчатый	9	6		0,084	0	0,55	2,46	0,5	
	Яйцо	8	8		0,25	0,23	0,01	3,14		
	Масло сливочное	3	3		0,012	1,89	0,02	9,92		
	Масло растительное	1,5	1,5		0	0,75	0	6,74		
	молоко	38	38		1,1	1,22	1,79	22,04	0,4	
	Соль йодированная	0,8	0,8							
	соус сметанный			30						798-3
	сметана	12	12		0,32	1,8	0,43	19,2		
	мука	2,4	2,4		0,25	0,02	1,8	7,85		
	вода	24	24							
	Соль йодированная	0,3	0,3							
	напиток лимонный			180	0,2	0,02	27,54	108,27	7,2	150-П
	лимоны	18	18		0,2	0,02	0,54	5,94	7,2	

	сахар	27	27		0	0	27	102,33		
	вода	180	180							
	хлеб			35	2,31	0,47	12,02	63,5	0	
	Итого за обед:			655	24,75	25	94,38	692,22	58,12	
	Итого по СанПину:			600-800	18,9	21	91,35	630		
полдник	Йогурт-2,5%жирности			180	5,89	4,5	20,34	145,8		
15.30-16.00	Булочка с изюмом			35	4,004	2,6	23,53	131,05	0,25	1026-3
	Мука пшеничная	27	27		2,9	0,35	18,3	89,4		
	Молоко	25	25		0,7	0,8	1,2	14,5	0,25	
	Сахар	2	2		0	0	2	7,5		
	Яйцо	0,004 0,2	0,2		0,32	0,3	0,02	3,92		
	Масло сливочное	0,5	0,5		0,004	0,63	0,01	3,31		
	Масло растительное	0,5	0,5		0	0,5	0	4,5		
	Дрожжи	0,3	0,3		0	0	0	0		
	изюм	3	3		0,08	0,02	2	7,92		
	Итого за полдник:			215	9,9	7,1	43,87	276,85	0,25	
	Итого по СанПину:			250-350	8,1	9,00	39,15	270		
Ужин	свекла тушенная			150	2,61	4,66	17,32	113,77	17,5	186-П
18.30-19.00	свекла	195	156		2,34	0,16	15,6	65,52	15,6	
	лук репчатый	22,5	19		0,27	0	1,72	7,79	1,9	
	масло подсолнечное	4,5	4,5		0	4,5	0	40,46		
	соль	0,5	0,5							
	суфле из мяса курицы			70	14,51	18,11	3,6	222,3	0,3	38-П
	цыплята-бройлеры	94,5	83/66		11,99	12,1	0,07	158,96		
	яйцо куриное	11	11		1,39	1,27	0,07	17,3		
	масло сливочное	3	3		0,012	1,89	0,02	9,92		
	мука пшеничная	3	3		0,33	0,06	2,1	9,93	0	
	масло сливочное для противня	1,5	1,5		0,012	1,89	0,02	9,92		
	молоко для соуса	28	28		0,78	0,9	1,32	16,24	0,3	
	Соль йодированная	0,9	0,9							
	Чай с сахаром и молоком			180	1,68	1,92	20,8	103,02	0,6	945-3
	Чай-заварка	60	60							
	сахар	18	18		0	0	17,98	68,22		
	молоко	60	60		1,68	1,92	2,82	34,8	0,6	
	вода	120	120							
	хлеб			22	1,45	0,3	7,56	39,9	0	
	Итого за ужин:			422	20,25	24,99	49,28	478,99	18,4	
	Итого по СанПину:			400-550	13,5	15,0	65,25	450		
	Всего за день:			1815	69,3	78,8	258,3	1993,76	138,97	
	Итого по СанПину:			1700/2300	59/73	56/69	215/275	1560/1963		
ДЕНЬ-4	омлет натуральный			100	7,44	9,28	3,2	125,31		438-3
Завтрак №1	яйцо 1шт	47	45		5,72	5,18	0,32	70,65		
8.30-9.00	молоко	60	60		1,7	1,92	2,8	34,8	0,78	
	масло сливочное	3	3		0,024	2,18	0,04	19,86		
	соль	0,25	0,25							
	икра кабачковая			45	0,36	1,8	1,94	24,75	4,5	

	чай с лимоном и сахаром			180	0,02	0	13,64	52,2	1	944-3
	Чай-заварка	0,6	0,6							
	лимон	5	5		0,02	0	0,23	1	1	
	сахар	13,5	13,5		0	0	13,4	51,2		
	Бутерброд с сыром			35	3,93	5,8	10,46	111,5	0,06	3-3
	Батон	22	22		1,8	0,2	10,4	51,6	0	
	сыр	9	9		2,1	2,7	0	33,4	0,06	
	Масло сливочное	4	4		0,03	2,9	0,06	26,5	0	
	хлеб			22	1,45	0,3	7,56	39,9	0	
	Итого:			382	13,2	17,18	36,8	353,66	5,56	
Завтрак №2	сок плодоваягодный			180	0,9	0	24,7	100,8	7,2	
10.30-11.00	Итого за завтрак:			562	14,1	17,18	61,5	454,46	12,76	
	Итого по СанПину:			400-550	13,5	15,0	65,25	450		
Обед	рассольник на мясном бульоне			200/6	1,8	4,1	15,9	110,11	13,48	
12.0-13.00	со сметаной									193-П
	перловка	6	6		0,46	0,07	4,15	19,5	0	
	морковь	13	10		0,1	0	0,61	2,9	0,4	
	лук репчатый	8	6,7		0,15	0	0,52	2,75	0,56	
	огурцы соленые	20	18		0,14	0	0,31	2,34	0,9	
	масло растительное	4	4		0,03	2,9	0,06	26,5	0	
	сметана	6	6		0,16	0,9	0,22	9,72	0,02	
	картофель	80	58		0,76	0,23	10,03	46,4	11,6	
	соль	1	1							
	бульон	240	240							
	рагу овощное			150	4,23	5,12	21,91	147,21	36,45	185-П
	картофель	105	77		1,54	0,3	13,3	61,6	15,4	
	морковь	45	36		0,47	0,04	3,02	12,2	1,8	
	лук репчатый	22,5	19		0,27	0	1,72	7,79	0,8	
	капуста	45	36		0,65	0,04	1,69	9,72	18	
	масло сливочное	4,5	4,5		0,04	3,3	0,06	29,8		
	молоко	45	45		1,26	1,44	2,12	26,1	0,45	
	соль		0,5							
	шницель из отварной птицы			70	14,1	6,84	7,8	190,15	0,8	672-3
	куриные грудки	68	61		11,96	2,5	0,4	111,63		
	хлеб пшеничный	13	13		1,04	0,4	6,11	34,1		
	молоко	15	15		0,51	0,48	0,71	8,7	0,2	
	лук репчатый	8	6		0,084	0	0,55	2,47	0,6	
	яйцо	0,1шт	4		0,51	0,46	0,03	6,28		
	масло растительное	3	3		0	3	0	26,97		
	соль йодированная	0,5	0,5							
	компот из с/х фруктов			180	0,35	0	28,62	112,32	0,036	145-П
	с/х фрукты	18	25		0,35	0	10,62	44,1	0,036	
	сахар	18	18		0	0	18	68,22		
	вода	180	180							
	хлеб			35	2,31	0,47	12,02	63,5	0	
	Итого за обед:			641	22,79	16,53	86,25	623,29	50,77	
	Итого по СанПину:			600-800	18,9	21	91,35	630		
полдник	ряженка			180	5,04	7,2	7,68	120,1		

15.30-16.00	пирожок с яблоками			50	3,4	5,7	22,95	155,44	1,46	91-П
	мука	25	25		2,3	0,25	17,4	79,3	0	
	молоко	12,5	12,5		0,35	0,4	0,59	7,5	0,16	
	яблоки	17,5	13		0,03	0	1,31	6,11	1,3	
	масло сливочное	2	2		0,02	1,45	0,03	13,24	0	
	масло растительное	3	3		0,003	3	0	26,97		
	сахар	3,5	3,5		0	0	3,5	13,65		
	яйцо	5	5		0,64	0,58	0,04	7,85	0	
	дрожжи	0,2	0,2		0,1	0,01	0,08	0,82		
	итого за полдник:			230	8,44	12,9	30,36	275,54	1,46	
	Итого по СанПину:			250-350	8,1	9,00	39,15	270		
Ужин 18.30-19.00	голубцы ленивые под сметанным соусом			150/60	16,4	21,4	14,1	314,43	51,64	5-П
	говядина (котлетное мясо)	71	71		13,21	11,4	0	155,06		
	рис	7,5	7,5		0,47	0,07	5,33	24,45		
	масло растительное	7,5	7,5		0	7,5	0	67,43		
	лук репчатый	19	16		0,2	0	1,5	6,56	1,6	
	капуста	124	100		1,8	0,1	4,7	27	50	
	соль йодированная	0,8	0,8							
	соус сметанный			60						
	мука	3	3		0,33	0,06	2,1	9,93	0	
	Сметана 15% жирности	15	15		0,41	2,25	0,5	24	0,04	
	бульон	25	25							
	хлеб			22	1,45	0,3	7,56	39,9	0	
	какао с молоком			180	5,43	5,74	19,64	148,75	1,62	134-П
	какао порошок	3,6	3,6		0,89	0,54	1,03	13,1	0	
	молоко	162	162		4,54	5,2	7,61	93,96	1,62	
	сахар	11	11		0	0	11	41,69		
	вода	25	25							
	батон	30	30	30	2,43	0,3	12,15	70,35		
	Итого за ужин:			442	25,71	27,74	53,45	573,43	53,26	
	Итого по СанПину:			400-550	13,5	15,0	65,25	450		
	Всего за день:			1875	71,04	74,35	231,6	1926,72	118,25	
	Итого по СанПину:			1700/2300	59/73	56/69	215/275	1560/1963		
ДЕНЬ-5	каша молочная "Дружба"			200	6,2	9,5	26,71	218,2	1,95	11-П
Завтрак №1	рис	10	10		0,63	0,1	7,11	32,6	0	
8.30-9.00	пшено	10	10		1	0,22	6,54	33		
	молоко	150	150		4,5	4,8	7,05	90	1,95	
	масло сливочное	6	6		0,06	4,38	0,006	39,78	0	
	сахар	6	6		0	0	6	22,8		
	соль	0,5	0,3							
	вода	20								
	кофейный напиток с молоком			180	4,21	4,69	17,6	125,76	2,43	148-П
	кофе злаковый	1,8	1,8		0,18	0,08	0,9	4,34	0	
	сахар	10	10		0	0	9,9	37,9	0	
	молоко	144	144		4,03	4,61	6,8	83,52	2,43	
	вода	70	70							
	Бутерброд с повидлом			35	2,53	3,47	18,04	108,41	0,07	02-3

	Батон	19	19		2,5	0,57	9,5	49,8		
	Повидло	13,2	13		0	0	8,5	32,11	0,07	
	Масло сливочное	3	3		0,03	2,9	0,04	26,5		
	итого:			415	12,94	17,66	62,35	452,37	4,45	
Завтрак №2	банан	143	143	100	1,2	0,3	20,1	95	10	
10.30-11.00	Итого за завтрак:			515	14,14	17,96	82,45	547,37	14,45	
	Итого по СанПину:			400-550	13,5	15,0	65,25	450		
Обед	суп из макаронных изделий									*
12.0-13.00	с картофелем			200	2,28	3,98	15,73	107,99	9,7	217-3
	картофель	57	42		0,84	0,2	7,3	33,6	8,4	
	масло сливочное	5	5		0,04	3,63	0,07	33,1	0	
	лук репчатый	10,00	8,4		0,1	0	0,17	1,14	0,9	
	морковь	10,00	8		0,1	0	0,67	3,3	0,4	
	вермешель	11	11		1,2	0,15	7,52	36,85		
	соль	0,5	0,5							
	салат из свеклы с зеленым горошком			60	1,1	4,02	5,45	62,01	3,69	
	свекла	40	32		0,26	0	1,95	9,3	2,6	
	зеленый горошек	24	21		0,76	0,02	2,35	11,6		
	масло растительное	4	4		0	4	0	35,96		
	лук репчатый	4	3		0,04	0	0,3	1,2	0,25	
	яблоки свежие	12	8,4		0,02	0	0,85	3,95	0,84	
	Картофель отварной			150	3,28	5,02	27,86	168,58	32,2	296-3
	картофель	220	161		3,22	0,64	27,85	128,8	32,2	
	Масло сливочное	6	6		0,06	4,38	0,006	39,78	0	
	Соль йодированная	0,4	0,4							
	тефтели рыбные в соусе		80	80	13,17	5,71	8,49	138,2	0,5	242-П
	минтай	104	72		11,45	0,65	0	51,84		
	Лук репчатый	8	6,7		0,1	0	0,35	1,84	0,38	
	батон	10	10		0,81	0,1	4,72	23,44		
	Масло сливочное	4	4		0,03	2,9	0,06	26,5	0	
	масло растительное	1,6	1,6		0	1,6	0	14,38		
	мука	4	4		0,44	0,08	2,8	13,24	0	
	молоко	12	12		0,34	0,38	0,56	6,96	0,12	
	вода или бульон	32	32	40						
	Соль йодированная	0,5	0,5	0,5						
	хлеб			35	2,31	0,47	12,02	63,5	0	
	напиток фруктовый			180	0,35	0	25,3	107,42	0,69	150-П
	сок плодоваягодный	70	70		0,35	0	7,3	39,2	0,69	
	сахар	18	18		0	0	18	68,22		
	вода	110	110							
	Итого за обед:			705	22,49	19,2	94,85	647,7	46,78	
	Итого по СанПину:			600-800	18,9	21	91,35	630		
полдник	Кефир с сахаром			180	4,68	5,76	13,19	121,74		
15.30-16.00	Кефир	180	180		4,68	5,76	7,2	99		
	сахар	6	6		0	0	5,994	22,74		
	сухарик	1шт	25	25	2,3	2,9	16,7	101,8	0	
	Итого за полдник:			205	6,98	8,66	29,89	223,54	0	

	Итого по СанПину:			250-350	8,1	9,00	39,15	270		
Ужин	творожная запеканка									
18.30-19.00	со сгущенным молоком			150/24	25,12	19,14	39,43	426,78	0,78	469-3
	творог	136	135		21,6	12,15	4,05	211,95	0,9	
	сахар	15	15		0	0	15	56,85		
	манка	10	10		1,03	0,1	6,79	32,8		
	яйцо	0,10шт	4		0,51	0,46	0,03	6,28		
	масло сливочное	5	5		0,04	3,63	0,07	33,1	0	
	сгущенное молоко	24	24		1,8	2,05	13,3	77,7	0,6	
	Сметана 15% жирности	5	5		0,14	0,75	0,19	8,1	0,013	
	сухари понировочные	5	5							
	Кисель			180	0,022	0	29,24	119,6	0	883-3
	Концентрат	22	22		0,022	0	20,24	85,5		
	Сахар	9	9		0	0	9	34,1		
	яблоко	68		50	0,2	0,2	4,9	22,5	23	
	Итого за ужин:			404	27	21,32	61,2	537,18	24,56	
	Итого по СанПину:			400-550	13,5	15,0	65,25	450		
	Всего за день:			1829	70,61	67,14	268,4	1955,79	85,79	
	Итого по СанПину:			1700/2300	54/73	60/69	261/275	1800/1960		
ДЕНЬ-6	Каша манная молочная с маслом			205	6,07	7,29	30,11	211,9	1,05	118-П
Завтрак №1	Манная крупа	30	30		3,09	0,3	20,3	98,4		
8.30-9.00	Молоко	105	105		2,94	3,36	4,94	60,9	1,05	
	Сахар	5	5		0	0	4,8	19,5	0	
	Масло сливочное	5	5		0,04	3,63	0,07	33,1	0	
	вода	70	70							
	Соль йодированная	0,25	0,25							
	какао с молоком			180	5,43	5,74	19,64	148,75	1,62	134-П
	какао порошок	3,6	3,6		0,89	0,54	1,03	13,1	0	
	молоко	162	162		4,54	5,2	7,61	93,96	1,62	
	сахар	11	11		0	0	11	41,69		
	вода	25	25							
	Бутерброд с маслом			35	2,19	8,96	10,65	140,47	0	
	батон	26	26		2,1	0,26	10,53	60,97		
	Масло сливочное	9	9		0,09	8,7	0,12	79,5		
	Итого:			420	12,64	19,94	60,44	474,2	3,19	
Завтрак №2	сок плодоягодный с мякотью			180	1,26	0	12,42	55,8	7,2	
10.30-11.00	Итого за завтрак:			600	13,9	19,94	72,86	530	10,39	
	Итого по СанПину:			400-550	13,5	15,0	65,25	450		
Обед	Борщ со сметаной			200/6	2,04	4	14,29	101,61	16,21	170-3
12.0-13.00	свекла	33	24		0,36	0	2,5	11,7	1,92	
	бульон		120							
	капуста свежая или квашеная	18	14		0,21	0	0,73	3,8	3,4	
	картофель	67	48		0,96	0,2	8,3	38,4	9,6	
	морковь	13,3	10,7		0,14	0	0,93	4,4	0,43	
	сахар	1	1		0	0	0,96	3,9	0	
	лук репчатый	12	10		0,1	0	0,21	1,27	0,84	

	томатная паста	2	2		0,08	0	0,4	1,92	0	
	масло сливочное	4	4		0,033	2,9	0,04	26,5	0	
	Сметана 15% жирности	6	6		0,16	0,9	0,22	9,72	0,02	
	Соль йодированная	0,6	0,6							
	рис припущенный с маслом			150	3,35	3,8	34,36	201	0	683-3
	рис	52,5	52,5		3,31	0,5	37,3	171,2	0	
	соль	0,5	0,5							
	масло сливочное	4,5	4,5		0,04	3,3	0,06	29,8		
	вода	113	113							
	Салат из свежей или квашенной капусты			60	1,07	4,06	6,16	64,46	27,37	79-3
	Сахар	3	3		0	0	3	11,4	0	
	Капуста	67	54		0,97	0,05	2,54	14,58	27	
	Морковь	9,3	7,4		0,1	0,007	0,62	2,52	0,37	
	Растительное масло	4	4		0	4	0	35,96	0	
	отварное мясо птицы в соусе с томатом			70	10,65	12,79	3,21	169,94	0,83	35-П
	курица 1 категории	120	102/55 отв		10,01	10,12	0,39	132,6	0	
	грудка	85	82/55							
	масло сливочное	3	3		0,024	2,2	0,04	19,86	0	
	морковь	8	6,4		0,09	0,006	0,54	2,18	0,34	
	лук репчатый	5	4,3		0,06	0	0,39	1,76	0,43	
	мука	1	1		0,11	0,01	0,68	3,31	0	
	томатная паста	5	5		0,24	0	0,95	4,9	0	
	чеснок	0,5	0,42		0,033	0	0,11	0,53	0,05	
	куриный бульон	25	25							
	Сметана 15% жирности	3	3		0,081	0,45	0,11	4,8	0,012	
	соль	1	1							
	хлеб			35	2,31	0,47	12,02	63,5	0	
	компот из сухофруктов			180	0,35	0	28,62	112,32	0,036	145-П
	с/х фрукты	18	25		0,35	0	10,62	44,1	0,036	
	сахар	18	18		0	0	18	68,22		
	вода	180	180							
	Итого за обед:			701	19,77	25,12	98,66	712,83	44,45	
	Итого по СанПину:			600-800	18,9	21	91,35	630		
полдник	Йогурт-2,5%жирности			180	5,89	4,5	20,34	145,8		
15.30-16.00	пряник	1шт	30	30	1,44	0,84	23,31	100,74		
	Итого за полдник:			210	7,33	5,34	43,65	246,54		
	Итого по СанПину:			250-350	8,1	9,00	39,15	270		
Ужин	Салат из отварной моркови			60	2,02	5,11	6,99	79,82	2,42	260-П
18.30-19.00	с зеленым горошком									
	Морковь отварная	45	36		0,47	0,04	3,02	12,24	1,8	
	зеленый горошек	35	31		1,55	0,07	3,97	22,63	0,62	
	Масло растительное	5	5		0	5	0	44,95		
*	соль	0,5	0,5							
	жаркое по -домашнему			180	13,1	10,12	17,03	227,97	19,12	11-П
	говядина	58	58		10,96	5,22	0	108,52		

	картофель	120	86		1,7	0,3	12,9	68,8	17,2	
	морковь	12	10		0,13	0	0,84	3,4	0,4	
	лук репчатый	12,00	10		0,17	0	0,95	4,3	0,9	
	томатная паста	2,4	2,4		0,1	0	0,3	1,51	0,62	
	масло сливочное	3	3		0,024	2,2	0,04	19,86	0	
	масло растительное	2,4	2,4		0	2,4	0	21,58		
	бульон	36	36							
	хлеб			22	1,45	0,3	7,56	39,9	0	
	чай с лимоном и сахаром			180	0,02	0	13,64	52,2	1	944-3
	Чай-заварка	0,6	0,6							
	лимон	5	5		0,02	0	0,23	1	1	
	сахар	13,5	13,5		0	0	13,4	51,2		
	батон	30	30	30	2,44	0,28	14,2	70,32		
	Итого за ужин:			472	19,03	15,81	59,42	470,21	22,54	
	Итого по СанПину:			400-550	13,5	15,0	65,25	450		
	Всего за день:			1983	60,03	66,21	274,6	1959,58	77,38	
	Итого по СанПину:			1700/2300	54/73	60/69	261/275	1800/1960		
ДЕНЬ-7	Каша "Янтарная"			200	8,01	11,71	47,7	309,05	18,84	
Завтрак №1	пшено	50	50		5,75	1,65	33,3	174		
8.30-9.00	молоко	90	90		1,8	2,88	4,23	29	0,9	
	масло сливочное	8	8		0,06	5,8	0,11	52,96	0	
	сахар	6	6		0	0	6	22,74		
	яблоки свежие	44	39		0,18	0,18	3,8	17,55	17,94	
	сметана	8	8		0,22	1,2	0,29	12,8		
	вода	90	90							
	Чай с сахаром			180	0	0	13,4	51,2	0	942-3
	Чай-заварка	45	45							
	сахар	13,5	13,5		0	0	13,4	51,2		
	Бутерброд с сыром			35	3,93	5,8	10,46	111,5	0,06	3-3
	Батон	22	22		1,8	0,2	10,4	51,6	0	
	сыр	9	9		2,1	2,7	0	33,4	0,06	
	Масло сливочное	4	4		0,03	2,9	0,06	26,5	0	
Завтрак №2	Итого:			415	11,94	17,51	71,56	471,75	18,9	
10.30-11.00	Апельсин	140	140	98	0,88	0,2	7,94	39,2	58,8	
	Итого за завтрак:			513	12,82	17,71	79,5	510,95	77,7	
Обед	Итого по СанПину:			400-550	13,5	15,0	65,25	450		204-П,
12.0-13.00	суп картофельный с клецками			200	7,22	6,34	138	139,88	4,99	
	на курином бульоне			200	7,22	6,34	138	139,88	4,99	
	куры потрошенные	30	30		5,3	3,7	0	54,9		
	морковь	17	15		0,21	0,15	1,2	5,1	0,75	
	лук репчатый	12	10		0,1	0	0,21	1,27	0,84	
	картофель	56	45		0,59	0	6,8	30,2	3,4	
	масло сливочное	2	2		0,02	1,45	0,03	13,24	0	
	соль йодированная	0,5	0,5							
	клецки:									
	масло сливочное	1	1		0,01	0,73	0,001	6,63	0	
	мука	8	8		0,74	0,08	5,59	25,4	0	

	молоко или вода	15	15							
	яйцо куриное	2	2		0,25	0,23	0,01	3,14		
	салат из свеклы с солёным									270-П
	огурцом			60	1,28	5	5,07	68,91	4,8	
	свекла	60	48		0,72	0	4,8	20,16	4,8	
	огурец соленый	20	18		0,56	0	0,27	3,8		
	масло растительное	5	5		0	5	0	44,95		
	Каша гречневая			130	6,87	5,42	33,72	214,67	0	378-3
	Гречневая крупа	54,2	54,2		6,83	1,79	33,65	181,57	0	
	Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,63	0,07	33,1		
	соль	0,4	0,4							
	гуляш из говядины			50/38	15,29	12,5	2,91	201,66	3,47	591-3
	мясо	79	79		14,69	10,64	0	172,22		
	Лук репчатый	9,00	7,6		0,08	0	0,16	0,97	0,64	
	Томатная паста	6	6		0,3	0	1,4	6,12	2,7	
	Мука	2	2		0,16	0,02	1,11	4,91	0	
	морковь	3,2	2,6		0,04	0,02	0,2	0,89	0,13	
	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	1,82	0,04	16,55	0	
	соль	0,3	0,3							
	Компот из свежих фруктов			180	0,06	0,06	16,53	64,1	7,36	144-П
	Яблоки	18	16		0,064	0,064	1,56	7,2	7,36	
	сахар	15	15		0	0	14,97	56,9	0	
	вода	200	200							
	хлеб			35	2,31	0,47	12,02	63,5	0	
	Итого за обед:			693	33,03	29,79	84,05	752,72	20,62	
полдник	Итого по СанПину:			600-800	18,9	21	91,35	630		
15.30-16.00	ряженка			180	5,04	7,2	7,68	120,1		
	Булочка с повидлом			35	2,15	1,91	32,71	109,1	0,2	1026-3
	Мука пшеничная	20	20		2,12	0,26	13,54	66,2		
	Молоко	25	25		0,7	0,8	1,2	14,5		
	Сахар	1,5	1,5		0	0	1,5	5,61		
	Яйцо	0,062 5	2,5		0,32	0,3	0,02	3,92		
	Масло сливочное	1,5	1,5		0,012	1,89	0,02	9,92		
	Масло растительное	0,5	0,5		0	0,5	0	4,5		
	Дрожжи	0,02	0,02		0	0	0	0		
	повидло	16	16		0,05	0	9,63	39,68		
	Итого за полдник:			215	7,19	9,11	40,39	229,2		
Ужин	Итого по СанПину:			215						
18.30-19.00	капуста тушенная с мясом			180	15,74	15,1	11,92	262,3	34,11	159-П
	говядина	68	68		12,6	8,9	0	148,24	0	
	капуста свежая	172	137		2,48	0,16	6,47	37,01	32,9	
	масло растительное	6	6		0	6	0	53,94		
	томатная паста	4,6	4,6		0,22	0	1,01	4,2	0,02	
	морковь	13,5	11		0,15	0,01	0,93	3,74	0,55	
	лук репчатый	9,00	7,6		0,08	0	0,16	0,97	0,64	
	мука	2	2		0,21	0,03	1,35	6,62	0	
	сахар	2	2		0	0	2	7,58	0	

	соль	1	1							
	Кисель			180	0,022	0	29,24	119,6	0	883-3
	Концентрат	22	22		0,022	0	20,24	85,5		
	Сахар	9	9		0	0	9	34,1		
	яблоко	74		65	0,26	0,26	2,54	29,3	29,9	
	хлеб			22	1,45	0,3	7,56	39,9	0	
	Итого за ужин:			447	17,47	15,66	51,26	451,1	64,01	
	Итого по СанПину:			400-550	13,5	15,0	65,25	450		
	Всего за день:			1868	70,51	72,27	255,2	1943,97	132,43	
ДЕНЬ-8	Итого по СанПину:			1700/2300	54/73	60/69	261/275	1800/1960		
Завтрак №1	омлет натуральный с сыром			100	9,58	11,39	2,95	152,89	0,7	73-П
8.30-9.00	яйцо 1шт	47	45		5,72	5,18	0,32	70,65		
	молоко	55	55		1,54	1,76	2,6	31,9	0,6	
	масло сливочное	2	2		0,02	1,45	0,03	13,24	0	
	сыр	10	10		2,3	3	0	37,1	0,067	
	соль	0,3	0,3							
	кофейный напиток с молоком			180	4,21	4,69	17,6	125,76	2,43	148-П
	кофе злаковый	1,8	1,8		0,18	0,08	0,9	4,34	0	
	сахар	10	10		0	0	9,9	37,9	0	
	молоко	144	144		4,03	4,61	6,8	83,52	2,43	
	вода	70	70							
	Бутерброд с повидлом			35	2,53	3,47	18,04	108,41	0,07	02-3
	Батон	19	19		2,5	0,57	9,5	49,8		
	Повидло	13,2	13		0	0	8,5	32,11	0,07	
	Масло сливочное	3	3		0,03	2,9	0,04	26,5		
	хлеб			22	1,45	0,3	7,56	39,9	0	
Завтрак №2	Итого:			337	17,77	19,85	46,15	426,96	3,2	
10.30-11.00	сок плодоягодный с мякотью			180	1,26	0	12,42	55,8	7,2	
	Итого за завтрак:			517	19,03	19,85	58,57	482,76	10,4	
Обед	Итого по СанПину:			400-550	13,5	15,0	65,25	450		
12.0-13.00	Суп крестьянский со сметаной			200/8	2,51	1,47	18,09	101,88	11,97	206-П
	картофель	80	56		1,12	0	11,2	37,5	11,2	
	пшено	8	8		0,92	0,26	5,32	27,84	0	
	Мясо птицы	20	20		3,64	3,7	0,14	48,2	0	
	Сметана 15% жирности	8	8		0,22	1,2	0,29	12,96	0	
	морковь	16	13		0,17	0,01	1,1	4,42	0,07	
	соль	1	1							
	бульон	160	160							
	рагу овощное			150	4,23	5,12	21,91	147,21	36,45	185-П
	картофель	105	77		1,54	0,3	13,3	61,6	15,4	
	морковь	45	36		0,47	0,04	3,02	12,2	1,8	
	лук репчатый	22,5	19		0,27	0	1,72	7,79	0,8	
	капуста	45	36		0,65	0,04	1,69	9,72	18	
	масло сливочное	4,5	4,5		0,04	3,3	0,06	29,8		
	молоко	45	45		1,26	1,44	2,12	26,1	0,45	
	соль		0,5							
	котлета мясная			75	15,66	14,33	5,62	218,62	0,75	608-3

	чай с лимоном и сахаром			180	0,02	0	13,64	52,2	1	944-3
	Чай-заварка	0,6	0,6							
	лимон	5	5		0,02	0	0,23	1	1	
	сахар	13,5	13,5		0	0	13,4	51,2		
	Бутерброд с маслом			35	2,19	8,96	10,65	140,47	0	01-3
	батон	26	26		2,1	0,26	10,53	60,97		
	Масло сливочное	9	9		0,09	8,7	0,12	79,5		
Завтрак №2	Итого:			415	8,41	18,46	51	410,87	2,95	
10.30-11.0	банан	150	130	100	1,5	0,1	19,2	89	10	
	Итого за завтрак:			515	9,91	18,56	70,2	499,87	12,95	
Обед	Итого по СанПину:			400-550	13,5	15,0	65,25	450		
12.0-13.00	рассольник на мясном бульоне			206	1,8	4,1	15,9	110,11	13,48	
	со сметаной									193-П
	перловка	6	6		0,46	0,07	4,15	19,5	0	
	морковь	13	10		0,1	0	0,61	2,9	0,4	
	лук репчатый	8	6,7		0,15	0	0,52	2,75	0,56	
	огурцы соленые	20	18		0,14	0	0,31	2,34	0,9	
	масло растительное	4	4		0,03	2,9	0,06	26,5	0	
	сметана	6	6		0,16	0,9	0,22	9,72	0,02	
	картофель	80	58		0,76	0,23	10,03	46,4	11,6	
	соль	1	1							
	бульон	240	240							
	Картофель отварной			150	3,04	4,23	26	153,1	11,25	296-3
	картофель	250	150		3	0,6	25,95	120	11,25	
	Масло сливочное	5	5		0,04	3,63	0,07	33,1	0	
	Соль йодированная	0,4	0,4							
	Биточки рыбные любительские			70	12,24	3,76	5,61	104,63	1,37	227-П
	минтай	100	65/филе/		10,34	0,6	0	46,8	0	
	лук репчатый	7	6		0,084	0	0,55	2,46	0,6	
	морковь свежая	17,5	14		0,18	0,01	1,18	4,76	0,7	
	Масло сливочное	0,7	0,7		0,004	0,51	0,01	4,63	0	
	масло растительное	1,4	1,4		0	1,4	0	12,59	0	
	хлеб пшеничный	7	7		0,54	0,21	3,49	18,34	0	
	молоко	7	7		0,2	0,22	0,33	4,06	0,07	
	яйцо куриное	1/6шт	7гр		0,89	0,81	0,05	10,99	0	
	Соль йодированная	0,3	0,3							
	икра кабачковая			60	0,96	3,78	4,44	54,48	9	
	напиток фруктовый			180	0,35	0	25,3	107,42	0,69	150-П
	сок плодоваягодный	70	70		0,35	0	7,3	39,2	0,69	
	сахар	18	18		0	0	18	68,22		
	вода	110	110							
	хлеб			35	2,31	0,47	12,02	63,5	0	
	Итого за обед:			701	20,7	16,34	89,27	593,24	35,79	
полдник	Итого по СанПину:			600-800	18,9	21	91,35	630		
15.30-16.00	ряженка			180	5,04	7,2	7,68	120,1	0	
Ужин	пряник	1шт	30	30	1,44	0,84	23,31	100,74		
18.30-19.00	Итого за полдник:			210	6,48	8,04	30,99	220,84	0	

	Итого по СанПину:			250-350	8,1	9,00	39,15	270		
	творожная запеканка									
	со сгущенным молоком			150/24	25,12	19,14	39,43	426,78	0,78	469-3
	творог	136	135		21,6	12,15	4,05	211,95	0,9	
	сахар	15	15		0	0	15	56,85		
	манка	10	10		1,03	0,1	6,79	32,8		
	яйцо	0,10шт	4		0,51	0,46	0,03	6,28		
	масло сливочное	5	5		0,04	3,63	0,07	33,1	0	
	сгущенное молоко	24	24		1,8	2,05	13,3	77,7	0,6	
	Сметана 15% жирности	5	5		0,14	0,75	0,19	8,1	0,013	
	сухари понировочные	5	5							
	Кисель			180	0,022	0	29,24	119,6	0	883-3
	Концентрат	22	22		0,022	0	20,24	85,5		
	Сахар	9	9		0	0	9	34,1		
	яблоко	57	57	50	0,2	0,2	4,9	22,5	23	
	Итого за ужин:			404	25,34	19,34	73,57	568,88	23,78	
	Итого по СанПину:			400-550	13,5	15,0	65,25	450		
	Всего за день:			1830	62,43	62,28	264	1882,83	72,52	
ДЕНЬ-10	Итого по СанПину:			1700/2300	59/73	56/69	215/275	1560/1963		
Завтрак №1	Каша геркулесовая молочная			200	6,44	9,67	21,94	200,6	2,54	120-П
8.30-9.00	геркулес	20	20		2,2	1,24	10,02	61		
	Молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87		
	масло сливочное	5	5		0,04	3,63	0,07	33,1	0	
	соль иодированная	0,5	0,5							
	Сахар	5	5		0	0	4,8	19,5	0	
	какао с молоком			180	5,43	5,74	19,64	148,75	1,62	134-П
	какао порошок	3,6	3,6		0,89	0,54	1,03	13,1	0	
	молоко	162	162		4,54	5,2	7,61	93,96	1,62	
	сахар	11	11		0	0	11	41,69		
	вода	25	25							
	Бутерброд с сыром			35	3,93	5,8	10,46	111,5	0,06	3-3
	Батон	22	22		1,8	0,2	10,4	51,6	0	
	сыр	9	9		2,1	2,7	0	33,4	0,06	
	Масло сливочное	4	4		0,03	2,9	0,06	26,5	0	
Завтрак №2	Итого			415	15,8	21,21	52,04	460,85	4,22	
10.30-11.00	сок плодоягодный			180	0,9	0	16,38	68,4	1,4	
	Итого за завтрак:			595	16,7	21,21	68,42	529,25	5,62	
	Итого по СанПину:			400-550	13,5	15,0	65,25	450		
	салат из свеклы с зеленым горошком			60	1,1	4,02	5,45	62,01	3,69	271-П
	свекла	40	32		0,26	0	1,95	9,3	2,6	
	зеленый горошек	24	21		0,76	0,02	2,35	11,6		
	масло растительное	4	4		0	4	0	35,96		
	лук репчатый	4	3		0,04	0	0,3	1,2	0,25	
	яблоки свежие	12	8,4		0,02	0	0,85	3,95	0,84	
	Щи из свежей капусты со сметаной			200/6	1,63	3,8	8,82	77	13,72	187-3
	морковь	10,00	8		0,1	0	0,67	3,3	0,4	

	Лук репчатый	10,00	8,4		0,1	0	0,17	1,14	0,9	
	Капуста	60,00	48	40	0,6	0	2,1	10,8	9,6	
	Масло сливочное	4,00	4		0,03	2,9	0,06	26,5	0	
	Сметана	6	6		0,16	0,9	0,22	9,72	0,02	
	Томатная паста	4	4		0,16	0	0,8	3,84	1	
	Бульон	160,0 0	160	160					0	
	картофель	32	24		0,48	0	4,8	21,7	1,8	
	Соль йодированная	0,5	0,5							
	макаронные изделия с маслом			120	4,56	4,92	28,71	180,5		414-3
	Макароны	42	42		4,5	0,54	28,7	140,7		
	Вода	56	56							
	Масло сливочное	6,0	6		0,06	4,38	0,006	39,78	0	
	Соль йодированная	0,6	0,6							
	тефтели из говядины под соусом			60/50	13,63	16,42	7,54	229,86	1,22	28-П
	сметанным с томатом				12,83	11,81	4,34	177,42	0,59	
	говядина	57	57		10,64	9,12	0	124,5		
	хлеб пшеничный	9	9		0,73	0,09	3,7	21,11		
	лук репчатый	9	7		0,16	0	0,54	2,87	0,59	
	яйцо	0,25шт Т	10		1,28	1,15	0,07	15,7		
	масло сливочное	2	2		0,02	1,45	0,03	13,24	0	
	соль йодированная	0,5	0,5							
	соус сметанный с томатом			50	0,8	4,61	3,2	52,44	0,63	
	Сметана 15% жирности	12,5	12,5		0,33	1,88	0,45	20,25		
	Мука	3,75	3,75		0,32	0,03	2,21	9,81	0	
	масло сливочное	3,75	3,75		0,03	2,7	0,05	19,9		
	Томатная паста	2,5	2,5		0,12	0	0,48	2,48	0,63	
	бульон	37,5	37,5							
	хлеб			35	2,31	0,47	12,02	63,5	0	
	Компот из свежих фруктов			180	0,06	0,06	16,53	64,1	7,36	144-П
	Яблоки	18	16		0,064	0,064	1,56	7,2	7,36	
	сахар	15	15		0	0	14,97	56,9	0	
	вода	200	200							
	Итого за обед:			711	23,29	29,69	79,07	676,97	25,99	
полдник	Итого по СанПину:			600-800	18,9	21	91,35	630		
15.30-16.00	Йогурт-2,5%жирности			180	5,89	4,5	20,34	145,8		
	сухарик	1шт	25	25	2,3	1,1	17,5	88,8	0	
	Итого за полдник:			205	8,19	5,6	37,84	234,6		
Ужин	Итого по СанПину:			250-350	8,1	9,00	39,15	270		
18.30-19.00	оладьи запечённые с яблоками			180/4	11,84	12,93	67,46	400,73	11,94	
	мука	81,00	81,00		8,59	1,05	54,84	268,11		
	дрожжи	0,90	0,90							
	молоко	90,00	90,00		2,52	2,88	4,23	52,2	0,9	
	сахар	6,00	6,00		0	0	6	22,74	0	
	масло сливочное	6,0	6		0,06	4,38	0,006	39,78	0	
	яйцо	4,50	4,50		0,57	0,52	0,03	7,1	0	
	яблоки	27,00	24,00		0,1	0,1	2,35	10,8	11,04	

