

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ
"Детский сад №6" г. Уссурийска
Усурийского городского округа
Е.В.Логина

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	180	6.21	7.69	34.26	212.75	416
	Крупа манная	14,99/14,99	1.45	0.87	22.81	86.16	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	
	Сахарный песок	3,6/3,6	0	0	3.59	13.64	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	162/162	4.7	4.05	7.78	87.48	
	Бутерброд с маслом	40	1.12	1.43	5.58	52.26	1
	Хлеб пшеничный	35/35	1.06	0.35	5.5	23.96	
	Масло сливочное	5/5	0.06	1.08	0.08	28.3	
	Какао на молоке	180	4.84	4.07	12.19	104.99	397
	Какао-порошок	1,8/1,8	0.44	0.28	0.19	5.2	
	Сахарный песок	4,73/4,73	0	0	4.72	17.94	
	Вода	55,8/55,8	0	0	0	0	
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	151,58/151,5	4.4	3.79	7.28	81.85		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12.17	13.19	52.03	370	
ЗАВТРАК 2	Напиток Снежок	150	3.07	3.75	14.7	89.8	401.5
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	151,88/150	3.07	3.75	14.7	89.8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3.07	3.75	14.7	89.8	
ОБЕД	Салат "Минутка"	50	0.86	1.56	4.86	36.81	33
	Свекла	85,39/46,67	0.7	0.05	4.11	19.6	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Чеснок	3,1/3,1	0.16	0.01	0.75	3.72	
	Масло растительное	1,25/1,25	0	1.5	0	13.49	
	Рассольник "Ленинградский"	180	3.21	5.86	31.01	164.23	76
	Морковь, красная	16,65/12,01	0.16	0.01	0.83	4.2	
	Сметана 15,0% жирности	9/9	0.23	1.35	0.32	14.58	
	Говядина 1 кат.	13/11,7	1.4	1.87	19.85	81.09	
	Лук репчатый	5,99/4,81	0.07	0.01	0.39	1.97	
	Огурец соленый	12,2/10,8	0.09	0.01	0.18	1.4	
	Крупа перловая	3,6/3,6	0.33	0.04	2.41	11.34	
	Картофель	63,47/40	0.8	0.16	6.52	30.8	
	Соль пищевая йодированная	1,3/1,3	0	0	0	0	
	Томат-паста	2,7/2,7	0.13	0.61	0.51	2.67	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1.8	0	16.18	
	Компот из сухофруктов	180	1.06	0.05	21.24	88.54	122
	Сахарный песок	10,8/10,8	0	0	10.77	40.93	
	Абрикосы сушеные (Курага)	20,52/20,52	1.06	0.05	10.47	47.61	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	45	0.91	0.54	18.72	45	700
	Хлеб ржаной	45/45	0.91	0.54	18.72	45	
	Печень в соусе	70	9.7	8.27	7.77	145.56	93
	Морковь, красная	8,96/7	0.09	0.01	0.48	2.45	
	Сметана 15,0% жирности	10,15/10,15	0.26	1.52	0.37	16.44	
	Лук репчатый	8,4/7	0.1	0.01	0.57	2.87	
	Печень говяжья	53,48/48,13	8.62	1.78	2.55	61.13	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	
	Томат-паста	3,22/3,22	0.15	0	0.61	3.19	
	Мука пшеничная	4,62/4,62	0.48	0.05	3.19	15.43	
	Вода	32,34/32,34	0	0	0	0	
	Масло растительное	4,9/4,9	0	4.9	0	44.05	
	Пюре картофельное	130	3.35	6.6	22.4	162.95	321
	Картофель	195/130	2.5	0.52	21.19	100.1	
	Масло сливочное	9/9	0.12	5.53	0.15	50.92	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	22,1/22,1	0.64	0.55	1.06	11.93	
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	19.09	22.88	106	643.09	
УПЛОТНЕНН	Чай с лимоном	180	0.14	0	10.62	42.16	393
	Чай черный	0,54/0,54	0.1	0	0.02	1.03	
	Лимон	4/4	0.04	0	0.12	1.36	
	Сахарный песок	10,49/10,49	0	0	10.46	39.77	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701
	Хлеб пшеничный	30/30	1.56	0.33	18.13	47.67	
	Соус ягодный	30	0.01	0	3.75	15.02	361
	Крахмал картофельный	4,8/4,8	0	0	3.75	15.02	
	Повидло	25,8/25,8	0.01	0	0	0	
	Вода	30/30	0	0	0	0	
	Фрукты и ягоды свежие	90	0.36	0.36	8.82	42.3	368a
	Яблоки	99/90	0.36	0.36	8.82	42.3	
	Сырники из творога	150	12.79	14.8	28.05	398.65	231
	Крахмал картофельный	6/6	0.01	0	4.69	18.78	
	Творог	85/85	10.18	6.59	5.7	132.01	
	Масло сливочное	2,5/2,5	0.03	7.53	0.04	160.41	

	Сахарный песок	3,79/3,79	0	0	3.79	14.38	
	Мука пшеничная	19,99/19,99	2.06	0.22	13.8	66.78	
	Яйцо	4,01/4,01	0.51	0.46	0.03	6.29	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	480	14.86	15.49	69.37	545.8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	49.19	55.31	242.1	1648.69	
День 2							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	4.81	4.21	12.47	107.26	395
	Сахарный песок	4,73/4,73	0	0	4.73	17.94	
	Кофейный напиток	2,7/2,7	0.38	0.39	0.4	6.7	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	153/153	4.43	3.82	7.34	82.62	
	Каша молочная "Дружба"	180	3.02	4.9	18.9	136.24	200
	Рис	8,64/8,64	0.65	0.22	5.38	26.18	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	
	Сахарный песок	3,6/3,6	0	0	3.59	13.64	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	
	Пшено	6,35/6,35	0.73	0.21	4.23	21.73	
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	171/171	1.58	1.7	5.62	49.22	
	Бутерброды с маслом и сыром	40	3.61	4.54	14.4	110.96	3
	Сыр твердый	8,8/8	2.08	2.12	0.81	28.45	
	Хлеб пшеничный	28/28	1.48	0.28	13.52	59.81	
	Масло сливочное	4/4	0.05	2.14	0.07	22.7	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11.44	13.65	45.77	354.46	
ЗАВТРАК 2	Кефир	150	3.3	3.75	7.8	49.35	401
	Кефир 2,5% жирности	151,88/150	3.3	3.75	7.8	49.35	
	Печенье сахарное	30	0.68	2.82	10.93	40.67	702.2
	Печенье сахарное из муки первого сорта	30/30	2.22	2.82	21.93	122.1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	3.98	6.57	18.73	90.02	
ОБЕД	Хлеб ржаной	45	0.91	0.54	18.72	45	700
	Хлеб ржаной	45/45	0.91	0.54	18.72	45	
	Суп с клецками	180	2.81	2.93	9.04	130.21	85
	Лук репчатый	5,99/4,81	0.07	0.01	0.39	1.97	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Курица, 1 категории	30,6/27	1.98	0.96	4.36	89.89	
	Морковь, красная	16,65/12,01	0.16	0.01	0.83	4.2	
	Масло растительное	1,64/1,64	0	1.64	0	14.73	
	Соль пищевая йодированная	1,3/1,3	0	0	0	0	
	Вода	10/10	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	5/5	0.52	0.05	3.45	16.7	
	Масло сливочное	0,3/0,3	0	0.19	0.01	1.7	
	Яйцо	0,65/0,65	0.08	0.07	0	1.02	
	Салат "Летний"	50	0.4	1.59	2.29	24.69	14
	Перец сладкий	16/12,5	0.16	0.01	0.61	3.25	
	Помидоры (томаты)	50,5/40	0.24	0.08	1.68	7.96	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	
	Масло растительное	1,5/1,5	0	1.5	0	13.48	
	Сок фруктовый	180	0.9	0	18	90	399.4
	Сок яблочный	180/180	0.9	0	18.18	90	
	Пудинг рыбный запеченный	180	14.98	17.01	17.25	319.54	269
	Морковь, красная	10,68/7,99	0.1	0.01	0.55	2.8	
	Филе минтая	73,4/71,21	9.54	6.55	10.01	124.71	
	Лук репчатый	5/4	0.06	0.01	0.33	1.64	
	Хлеб пшеничный	7,99/7,99	0.63	0.08	3.86	17.07	
	Масло сливочное	2/2	0.03	1.23	0.03	11.31	
	Соль пищевая йодированная	0,99/0,99	0	0	0	0	
	Яйцо	77,99/77,99	3.46	6.13	0.55	122.45	
	Вода	20/20	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	20/20	1.16	1	1.92	21.6	
	Масло растительное	7/7	0	2	0	17.96	
ИТОГО ЗА ОБЕД		635	20	22.07	65.3	609.44	
УПЛОТНЕНН	Компот из свежих фруктов	180	0.16	0.13	14.04	56.47	372
	Груша	44,28/40,32	0.16	0.13	4.16	18.95	
	Сахарный песок	9,9/9,9	0	0	9.88	37.52	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Плов	200	7.68	6.01	40.21	229.52	304
	Морковь, красная	48,64/36	0.47	0.04	2.48	12.6	
	Говядина 1 кат.	60/54	2.11	0.28	0	117.72	
	Лук репчатый	19,2/14,4	0.2	0.03	1.18	5.9	
	Рис	64/64	4.8	1.66	36.17	55.36	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Томат-паста	2/2	0.1	0	0.38	1.98	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35.96	
	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701
	Хлеб пшеничный	30/30	1.56	0.33	18.13	47.67	
	Пирожок печеный с капустой	60	2.08	3.88	25.88	187.78	138
	Морковь, красная	9,6/7,2	0.09	0.02	0.5	2.52	
	Капуста белокочанная	32,4/26,4	0.48	0.03	1.24	7.39	
	Масло сливочное	2,1/2,1	0.03	1.29	0.04	11.89	
	Масло сливочное	1,8/1,8	0.02	0.11	0.03	10.19	
	Сахарный песок	2,7/2,7	0	0	2.69	10.23	
	Дрожжи хлебопекарные	1,2/1,2	0.15	0.03	0	0.9	
	Соль пищевая йодированная	0,46/0,46	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	30/30	0.09	0.32	20.7	100.2	
	Яйцо	3,6/3,6	0.46	0.41	0.03	5.65	
	Яйцо	3/3	0.38	0.34	0.02	4.71	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	13,2/13,2	0.38	0.33	0.63	7.13	
	Масло растительное	1,8/1,8	0	0.8	0	16.18	
	Масло растительное	1,2/1,2	0	0.2	0	10.79	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		470	11.48	10.35	98.26	521.44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	46.9	52.64	228.06	1575.36	
День 3							
	Чай с молоком	180	2.72	2.25	9.2	68.06	394
	Чай черный	0,54/0,54	0.11	0	0.03	1.04	

ЗАВТРАК	Сахарный песок	4,86/4,86	0	0	4.85	18.42	
	Вода	115/115	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	90/90	2.61	2.25	4.32	48.6	
	Каша молочная гречневая	180	5.36	5.42	42.26	225.5	185.11a
	Гречневая крупа ядрица	18/18	2.27	0.59	10.28	93.41	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	20.45	25.47	
	Сахарный песок	3,6/3,6	0	0	3.75	19.14	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	162/162	3.03	2.06	7.78	87.48	
	Бутерброд с повидлом	45	0.91	0.31	5.1	66.43	2
	Хлеб пшеничный	31,5/31,5	0.91	0.31	5.1	66.43	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	8.99	7.98	56.56	359.99	
ЗАВТРАК 2	Напиток Снежок	150	3.07	3.75	14.7	89.8	401.5
Напиток "Снежок" 2,5% жирности		151,88/150	3.07	3.75	14.7	89.8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3.07	3.75	14.7	89.8	
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0.76	2.68	4.59	46.1	53
	Морковь, красная	16/12	0.15	0.01	0.83	4.2	
	Лук репчатый	8,59/7,16	0.1	0.01	0.59	2.94	
	Кабачок	65/50	0.3	0.15	2.29	12	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	
	Томат-паста	2,5/2,5	0.12	0	0.48	2.48	
	Чеснок	1,5/1,35	0.09	0.01	0.4	2	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2.5	0	22.48	
	Хлеб ржаной	45	0.91	0.54	18.72	45	700
	Хлеб ржаной	45/45	0.91	0.54	18.72	45	
	Котлета "Домашняя"	80	13.54	18.52	30.25	288.71	282
	Говядина 1 кат.	123/112,2	9.62	12.06	12.68	148.48	
	Лук репчатый	5,71/5,71	0.08	0.01	0.47	2.34	
	Хлеб пшеничный	36/36	1.74	0.22	10.63	46.99	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	8/8	0.82	0.09	5.52	26.72	
	Яйцо	5,71/5,71	0.73	0.66	0.04	8.97	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	19/19	0.55	0.48	0.91	10.26	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44.95	
	Картофель отварной	130	2.69	4.82	21.31	139.68	125
	Картофель	195/130	2.6	0.52	21.19	100.1	
	Масло сливочное	6,99/6,99	0.09	4.3	0.12	39.58	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Чай с сахаром	180	0.11	0	3.44	13.99	392
	Чай черный	0,54/0,54	0.11	0	0.02	1.03	
	Сахарный песок	3,42/3,42	0	0	3.42	12.96	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Щи "Русские"	180	4.18	5.24	9.9	104.31	67
	Морковь, красная	13,86/10,01	0.13	0.01	0.69	3.5	
	Сметана 15,0% жирности	9/9	0.23	1.35	0.32	14.58	
	Говядина 1 кат.	13/11,7	2.18	1.87	0.01	25.51	
	Лук репчатый	5/4	0.06	0.01	0.33	1.64	
	Капуста белокочанная	54,86/43,2	0.78	0.04	2.03	12.1	
	Картофель	63,47/40	0.8	0.16	6.52	30.8	
	Соль пищевая йодированная	1,3/1,3	0	0	0	0	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1.8	0	16.18	
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	22.19	31.8	88.21	637.79	
УПЛОТНЕНН	Творожный пудинг	150	12.89	10.02	29.65	364.12	235
	Сметана 15,0% жирности	5,25/5,25	0.14	0.79	7.59	113.85	
	Крупа манная	10,73/10,73	1.1	0.11	7.57	35.71	
	Крахмал картофельный	4,2/4,2	0	0	3.28	13.15	
	Творог	81/81	10.26	5.59	1.62	125.79	
	Масло сливочное	4,62/4,62	0.06	2.84	0.08	26.15	
	Сахарный песок	3,6/3,6	0	0	3.59	13.64	
	Абрикосы сушеные (Курага)	11,77/11,54	0.6	0.03	5.88	26.76	
	Яйцо	5,77/5,77	0.73	0.66	0.04	9.07	
	Соус сметанный	25	0.96	1.58	4.18	34.99	115
	Сметана 15,0% жирности	7,4/7,4	0.19	1.11	0.27	11.99	
	Крахмал картофельный	0,45/0,45	0	0	0.35	1.41	
	Сахарный песок	1/1	0	0	1	3.79	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0.26	0.03	1.72	8.35	
	Вода	7,5/7,5	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	17,5/17,5	0.51	0.44	0.84	9.45	
	Кисель яблочный	180	0.13	0.13	16.16	65.23	520
	Яблоки	33,19/30,24	0.12	0.13	2.96	14.21	
	Крахмал картофельный	5,4/5,4	0.01	0	4.22	16.9	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8.98	34.12	
	Вода	189/189	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701
	Хлеб пшеничный	30/30	1.56	0.33	18.13	47.67	
	Фрукты и ягоды свежие	90	0.36	0.36	8.82	42.3	368a
Яблоки		99/90	0.36	0.36	8.82	42.3	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		475	15.9	12.42	76.94	554.31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695	50.15	55.95	236.41	1641.89	
День 4							
ЗАВТРАК	Какао на молоке	180	4.84	4.07	12.19	104.99	397
	Какао-порошок	1,8/1,8	0.44	0.28	0.18	5.2	
	Сахарный песок	4,73/4,73	0	0	4.72	17.94	
	Вода	55,8/55,8	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	151,58/151,5	4.4	3.79	7.29	81.85	
	Макароны отварные с сыром	145	8.02	8.24	28.26	169.15	206
	Макароны из муки в/с	53,66/53,66	5.9	0.7	27.47	69.12	
	Сыр твердый	20,05/20,05	2.05	4.42	0.7	71.31	
	Масло сливочное	5,08/5,08	0.07	3.12	0.09	28.72	
	Соль пищевая йодированная	0,51/0,51	0	0	0	0	
	Вода	290/290	0	0	0	0	

	<u>Хлеб пшеничный</u>	35	1.56	0.33	18.13	47.67	701
	Хлеб пшеничный	34/34	1.56	0.33	18.13	47.67	
	<u>Яйцо вареное</u>	40	1.77	1.43	0.36	26	213
	Яйцо	40/40	1.77	1.43	0.36	26	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	16.19	14.07	58.94	347.81	
ЗАВТРАК 2	<u>Ряженка</u>	150	2.85	3.75	6.3	61.29	401.3
	Ряженка 2,5% жирности	151,88/150	2.85	3.75	6.3	61.29	
	<u>Вафля</u>	30	0.61	0.84	24.33	28.19	5
	Вафли	30/30	0.61	0.84	24.33	28.19	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	3.46	4.59	30.63	89.48	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	45	0.91	0.54	18.72	45	700
	Хлеб ржаной	45/45	0.91	0.54	18.72	45	
	<u>Котлета "Любительская"</u>	70	6.58	5.74	6.21	186.1	256
	Морковь, красная	23,89/17,5	0.23	0.02	1.21	6.12	
	Филе минтая	63/63	4.51	2.86	1.5	133.81	
	Лук репчатый	7,7/6,3	0.09	0.01	0.52	2.58	
	Хлеб пшеничный	18/18	0.41	0.05	2.54	11.21	
	Масло сливочное	2,62/2,62	0.03	1.61	0.04	14.86	
	Соль пищевая йодированная	0,98/0,98	0	0	0	0	
	Яйцо	8,75/8,75	1.11	1.01	0.06	13.74	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	7/7	0.2	0.18	0.34	3.78	
	<u>Рис отварной с овощами</u>	130	2.54	4.16	22.1	181.32	58
	Морковь, красная	36,98/27,73	0.36	0.03	1.91	9.71	
	Лук репчатый	10,4/8,32	0.12	0.02	0.68	3.4	
	Рис	46,8/46,8	2.03	1.31	19.47	141.8	
	Масло сливочное	2,6/2,6	0.03	1.6	0.04	14.72	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Вода	80,6/80,6	0	0	0	0	
	Масло растительное	1,3/1,3	0	1.2	0	11.69	
	<u>Чай с лимоном</u>	180	0.14	0	10.62	42.16	393
	Чай черный	0,54/0,54	0.1	0	0.02	1.03	
	Лимон	4/4	0.04	0	0.12	1.36	
	Сахарный песок	10,49/10,49	0	0	10.48	39.77	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	<u>Икра баклажанная</u>	50	0.82	1.82	4.59	38.32	93
	Икра баклажанная (промышленного производства)	52/50	0.82	1.82	4.59	38.32	
	<u>Суп с мясными фрикадельками</u>	180	4.07	4.63	7.52	136.17	83
	Лук репчатый	5,99/4,81	0.07	0.01	0.39	1.97	
	Вода	114,55/114,5	0	0	0	0	
	Картофель	75/50	1	0.2	5.74	38.5	
	Морковь, красная	16,65/12,01	0.16	0.01	0.83	4.2	
	Масло растительное	1,64/1,64	0	1.64	0	14.73	
	Соль пищевая йодированная	1,01/1,01	0	0	0	0	
	Томат-паста	1,64/1,64	0.08	0	0.31	1.62	
	Лук репчатый	3,32/2,77	0.04	0.01	0.23	1.13	
	Вода	2,7/2,7	0	0	0	0	
	Говядина 1 кат.	35,64/32,4	2.45	2.51	0	70.63	
	Соль пищевая йодированная	0,51/0,51	0	0	0	0	
	Яйцо	2,16/2,16	0.27	0.25	0.02	3.39	
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	15.06	16.89	69.76	629.07	
УПЛОТНЕНН	<u>Азу</u>	200	9.64	12.56	22.76	265.2	370
	Говядина 1 кат.	45/40,5	6.03	6.48	0	88.29	
	Лук репчатый	22,16/18,46	0.26	0.04	1.51	9.83	
	Огурец соленый	30/24	0.19	0.02	0.41	3.12	
	Картофель	184,62/130	2.6	0.52	17.88	100.1	
	Масло сливочное	4/4	0.05	2.46	0.07	22.64	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Томат-паста	4/4	0.19	0	0.76	3.96	
	Мука пшеничная	3,08/3,08	0.32	0.04	2.13	10.29	
	Вода	60/60	0	0	0	0	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26.97	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701
	Хлеб пшеничный	30/30	1.56	0.33	18.13	47.67	
	<u>Ватрушка с повидлом</u>	60	2.02	4.86	18.4	165	463
	Масло сливочное	6/6	0.08	3.43	0.1	33.96	
	Повидло	7,2/7,2	0	0	0	0	
	Сахарный песок	3,6/3,6	0	0	3.59	13.64	
	Дрожжи хлебопекарные	1,65/1,65	0.21	0.04	0	1.24	
	Мука пшеничная	30/30	0.77	0.32	14.1	100.2	
	Яйцо	4,8/4,8	0.61	0.55	0.03	7.54	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	12/12	0.35	0.3	0.58	6.48	
	Масло растительное	0,22/0,22	0	0.22	0	1.94	
	<u>Компот из свежих фруктов</u>	180	0.16	0.13	14.04	56.47	372
	Груша	44,28/40,32	0.16	0.13	4.15	18.95	
	Сахарный песок	9,9/9,9	0	0	9.89	37.52	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		470	13.38	17.88	73.33	534.34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705	48.09	53.43	232.66	1600.7	
День 5							
ЗАВТРАК	<u>Каша молочная геркулесовая</u>	180	5.92	7.74	30.42	141.79	185.3a
	Овсяные хлопья "Геркулес"	14,99/14,99	1.84	0.93	9.27	52.78	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.76	9.78	25.47	
	Сахарный песок	3,6/3,6	0	0	3.59	13.64	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	
	Вода	40/40	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	162/162	4.02	4.05	7.78	49.9	
	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	180	4.81	4.21	12.47	107.26	395
	Сахарный песок	4,73/4,73	0	0	4.72	17.94	
	Кофейный напиток	2,7/2,7	0.38	0.39	0.4	6.7	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	153/153	4.43	3.82	7.35	82.62	
	<u>Бутерброды с маслом и сыром</u>	40	3.61	4.54	14.4	110.96	3
	Сыр твердый	8,8/8	1.35	2.12	0.81	28.51	

	Хлеб пшеничный	28/28	2.21	0.28	13.52	59.81	
	Масло сливочное	4/4	0.05	2.14	0.07	22.64	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	14.34	16.49	57.29	360.01	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	180	0.9	0	18	90	399.4
	Сок яблочный	180/180	0.9	0	18	90	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0.9	0	18	90	
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0.05	0	10.13	38.57	376
	Смесь сухофруктов	15,5/15,5	0.05	0	2.24	8.62	
	Сахарный песок	7,9/7,9	0	0	7.89	29.95	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	45	0.91	0.54	18.72	45	700
	Хлеб ржаной	45/45	0.91	0.54	18.72	45	
	Помидор порциями	50	0.3	0.1	2.1	9.95	1004
	Помидоры (томаты)	60/50	0.3	0.1	2.1	9.95	
	Птица в соусе	70	8.01	13.07	12.05	208.53	293
	Курица, 1 категории	96,81/85,19	7.41	10.64	10	171.09	
	Морковь, красная	7,47/4,9	0.06	0	0.34	1.72	
	Сметана 15,0% жирности	1,27/1,27	0.03	0.19	0.05	2.06	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	10/10	0.06	0.04	0.01	1.01	
	Лук репчатый	3,5/2,8	0.04	0.01	0.23	1.15	
	Масло сливочное	3,5/3,5	0.05	2.15	0.06	19.81	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	3,5/3,5	0.36	0.04	1.36	11.69	
	Каша гречневая	130	6.89	3.74	31.08	185.32	414
	Гречневая крупа ядрица	54,34/54,34	6.85	1.79	31.03	167.37	
	Масло сливочное	3,17/3,17	0.04	1.95	0.05	17.95	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Вода	104/104	0	0	0	0	
	Свекольник	180	3.42	5.2	18.65	142.63	136
	Лук репчатый	5,99/4,81	0.07	0.01	0.39	1.97	
	Свекла	75,51/55,3	0.83	0.06	4.87	23.22	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Картофель	75/50	1	0.2	8.15	38.5	
	Сметана 15,0% жирности	9/9	0.23	1.35	0.32	14.58	
	Курица, 1 категории	27,9/26,1	1.02	1.77	0	37.84	
	Морковь, красная	16,65/12,01	0.16	0.01	0.83	4.2	
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1.8	2.64	16.18	
	Соль пищевая йодированная	1,3/1,3	0	0	0	0	
	Томат-паста	2,34/2,34	0.11	0	0.44	2.32	
	Сахарный песок	1,01/1,01	0	0	1.01	3.82	
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	19.58	22.65	92.73	630	
УПЛОТНЕНН	Мясной рулет с яйцом	70	9.93	8.62	10.34	309.57	295
	Говядина 1 кат.	92,92/84,18	7.71	4.85	4.33	243.3	
	Лук репчатый	12,6/10,5	0.15	0.02	0.86	4.3	
	Хлеб пшеничный	18,9/18,9	0.44	0.06	2.7	11.96	
	Масло сливочное	2,62/2,62	0.03	1.61	0.04	14.86	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	2,62/2,62	0.27	0.03	1.81	8.77	
	Яйцо	4,38/4,38	0.56	0.5	0.03	6.87	
	Яйцо	3,5/3,5	0.44	0.4	0.02	5.5	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	11,38/11,38	0.33	0.28	0.55	6.14	
	Масло растительное	0,88/0,88	0	0.87	0	7.87	
	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701
	Хлеб пшеничный	30/30	1.56	0.33	18.13	47.67	
	Рагу овощное	130	1.89	4.22	26.52	139.82	344
	Лук репчатый	14,99/12,48	0.17	0.02	1.02	51.56	
	Вода	26/26	0	0	0	0	
	Кабачок	38,04/34,67	0.21	0.1	1.59	8.32	
	Капуста белокочанная	39,61/31,2	0.45	0.03	1.47	8.74	
	Картофель	49,5/33,8	0.68	0.14	20.45	26.03	
	Морковь, красная	38,52/28,89	0.38	0.03	1.99	10.11	
	Масло растительное	3,9/3,9	0	3.9	0	35.06	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Плоды и ягоды свежие	90	0.36	0.36	8.82	42.3	368a
	Яблоки	99/90	0.36	0.36	8.82	42.3	
	Чай с сахаром	180	0.11	0	3.44	13.99	392
	Чай черный	0,54/0,54	0.11	0	0.02	1.03	
	Сахарный песок	3,42/3,42	0	0	3.42	12.96	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		500	13.85	13.53	67.25	553.35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	48.67	52.67	235.27	1633.36	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	150	5.64	6.24	20.82	178.75	1001
	Кукурузная крупа	15/15	1.24	0.18	10.66	49.2	
	Масло сливочное	3,75/3,75	0.05	2.31	0.06	21.22	
	Сахарный песок	2,91/2,91	0	0	2.9	11.03	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	
	Вода	25,01/25,01	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	150/150	4.35	3.75	7.2	97.3	
	Какао на молоке	180	4.84	4.07	12.19	104.99	397
	Какао-порошок	1,8/1,8	0.44	0.28	0.19	5.2	
	Сахарный песок	4,73/4,73	0	0	4.72	17.94	
	Вода	55,8/55,8	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	151,58/151,5	4.4	3.79	7.28	81.85	
	Бутерброд с маслом	40	1.12	1.43	5.58	52.26	1
	Хлеб пшеничный	35/35	1.06	0.35	5.5	23.96	
	Масло сливочное	5/5	0.06	1.08	0.08	28.3	
	Яйцо вареное	40	1.77	1.43	0.36	26	213
	Яйцо	40/40	1.77	1.43	0.36	26	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	13.37	13.17	38.95	362	
ЗАВТРАК 2	Кефир	150	3.3	3.75	7.8	49.35	401
	Кефир 2,5% жирности	151,88/150	3.3	3.75	7.8	49.35	
	Печенье сахарное	30	0.68	2.82	10.93	40.67	702.2
	Печенье сахарное из муки первого сорта	30/30	0.68	2.82	10.93	40.67	

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	3.98	6.57	18.73	90.02	
ОБЕД	<u>Салат "Деревенский"</u>	50	0.58	1.1	1.71	57.47	1002
	Горошек зеленый. Консервы	7,2/6	0.19	0.01	0.39	2.4	
	Квашеная капуста	53,3/44	0.39	0.04	1.32	10.12	
	Масло растительное	5/5	0	1.05	0	44.95	
	<u>Суп-уха</u>	180	4.88	4.5	14.11	176.83	87
	Морковь, красная	18,82/13,82	0.18	0.01	0.95	4.84	
	Филе минтая	27/27	3.62	2.48	4.54	114.95	
	Лук репчатый	6,89/5,76	0.08	0.01	0.47	2.36	
	Картофель	75/50	1	0.2	8.15	38.5	
	Соль пищевая йодированная	1,3/1,3	0	0	0	0	
	Вода	144/144	0	0	0	0	
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1.8	0	16.18	
	<u>Хлеб ржаной</u>	45	0.91	0.54	18.72	45	700
	Хлеб ржаной	45/45	0.91	0.54	18.72	45	
	<u>Чай с сахаром</u>	180	0.11	0	3.44	13.99	392
	Чай черный	0,54/0,54	0.11	0	0.02	1.03	
	Сахарный песок	3,42/3,42	0	0	3.42	12.96	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	<u>Жаркое по-домашнему</u>	200	9.36	10.54	39.67	343.21	276
	Морковь, красная	48,64/36	0.47	0.67	2.48	12.6	
	Говядина 1 кат.	50,5/45,44	5.53	7.27	11.66	191.02	
	Лук репчатый	24/19,2	0.27	0.04	1.57	7.87	
	Картофель	184,62/140	2.8	0.56	22.82	107.8	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Томат-паста	6/6	0.29	0	1.14	5.94	
	Вода	60/60	0	0	0	0	
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17.98	
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	15.84	16.68	77.65	636.5	
УПЛОТНЕНН	<u>Творожная запеканка</u>	150	12.71	15.95	51.42	324.21	16/5
	Сметана 15,0% жирности	7,5/7,5	0.2	1.12	33.02	36.27	
	Крупа манная	10,5/10,5	1.08	0.1	7.41	34.97	
	Яблоки	46,99/46,99	0.19	0.19	4.61	22.09	
	Творог	85,4/85,4	10.19	6.07	1.71	132.62	
	Масло сливочное	7,5/7,5	0.1	4.61	0.13	42.45	
	Сахарный песок	4,5/4,5	0	0	4.49	17.06	
	Яйцо	7,5/7,5	0.95	0.86	0.05	11.78	
	Вода	15/15	0	0	0	0	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26.97	
	<u>Сок фруктовый</u>	180	0.9	0	18	90	399.4
	Сок яблочный	180/180	0.9	0	18.18	90	
	<u>Соус сметанный</u>	25	0.96	1.58	4.18	34.99	115
	Сметана 15,0% жирности	7,4/7,4	0.19	1.11	0.27	11.99	
	Крахмал картофельный	0,45/0,45	0	0	0.35	1.41	
	Сахарный песок	1/1	0	0	1	3.79	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0.26	0.03	1.72	8.35	
	Вода	7,5/7,5	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	17,5/17,5	0.51	0.44	0.84	9.45	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701
	Хлеб пшеничный	30/30	1.56	0.33	18.13	47.67	
	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	90	0.36	0.36	8.82	42.3	368a
	Яблоки	99/90	0.36	0.36	8.82	42.3	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		475	16.49	18.22	100.55	539.17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	49.68	54.64	235.88	1627.69	
День 7							
ЗАВТРАК	<u>Омлет натуральный</u>	180	5.35	6.3	3.44	178.62	215
	Масло сливочное	1,8/1,8	0.02	1.11	0.03	10.19	
	Масло сливочное	3,6/3,6	0.05	2.21	0.06	20.38	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Яйцо	108/108	3.71	1.63	0.76	118.89	
	Вода	27/27	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	64/64	1.57	1.35	2.59	29.16	
	<u>Чай с молоком</u>	180	2.72	2.25	9.2	68.06	394
	Чай черный	0,54/0,54	0.11	0	0.03	1.04	
	Сахарный песок	4,86/4,86	0	0	4.85	18.42	
	Вода	115/115	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	90/90	2.61	2.25	4.32	48.6	
	<u>Бутерброд с сыром</u>	45	2.85	2.7	17.96	110.32	3
	Сыр твердый	10/10	2.6	2.35	1.05	35.56	
	Хлеб пшеничный	35/35	0.25	0.35	16.91	74.76	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	10.92	11.25	30.6	357	
ЗАВТРАК 2	<u>Варенец</u>	150	3.15	3.75	6.15	89.45	401.6
	Варенец 2,5% жирности	151,88/150	3.15	3.75	6.15	89.45	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3.15	3.75	6.15	89.45	
ОБЕД	<u>Рыба, тушенная с овощами</u>	80	7.1	6.2	9.54	124.49	247
	Морковь, красная	17,07/12	0.16	0.01	0.83	4.2	
	Филе минтая	55,9/54,22	6.75	4.58	7.81	101.31	
	Лук репчатый	8,4/6,4	0.09	0.01	0.52	2.62	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Томат-паста	2/2	0.1	0	0.38	1.98	
	Вода	17/17	0	0	0	0	
	Масло растительное	1,6/1,6	0	1.6	0	14.38	
	<u>Компот из кураги</u>	180	0.94	0.05	17.15	72.05	376к
	Сахарный песок	7,99/7,99	0	0	7.98	30.29	
	Абрикосы сушеные (Курага)	18/18	0.94	0.05	9.17	41.76	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	<u>Винегрет овощной</u>	50	0.81	1.61	5.3	39.3	45
	Морковь, красная	15,65/11,66	0.15	0.01	0.8	4.09	
	Свекла	16,89/12,5	0.19	0.01	1.1	5.25	
	Огурец соленый	10,84/8,34	0.07	0.01	0.14	1.08	
	Картофель	34,62/20	0.4	0.08	3.26	15.4	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	
	Масло растительное	1,5/1,5	0	1.5	0	13.48	
	<u>Хлеб ржаной</u>	45	0.91	0.54	18.72	45	700

	Хлеб ржаной	45/45	0.91	0.54	18.72	45	
	Макароны отварные	130	4.59	4.71	42.6	192.89	205
	Макароны из муки в/с	54,33/54,33	4.51	0.71	38.3	156.1	
	Масло сливочное	6,5/6,5	0.08	4	4.3	36.79	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Суп "Волна"	180	7.94	8.57	9.5	146.95	1006
	Курица, 1 категории	27/24,3	4.42	4.48	0	57.84	
	Морковь, красная	16,65/12,01	0.16	0.01	0.83	4.2	
	Лук репчатый	5,99/4,81	0.07	0.01	0.39	1.97	
	Картофель	80,77/50	1	0.2	8.15	38.5	
	Соль пищевая йодированная	1,3/1,3	0	0	0	0	
	Яйцо	18/18	2.29	2.07	0.13	28.26	
	Вода	180/180	0	0	0	0	
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1.8	0	16.18	
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	22.29	21.68	102.81	620.68	
УПЛОТНЕНН	Капуста, тушенная с мясом	200	5.7	10.92	26.76	248.2	1005
	Морковь, красная	48,64/36	0.47	0.04	2.48	12.6	
	Говядина 1 кат.	65/58,5	0.88	7.63	8.99	125.54	
	Лук репчатый	19,2/14,4	0.2	0.03	1.18	5.9	
	Капуста белокочанная	216,66/200	3.6	0.2	9.4	56	
	Сахарный песок	2/2	0	0	2	7.58	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Томат-паста	7/7	0.34	0	1.33	6.93	
	Мука пшеничная	2/2	0.21	0.02	1.38	6.68	
	Вода	40/40	0	0	0	0	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26.97	
	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701
	Хлеб пшеничный	30/30	1.56	0.33	18.13	47.67	
	Пирожок печенный с яблоком	60	4.33	5.66	38.54	181.72	1000
	Яблоки	24,24/22,05	0.09	0.09	2.16	10.37	
	Масло сливочное	4,2/4,2	0.05	2.58	10.74	23.77	
	Сахарный песок	4,2/4,2	0	0	4.19	15.92	
	Дрожжи хлебопекарные	1,2/1,2	0.15	0.03	0	0.9	
	Мука пшеничная	30/30	3.09	0.32	20.7	100.2	
	Яйцо	4/4	0.51	0.46	0.03	6.28	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	15/15	0.44	0.38	0.72	8.1	
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1.8	0	16.18	
	Чай с лимоном	180	0.14	0	10.62	42.16	393
	Чай черный	0,54/0,54	0.1	0	0.02	1.03	
	Лимон	4/4	0.04	0	0.12	1.36	
	Сахарный песок	10,49/10,49	0	0	10.48	39.77	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		470	11.73	16.91	94.05	519.75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	48.09	53.59	233.61	1586.88	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	180	5.89	7.2	20.79	206.48	185.1a
	Рис	14,99/14,99	1.13	0.38	9.34	45.43	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	
	Сахарный песок	3,6/3,6	0	0	3.59	13.64	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	34.46	
	Вода	59,99/59,99	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	162/162	4.7	4.05	7.78	87.48	
	Кофейный напиток на молоке	180	4.81	4.21	12.47	107.26	395
	Сахарный песок	4,73/4,73	0	0	4.72	17.94	
	Кофейный напиток	2,7/2,7	0.37	0.39	0.4	6.7	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	153/153	4.44	3.82	7.35	82.62	
	Бутерброд с маслом	40	1.12	1.43	5.58	52.26	1
	Хлеб пшеничный	35/35	1.06	0.35	5.5	23.96	
Масло сливочное	5/5	0.06	1.08	0.08	28.3		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11.82	12.84	38.84	366	
ЗАВТРАК 2	Напиток Снежок	150	3.07	3.75	14.7	89.8	401.5
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	151,88/150	3.07	3.75	14.7	89.8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3.07	3.75	14.7	89.8	
ОБЕД	Салат "Витаминовый"	50	0.69	1.59	4.27	35.06	5
	Морковь, красная	16,44/12	0.16	0.01	0.82	4.11	
	Яблоки	16,8/12	0.05	0.05	1.18	5.64	
	Капуста белокочанная	33/25,5	0.46	0.03	1.2	7.24	
	Лимон	5,6/2,35	0.02	0	0.07	0.8	
	Сахарный песок	1/1	0	0	1	3.79	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	
	Масло растительное	1,5/1,5	0	1.5	0	13.48	
	Борщ "Сахалинский"	180	4.54	5.29	12.55	140.6	4/2
	Морковь, красная	16,65/12,01	0.16	0.01	0.85	26.48	
	Сметана 15,0% жирности	9/9	0.23	1.35	0.32	14.58	
	Свекла	35,39/25,92	0.39	0.03	2.28	10.89	
	Говядина 1 кат.	13/11,7	2.18	1.87	0	25.51	
	Морская капуста	21,6/21,6	0.19	0.04	0.65	5.38	
	Лук репчатый	5,99/4,81	0.07	0.01	0.39	1.97	
	Капуста белокочанная	27,43/21,94	0.39	0.02	1.03	6.14	
	Картофель	63,47/40	0.8	0.16	6.52	30.8	
	Соль пищевая йодированная	1,3/1,3	0	0	0	0	
	Томат-паста	2,7/2,7	0.13	0	0.51	2.67	
	Вода	180/180	0	0	0	0	
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1.8	0	16.18	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.05	0	10.13	38.57	376
	Смесь сухофруктов	15,5/15,5	0.05	0	2.24	8.62	
	Сахарный песок	7,9/7,9	0	0	7.89	29.95	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	45	0.91	0.54	18.72	45	700
	Хлеб ржаной	45/45	0.91	0.54	18.72	45	
	Оладьи из печени	70	12.1	8.03	18.94	211.21	1003
	Морковь, красная	23,89/16,8	0.22	0.11	1.68	9.25	
	Лук репчатый	21/16,8	0.24	0.03	1.38	6.89	
	Печень говяжья	75,6/70	9.49	2.59	3.71	88.9	

	Масло сливочное	4,08/4,08	0.05	2.51	0.07	23.1	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	15/15	1.8	0.19	12.08	58.45	
	Яйцо	2,33/2,33	0.3	0.27	0.02	3.66	
	Масло растительное	4,33/4,33	0	2.33	0	20.96	
	Пюре картофельное	130	3.35	6.6	22.4	162.95	321
	Картофель	195/130	2.59	0.52	21.19	100.1	
	Масло сливочное	9/9	0.12	5.53	0.15	50.92	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	22,1/22,1	0.64	0.55	1.06	11.93	
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	21.64	22.05	87.01	633.39	
УПЛОТНЕНН	Ленивые вареники	150	9.03	14.2	38.1	301.2	230
	Мука пшеничная	7,5/7,5	0.77	0.08	5.04	25.05	
	Масло сливочное	7,01/7,01	0.09	4.31	0.12	39.65	
	Мука пшеничная	34,61/34,61	3.56	0.37	23.88	115.59	
	Творог	113,6/111,29	3.58	8.5	2.23	82.43	
	Яйцо	8,14/8,14	1.03	0.94	0.06	12.78	
	Сахарный песок	6,79/6,79	0	0	6.77	25.72	
	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701
	Хлеб пшеничный	30/30	1.56	0.33	18.13	47.67	
	Сок фруктовый	180	0.9	0	18	90	399.4
	Сок яблочный	180/180	0.9	0	18.18	90	
	Салат "Фруктовый"	100	0.5	0.32	18.01	72.73	43
	Груша	44/40	0.16	0.12	5.48	18.8	
	Апельсин	32/20	0.18	0.04	1.62	8.6	
	Яблоки	44/40	0.16	0.16	3.92	18.8	
	Сахарный песок	7/7	0	0	6.99	26.53	
	Соус сметанный	25	0.96	1.58	4.18	34.99	115
	Сметана 15,0% жирности	7,4/7,4	0.19	1.11	0.27	11.99	
	Крахмал картофельный	0,45/0,45	0	0	0.35	1.41	
	Сахарный песок	1/1	0	0	1	3.79	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0.26	0.03	1.72	8.35	
	Вода	7,5/7,5	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	17,5/17,5	0.51	0.44	0.84	9.45	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		485	12.95	16.463	96.42	546.59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	49.48	55.07	236.97	1635.78	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	180	7.27	7.04	25.42	278.58	185
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	112.47	
	Сахарный песок	3,6/3,6	0	0	3.59	13.64	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	
	Крупа пшеничная	20/20	2.51	0.22	13.97	64.99	
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	162/162	4.7	4.05	7.78	87.48	
	Бутерброд с повидлом	45	0.91	0.31	5.1	66.43	2
	Хлеб пшеничный	31,5/31,5	0.91	0.31	5.1	66.43	
	Повидло	13,5/13,5	0	0	0	0	
	Чай с сахаром	180	0.11	0	3.44	13.99	392
	Чай черный	0,54/0,54	0.11	0	0.02	1.03	
	Сахарный песок	3,42/3,42	0	0	3.42	12.96	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	8.29	7.35	33.96	359	
ЗАВТРАК 2	Ряженка	150	2.85	3.75	6.3	61.29	401.3
	Ряженка 2,5% жирности	151,88/150	2.85	3.75	6.3	61.29	
	Вафля	30	0.61	0.84	24.33	28.19	5
	Вафли	30/30	0.96	0.84	24.33	102.63	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	3.46	4.59	30.63	89.48	
ОБЕД	Голубцы ленивые	200	11.6	21.54	28.69	330.98	92
	Морковь, красная	53,33/40	0.52	6.3	2.76	14	
	Сметана 15,0% жирности	11/11	0.29	1.65	0.4	17.82	
	Говядина 1 кат.	40/36	6.7	5.76	0	78.48	
	Лук репчатый	19,2/14,4	0.2	0.03	1.18	5.9	
	Капуста белокочанная	176/160	1.54	0.16	7.52	44.8	
	Рис	30/30	2.25	0.78	16.45	78.1	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Томат-паста	2/2	0.1	0	0.38	1.98	
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17.98	
	Масло растительное	8/8	0	4.86	0	71.92	
	Огурец порциями	50	0.4	0.05	1.25	7	1012
	Огурец свежий	52,58/50	0.4	0.05	1.25	7	
	Компот из свежих фруктов	180	0.16	0.13	14.04	56.47	372
	Груша	44,28/40,32	0.16	0.13	4.16	18.95	
	Сахарный песок	9,9/9,9	0	0	9.88	37.52	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	45	0.91	0.54	18.72	45	700
	Хлеб ржаной	45/45	0.91	0.54	18.72	45	
	Суп-лапша домашняя	180	7.33	9.18	12.6	163.58	162
	Курица, 1 категории	30,6/27	4.93	4.97	0	64.27	
	Морковь, красная	24,96/18	0.23	0.02	1.24	6.3	
	Лук репчатый	15,61/12,01	0.17	0.02	0.98	4.92	
	Соль пищевая йодированная	1,8/1,8	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	14,99/14,99	1.54	0.16	10.35	50.08	
	Яйцо	3,6/3,6	0.46	0.41	0.03	5.65	
	Вода	220/200	0	0	0	0	
	Вода	171/171	0	0	0	0	
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3.6	0	32.36	
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	20.4	31.44	75.3	603.03	
	Рыба слабосоленная порциями	50	3.55	0.68	0	35.2	26
	Сельдь с/с	70/50	3.55	0.68	0	35.2	
	Сложный гарнир	130	5.62	6.38	25.58	164.85	440
	Морковь, красная	16/10	0.13	0.01	0.69	33.38	
	Лук репчатый	10/8	0.11	0.02	0.66	3.28	
	Капуста белокочанная	80/70	1.26	0.07	3.29	19.6	
	Картофель	103,85/60	1.2	0.24	9.78	46.2	

УПЛОТНЕНН	Масло сливочное	6,99/6,99	0.09	4.3	0.12	39.59	
	Соль пищевая йодированная	1/1	2.35	0	9.8	0	
	Томат-паста	4/4	0.19	0	0.76	3.96	
	Вода	200,01/200,0	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	10/10	0.29	0.25	0.48	5.4	
	Масло растительное	1,49/1,49	0	1.49	0	13.44	
	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701
	Хлеб пшеничный	30/30	1.56	0.33	18.13	47.67	
	Напиток лимонный	180	0.16	0.02	17.5	70.52	436
	Лимон	18/18	0.16	0.02	0.54	6.12	
	Сахарный песок	14,99/14,99	0	0	16.96	64.4	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Булочка молочная	50	3.88	0.86	22.74	159.34	479
	Дрожжи хлебопекарные	0,48/0,48	0.06	0.01	0.05	0.36	
	Мука пшеничная	30/30	3.09	0.31	20.7	80.2	
	Мука пшеничная	1,5/1,5	0.15	0.02	1.03	5.01	
	Сахарный песок	2/2	0	0.1	0	42.97	
	Масло растительное	1/1	0	0.1	0	20	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	20/20	0.58	0.32	0.96	10.8	
	Фрукты и ягоды свежие	90	0.36	0.36	8.82	42.3	368a
	Яблоки	99/90	0.36	0.36	8.82	42.3	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	530	15.13	8.63	92.77	519.88	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1770	47.28	52.01	232.66	1571.39	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая	180	5.65	7.02	22.07	145.79	185.8
	Крупа ячневая	14,99/14,99	1.5	0.19	9.81	46.93	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	
	Сахарный песок	3,6/3,6	0	0	3.59	13.64	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0.81	0	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	162/162	4.09	4.06	7.78	59.75	
	Кофейный напиток на молоке	180	4.81	4.21	12.47	107.26	395
	Сахарный песок	4,73/4,73	0	0	4.72	17.94	
	Кофейный напиток	2,7/2,7	0.38	0.39	0.4	6.7	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	153/153	4.43	3.82	7.35	82.62	
	Бутерброды с маслом и сыром	40	3.61	4.54	14.4	110.96	3
	Сыр твердый	8,8/8	2.08	2.12	0.81	28.51	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	28/28	1.48	0.28	13.52	59.81	
	Масло сливочное	4/4	0.05	2.14	0.07	22.64	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	14.07	15.77	48.94	364.01	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	180	0.9	0	18	90	399.4
	Сок яблочный	180/180	0.9	0	18	90	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0.9	0	18	90	
ОБЕД	Кисель из кураги	180	0.94	0.05	23.38	96.59	9/10
	Крахмал картофельный	5,4/5,4	0.01	0	4.22	16.9	
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	9.98	37.93	
	Абрикосы сушеные (Курага)	18/18	0.93	0.05	9.18	41.76	
	Вода	189/189	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	45	0.91	0.54	18.72	45	700
	Хлеб ржаной	45/45	0.91	0.54	18.72	45	
	Салат из помидоров и огурцов	50	0.34	1.58	1.76	22.25	15
	Помидоры (томаты)	41,67/30	0.18	0.06	1.26	5.97	
	Огурец свежий	25/20	0.16	0.02	0.5	2.8	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	
	Масло растительное	1,5/1,5	0	1.5	0	13.48	
	Суп гороховый с гренками	180	6.17	7.51	26.5	215.1	99
	Лук репчатый	5,99/4,81	0.07	0.01	0.39	1.97	
	Вода	121,5/121,5	0	0	0	0	
	Картофель	75/50	1	0.2	8.15	38.5	
	Курица, 1 категории	30,6/27	0.91	4.96	0	64.26	
	Морковь, красная	16,65/12,01	0.16	0.01	0.83	4.2	
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1.8	0	16.18	
	Соль пищевая йодированная	1,3/1,3	0	0	0	0.02	
	Горох шлифованный	18/18	2.69	0.36	8.91	53.64	
	Хлеб пшеничный	20,25/17,01	1.34	0.17	8.22	36.33	
	Запеканка из печени с рисом	200	13.38	13.97	25.31	280	294
	Лук репчатый	51,44/42,86	0.6	0.76	3.51	17.57	
	Печень говяжья	114/107	8.79	3.96	4.66	93.46	
	Мука пшеничная	3/3	0.24	0.02	1.5	7.84	
	Соль пищевая йодированная	0,78/0,78	0	0	0	0	
	Масло сливочное	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
	Яйцо	9,52/9,52	1.21	1.09	0.07	14.95	
	Яйцо	2,86/2,86	0.36	0.33	0.02	4.49	
	Рис	21,9/21,9	1.64	0.57	13.64	66.36	
	Вода	21,44/21,44	0	0	0	0	
	Сметана 15,0% жирности	7,14/7,14	0.19	1.07	0.26	11.57	
	Мука пшеничная	2,14/2,14	0.22	0.02	1.48	7.16	
	Соль пищевая йодированная	0,23/0,23	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	21.74	23.65	95.67	658.94	
УПЛОТНЕНН	Чай с лимоном	180	0.14	0	10.62	42.16	393
	Чай черный	0,54/0,54	0.1	0	0.02	1.03	
	Лимон	4/4	0.04	0	0.12	1.36	
	Сахарный песок	10,49/10,49	0	0	10.48	39.77	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Рыба, запеченная с картофелем "По-русски"	200	9.7	14.58	35.2	433.18	250
	Лук репчатый	20/16	0.22	0.03	1.31	6.56	
	Картофель	184,62/120	2.4	0.48	11.06	92.4	
	Филе минтая	70/ 70	3.69	3.37	13.44	138	
	Морковь, красная	42,67/32	0.42	0.03	2.21	11.2	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35.96	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	47.67	
	Вода	35/35	0	0	0	0	

	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	35/35	1.01	0.88	1.68	18.9	
	Мука пшеничная	7,7/7,7	0.79	0.08	5.31	25.72	
	Соль пищевая йодированная	0,56/0,56	0	0	0	0	
	Масло сливочное	7,7/7,7	0.1	4.74	0.13	43.58	
	Яйцо	8,4/8,4	1.07	0.97	0.06	13.19	
	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701
	Хлеб пшеничный	30/30	1.56	0.33	18.13	47.67	
	Фрукты и ягоды свежие	90	0.36	0.36	8.82	42.3	368a
	Яблоки	99/90	0.36	0.36	8.82	42.3	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		500	11.76	15.27	72.77	565.31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	48.47	54.69	235.38	1678.26	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17139	485.99	539.97	2349.05	16200.04	
Среднее значение за период		1713,9	48,599	53,997	234,905	1620,004	

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Детский сад"	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь период
1	Абрикосы сушеные (Курага)	кг	0.068	0.068
2	Апельсин	кг	0.032	0.02
3	Варенец 2,5% жирности	л	0.152	0.15
4	Вафли	кг	0.06	0.06
5	Вода	л	7.741	7.721
6	Говядина 1 кат.	кг	0.551	0.498
7	Горох шлифованный	кг	0.018	0.018
8	Горошек зеленый. Консервы	кг	0.007	0.006
9	Гречневая крупа ядрица	кг	0.072	0.072
10	Груша	кг	0.177	0.161
11	Дрожжи хлебопекарные	кг	0.005	0.005
12	Икра баклажанная (промышленного производства)	кг	0.052	0.050
13	Кабачок	кг	0.103	0.085
14	Какао-порошок	кг	0.005	0.005
15	Капуста белокочанная	кг	0.66	0.578
16	Картофель	кг	1.9	1.264
17	Квашеная капуста	кг	0.053	0.044
18	Кефир 2,5% жирности	л	0.304	0.3
19	Кофейный напиток	г	10.8	10.8
20	Крахмал картофельный	кг	0.027	0.027
21	Крупа манная	кг	0.036	0.036
22	Крупа перловая	кг	0.004	0.004
23	Крупа пшеничная	кг	0.02	0.02
24	Крупа ячневая	кг	0.015	0.015
25	Кукурузная крупа	кг	0.015	0.015
26	Курица, 1 категории	кг	0.244	0.217
27	Лимон	кг	0.04	0.036
28	Лук репчатый	кг	0.365	0.294
29	Макароны из муки в/с	кг	0.108	0.108
30	Масло растительное	л	0.1	0.1
31	Масло сливочное	кг	0.19	0.19
32	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	л	2.873	2.873
33	Морковь, красная	кг	0.673	0.495
34	Морская капуста	кг	0.022	0.022
35	Мука пшеничная	кг	0.262	0.262
36	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	л	0.456	0.45
37	Овсяные хлопья "Геркулес"	кг	0.015	0.015
38	Огурец свежий	кг	0.078	0.07
39	Огурец соленый	кг	0.053	0.043
40	Перец сладкий	кг	0.016	0.012
41	Печень говяжья	кг	0.243	0.225
42	Печенье сахарное из муки первого сорта	кг	0.06	0.06
43	Повидло	кг	0.06	0.06
44	Помидоры (томаты)	кг	0.152	0.12
45	Пшено	кг	0.006	0.006
46	Рис	кг	0.186	0.186
47	Ряженка 2,5% жирности	л	0.304	0.3
48	Сахарный песок	кг	0.27	0.27
49	Свекла	кг	0.237	0.177
50	Сельдь с/с	кг	0.07	0.05
51	Смесь сухофруктов	кг	0.031	0.031
52	Сметана 15,0% жирности	кг	0.101	0.101
53	Сок яблочный	л	0.9	0.9
54	Соль пищевая йодированная	кг	0.045	0.045
55	Сыр твердый	кг	0.056	0.054
56	Творог	кг	0.365	0.363
57	Томат-паста	кг	0.042	0.042
58	Филе минтая	кг	0.289	0.285
59	Хлеб пшеничный	кг	0.722	0.719
60	Хлеб ржаной	кг	0.45	0.45
61	Чай черный	кг	0.005	0.005
62	Чеснок	кг	0.005	0.004
63	Яблоки	кг	0.759	0.691
64	Яйцо	шт (яйца)	9.187	9.187