



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ д/с
комбинированного вида №6
Л.Г.Молчанова

Приказ от «03»09.2018г. № 42/2-д

ПРИМЕРНОЕ 22-х ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей с 3-х до 7-и лет
муниципального казенного дошкольного образовательного
учреждения детского сада комбинированного вида №6
(МКДОУ д/с комбинированного вида №6)

1 день, первая неделя

прием пищи	Наименование блюда	№ рецеп туры	Выхо блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценнтос (ккал)	Витамин С	масса брутто	Цена	сумма
				Б	Ж	У					
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	6.1.	130	7,4	6	33,6	218				
	Крупа гречневая ядрица								0,04	50,5	2,02
	масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Соль йодированная								0,001	11	0,01
	Яйцо вареное	9.1.	40	5,1	4,6	0,3	63		0,048	6,88	6,88
	Хлеб ржаной	12.1.	20	1,8	0,25	11,65	56,1		0,020	44,8	0,90
	Какао на сгущенном молоке	10.1	200	3,72	4,13	25,18	277,65				
	молоко сгущенное								0,045	176	7,92
	какао порошок								0,002	277	0,55
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	12.2.	40/7	3,035	6,94	20,62	157,16				
	Хлеб пшеничный								0,040	83	3,32
	масло сливочное								0,007	375,88	2,63
2 Завтрак	Сок яблочный	10.2.	200	1		19,8	86	4	0,20	39,5	7,90
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	1.1.	100	1,36	5,1	7,38	81,15				
	Свекла								0,115	21,12	2,43
	Соленый огурец								0,020	110,5	2,21
	Масло растительное								0,005	66	0,33
	Лук репчатый								0,005	24,88	0,13
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	2.1.	250	4,2	4,10	11,4	99,1	4,1			

	Мясо кур								0,02	141,65	2,83
	Картофель								0,10	19,97	2,00
	Мука пшеничная								0,03	20,25	0,51
	Яйцо								0,100	6,88	0,69
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Морковь								0,010	24,88	0,25
	Масло сливочное								0,003	375,88	1,13
	Соль йодированная								0,002	11	0,02
	Голубцы ленивые с мясом кур в соусе	3.1.	200	16,83	9,55	27,66	285,93	62			
	Мясо кур								0,08	141,65	11,33
	Капуста								0,14	24,92	3,49
	Рис								0,020	52	1,04
	Яйцо								0,01	6,88	0,69
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Морковь								0,020	24,88	0,50
	Мука пшеничная								0,005	20,25	0,10
	Томат								0,003	54	0,16
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Масло растительное								0,00	66	0,20
	Соль йодированная								0,002	11	0,02
	Компот из изюма и кураги	10.3.	200	0,795		22,71	111,2	0,4			
	Курага								0,013	342	4,45
	Изюм								0,009	131,5	1,18
	Сахар								0,015	34	0,51
	Хлеб ржаной	12.1.	50	2,6	0,4	19,92	85,6		0,050	44,8	2,24
Полдник	Салат из яблок и моркови	1.2.	150	3,76	18,5	109	194,64	10			
	Яблоки								0,095	60,71	5,77
	Морковь								0,076	24,88	1,89
	Сахар								0,002	34	0,07
	Масло растительное								0,004	66,00	0,26

	Чай с сахаром	10.4.	200	0,2	0,1	15	60				
	Чай-Заварка								0,001	356,50	0,36
	Сахар								0,015	34,00	0,51
	Хлеб пшеничный	12.3.							0,040	83,00	3,32
	ИТОГО:			51,8	59,27	324,2	1775,53	80,5			87,00

4 день, первая неделя

прием пищи	Наименование блюда	№ рецеп туры	Выхо блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценнтос	Витами н С	масса брутто	Цена	сумма
				Б	Ж	У	(ккал)				
Завтрак	Каша "Боярская" с курагой	4.1.	200	8,235	6,67	34,41	253,71	1,7			
	Пшено								0,03	49,5	1,49
	Молоко								0,150	42,37	6,36
	сахар								0,005	34	0,17
	Курага								0,005	342	1,71
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Соль								0,001	11	0,01
	Кофейный напиток	10.5.	200	0,045		9	56,1				
	Кофейный напиток раст.								0,002	304,5	0,61
	сахар								0,015	34	0,51
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	12.4.	40/7/ 10	3,318	3,58	6,84	114,42				
	Хлеб пшеничный								0,040	83	3,32
	масло сливочное								0,007	375,88	2,63
	сыр твердый								0,010	384,48	3,84
2 Завтрак	Мандарин	13.1.	80	2,02		14	57	2	0,10	84,75	8,48
Обед	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	1.3.	70	1,53	4,93	4,89	46,95	4,75			
	Капуста								0,050	24,92	1,25
	Зеленый горошек								0,020	74,5	1,49
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Масло растительное								0,005	66	0,33

	Рассольник на курином бульоне со сметаной	2.2.	250	6,12	3,36	19,54	185,44	13,05			
	мясо кур								0,02	141,65	2,83
	крупа перловая								0,01	23,5	0,24
	картофель								0,080	19,970	1,60
	огурец соленый								0,015	110,5	1,66
	масло сливочное								0,003	375,88	1,13
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Морковь								0,010	24,88	0,25
	Томат								0,005	54	0,27
	Сметана								0,011	171,5	1,89
	Соль								0,001	11	0,01
	Морковь тушеная	5.1.	170	3,3	5,06	13,91	137,52	9,5			
	морковь								0,20	24,88	4,98
	молоко								0,03	42,37	1,27
	лук репчатый								0,01	24,88	0,25
	томат								0,003	54	0,16
	масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	масло растительное								0,003	66	0,20
	соль								0,001	11	0,00
	Котлета из мяса кур	3.2.	70	13,02	7,61	4,276	1480,9	1			
	мясо кур								0,080	141,65	11,33
	яйцо								0,01	6,88	0,69
	хлеб пшеничный								0,010	83	0,83
	лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	масло растительное								0,002	66	0,13
	соль								0,002	11	0,02
	Компот из яблок и лимона	10.6.	200	0,154		10,99	65,01	4,08			
	яблоки								0,030	60,71	1,82
	лимон								0,007	113,34	0,79
	сахар								0,015	34,00	0,51
	Хлеб ржаной	12.1.	50	1,88	0,28	19,92	85,6		0,05	44,8	2,24

Полдник	Плюшка венская	11.1.	65	5,028	5,26	31,71	213,97	0,25			
	мука								0,050	23,96	1,20
	молоко								0,040	42,37	1,70
	сахар								0,010	34	0,34
	яйцо								0,010	6,88	0,69
	дрожжи								0,001	72,50	0,73
	масло сливочное								0,003	375,88	1,13
	масло растительное								0,003	66	0,20
	Кефир с сахаром	10.7.	190	5,6	6,4	8,1	118		0,200	45,1	9,02
	Сахар								0,005	34	0,17
	ИТОГО:			50,25	43,2	177,6	2526,6	36,33			87,00 ₺

3 день, первая неделя

прием пищи	Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выхо- блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами- н С	масса брутто	Цена	сумма
				Б	Ж	У					
Завтрак	Творожный пудинг с кисельной подливой	7.1.	140	18,57	12,5	33,72	318,32	0,5			
	Творог								0,10	209,91	20,99
	Крупа манная								0,009	50	0,45
	Яйцо								0,004	6,88	0,03
	Сахар								0,010	34	0,34
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	масло растительное								0,002	66	0,13
	Кисель								0,015	72,5	1,09
	Чай с лимоном	10.8.	200	0,09		9,18	57,65	2			
	Заварка								0,001	356,5	0,36
	Сахар								0,015	34	0,51
	Лимон								0,005	113,34	0,57
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	12.2.	30/7	1,68	1,48	6,84	88,45				
	Хлеб пшеничный								0,030	83	2,49
	масло сливочное								0,007	375,88	2,63
2 Завтрак	Банан	13.2.	80	0,96		14,34	58,24	6,4	0,100	71,46	7,15
Обед	Салат из моркови	1.4.	70	0,832	4,91	4,48	67,52	3,2			
	Морковь								0,080	24,88	1,99
	Масло растительное								0,005	66	0,33
	Сахар								0,005	34	0,17
	Суп картофельный со свежей рыбой	2.3.	250	8,93	0,97	21,96	211,22	1,4			
	Рыба свежая Минтай								0,05	135,58	6,78

	Картофель							0,09	23,51	2,12
	Пшено							0,010	49,5	0,50
	Морковь							0,010	24,88	0,25
	Лук репчатый							0,020	24,88	0,50
	Масло сливочное							0,003	375,88	1,13
	Соль							0,002	11	0,02
	Капуста тушеная	5.2.	140	3,364	1,01	10,5	86,92	0,74		
	Капуста							0,19	24,92	4,73
	Томат							0,005	54	0,27
	Лук репчатый							0,01	24,88	0,25
	Морковь							0,01	24,88	0,25
	Масло сливочное							0,005	375,88	1,88
	Соль							0,002	11	0,02
	Рулет из мяса кур с яйцом	3.3.	80	11,93	12,6	8,09	194	0,4		
	Мясо кур							0,080	141,65	11,33
	Яйцо							0,004	6,88	0,03
	Яйцо							0,010	6,88	0,07
	Хлеб пшеничный							0,010	65,5	0,66
	Лук репчатый							0,010	24,88	0,25
	Морковь							0,010	24,88	0,25
	Масло растительное							0,002	66	0,13
	Соль							0,002	11	0,02
	Компот из сухофруктов	10.9.	200	0,57		17,63	95,48	0,03		
	Сухофрукты							0,010	123,5	1,24
	Сахар							0,015	34	0,51
	Хлеб ржаной		50	1,88	0,28	19,92	85,6	0,05	44,8	2,24
Полдник	Молоко кипяченое	10.10	180	4,2	4,8	7,05	87	1,5		
	Молоко							0,18	42,37	7,63
	Печенье овсяное	12.5.	40	2,28	6,08	25,64	159,2	0,040	71,65	2,87
	ИТОГО:			55,29	44,6	179,4	1509,6	16,17		87,00

4 день, первая неделя

прием пищи	Наименование блюда	№ рецеп туры	Выхо блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценнтос (ккал)	Витами н С	масса брутто	Цена	сумма
				Б	Ж	У					
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	4.2.	200	9,955	6,28	52,82	341,51	1,5			
	Молоко								0,13	42,37	5,51
	Вермишель								0,022	40	0,88
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Сахар								0,005	34	0,17
	Соль								0,001	11	0,01
	Чай с сахаром	10.4.	200	0,045		9	56,1	2,83			
	Чай- заварка								0,001	356,5	0,36
	Сахар								0,015	34	0,51
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	12.4.	40/7	3,12	6,27	17,28	151,07	0,196			
	Хлеб пшеничный								0,040	83	3,32
	Масло сливочное								0,007	375,88	2,63
	Сыр твердый								0,007	384,48	2,69
2 Завтрак	Сок	10.2.	100	2,02		14	57	2	0,100	39,5	3,95
Обед	Салат из зеленого горошка с соленым огурцом	1.5.	80	1,096	4,94	2,76	60,5	10,15			0,00
	Зеленый горошек								0,05	74,5	3,73
	Огурец соленый								0,03	110,5	3,32
	Лук репчатый								0,007	24,88	0,17
	Масло растительное								0,005	66	0,33

	Свекольник со сметаной на курином бульоне	2.4.	250	5,768	2,33	17,52	176,98	20,6			
	Мясо кур								0,02	141,65	2,83
	Свекла								0,08	21,12	1,69
	Картофель								0,08	19,97	1,60
	Лук репчатый								0,01	24,88	0,25
	Морковь								0,01	24,88	0,25
	Масло сливочное								0,003	375,88	1,13
	Сметана								0,005	171,5	0,86
	Соль								0,002	11	0,02
	Мясо кур тушеное с овощами	3.4.	80	14,88	7,19	1,707	154,65	1,4			
	Куриная грудка								0,080	228,06	18,24
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Морковь								0,010	24,88	0,25
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Соль								0,002	11	0,02
	Гарнир из перловой крупы	6.2.	120	5,2	2,04	27,43	165,81				
	Крупа перловая								0,040	23,5	0,94
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Соль								0,001	11	0,01
	Компот из яблок	10.11	200	0,125		11,26	65,3	2,6			
	Яблоки свежие								0,025	60,71	1,52
	Сахар								0,015	34	0,51
	Хлеб ржаной	12.1.	50	1,88	0,28	19,92	85,6		0,050	44,8	2,24
Полдник	Крупеник из гречневой крупы	7.2.	150	14,78	10,3	18,07	253,75	3,5			
	Творог								0,070	201,81	14,13
	Крупа гречневая								0,030	50,5	1,52
	Яйцо								0,004	6,88	0,03
	Сахар								0,005	34	0,17
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88

[illegible]

5 день, первая неделя

прием пищи	Наименование блюда	№ рецеп туры	Выхо блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценнтос (ккал)	Витами н С	масса брутто	Цена	сумма
				Б	Ж	У					
Завтрак	Каша рисовая молочная	4.3.	200	6,475	5,98	32,39	236,81	1,5			
	Молоко								0,15	42,37	6,36
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Крупа рисовая								0,030	52	1,56
	Сахар								0,005	34	0,17
	Соль								0,001	11	0,01
	Какао с молоком	10.12	180	4,384	4,94	16,12	145,33	1,502			
	Какао порошок								0,002	277	0,55
	Сахар								0,015	34	0,51
	Молоко								0,150	42,37	6,36
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	12.2.	40/7	3,12	6,27	17,28	151,07	0,196			
	Хлеб пшеничный								0,040	83	3,32
	масло сливочное								0,007	375,88	2,63
2 Завтрак	Груша	13.3.	80	0,288		7,7	30,24	111,6	0,090	122,52	11,03
Обед	Салат из морской капусты и кукурузы	1.6.	85	2,92	6,17	2,69	76,4	8,9			
	Морская капуста								0,045	85,5	3,85
	Кукуруза								0,03	83	2,49
	Яйцо								0,010	6,88	0,07
	Лук репчатый								0,007	24,88	0,17
	Масло растительное								0,005	66	0,33
	Суп гороховый на курином бульоне	2.5.	250	11,99	3,82	38,35	211,58	12,6			

	Картофель								0,10	19,97	2,00
	Горох								0,02	29	0,58
	Морковь								0,010	24,88	0,25
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Мясо кур								0,030	141,65	4,25
	Масло сливочное								0,003	375,88	1,13
	Соль								0,001	11	0,01
	Пельмени с говядиной и мясом кур, с маслом сливочным	3.5.	130/5	17,69	7,05	37,7	299,69	1			
	Говядина								0,03	372	11,16
	Мясо кур								0,05	141,65	7,08
	Мука								0,050	23,96	1,20
	Яйцо								0,004	6,88	0,03
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Соль								0,002	11	0,02
	Напиток из апельсинов и лимона	10.13	200	0,25	0,05	16,95	69,3	6,4			
	Апельсины								0,065	79,64	5,18
	Лимон								0,010	113,34	1,13
	Сахар								0,015	34	0,51
	Хлеб ржаной	12.1.	30	2,6	0,4	17	81,6		0,030	44,8	1,34
Полдник	Винегрет овощной	1.7.	120	2,321	1,09	12,39	110,78	26,5			.
	Картофель								0,040	23,51	0,94
	Капуста								0,030	24,92	0,75
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Морковь								0,030	24,88	0,75
	Свекла								0,050	21,12	1,06
	Зеленый горошек								0,015	74,5	1,12
	Огурец соленый								0,020	110,5	2,21
	Масло растительное								0,005	66	0,33

	Соль							0,001	11	0,01
	Хлеб ржаной	12.1.	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,020	44,8	0,90
	Чай с сахаром		200	0,045		9	56,1			
	Чай заварка							0,001	356,5	0,36
	Сахар							0,015	34	0,51
	Сухарик	12.6.	25	2,079	0,65	9,018	73,67			0,00
	Хлеб пшеничный							0,040	83	3,32
		<u>ВСЕ</u>		52,04	35,8	198,6	1412,8	170,2	0	86,94
		<u>ГО</u>								

1 день, вторая неделя

прием пищи	Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выхо- блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами- н С	масса брутто	Цена	сумма
				Б	Ж	У					
Завтрак	Вермишель отварная с сыром	6.3.	130	8,07	4,48	42,73	272,8				
	Вермишель								0,04	40	1,60
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Сыр твердый								0,01	384,48	3,85
	Соль								0,002	11	0,02
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	10.14	200	1,739	1,74	3	39,73	0,002			
	Кофейный напиток растворимый								0,001	304,5	0,30
	Молоко сгущенное								0,050	176	8,80
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	12.2.	30/7	3,12	6,27	17,28	151,07				
	Хлеб пшеничный								0,030	83	2,49
	масло сливочное								0,007	375,88	2,63
2 Завтрак	Сок	10.2.	190	2,02		14	57	2	0,190	39,5	7,51
Обед	Салат из моркови	1.4.	100	0,2	0	0,7	4,2	3			
	Морковь								0,12	24,88	2,99
	Масло растительное								0,005	66	0,33
	Борщ из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	2.6.	250	5,42	3,23	10,05	104,08	21,23			
	Мясо кур								0,02	141,65	2,83
	Капуста								0,06	24,92	1,50
	Картофель								0,080	19,97	1,60
									0 060	21.12	1.27

	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Морковь								0,010	24,88	0,25
	Паста томатная								0,005	54	0,27
	Сметана								0,005	171,5	0,86
	Сливочное масло								0,003	375,88	1,13
	Соль								0,002	11	0,02
	Хлеб ржаной	12.1.	50	2,6	0,4	17	81,6		0,050	44,8	2,24
	Гороховое пюре	6.11.	150	11,6	2,96	26,66	151,36				
	Горох								0,05	28,5	1,43
	Масло сливочное								0,007	375,88	2,63
	Соль								0,002	11	0,02
	Биточки из говядины и мяса кур	3.6.	80	13	8,59	4,208	156,11	1			
	Говядина								0,040	372	14,88
	Мясо кур								0,040	141,65	5,67
	Яйцо								0,004	6,88	0,03
	Хлеб пшеничный								0,010	83	0,83
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Масло растительное								0,003	66	0,20
	Соль								0,002	11	0,02
	Компот из яблок, лимона и изюма	10.15	200	5,192		13,51	73,73	1,041			
	Яблоки свежие								0,020	60,71	1,21
	Изюм								0,005	131,5	0,66
	Лимон								0,010	113,34	1,13
	Сахар								0,015	34	0,51
Полдник	Кулеш пшеничный молочный	4.4.	180	9,24	5,84	34,25	218,6	1,5			
	Молоко								0,135	42,37	5,72
	Крупа пшеничная								0,020	49,5	0,99
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Сахар								0,005	34	0,17
	Соль								0,002	11	0,02
	Сушка "Челночек"	12.7.	40	4,4	0,52	29,2	132		0,040	67,98	2,72

	Кисель	10.16	200	0,3		19,1	42,76				
	Кисель								0,015	72,5	1,09
	Сахар								0,010	34	0,34
		<u>ВСЕ</u> <u>ГО</u>		66,9	34	231,7	1485	29,77			87,00

2 день, вторая неделя

прием пищи	Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выхо- блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценнтос (ккал)	Витами н С	масса брутто	Цена	сумма
				Б	Ж	У					
Завтрак	Сырники с кисельной подливой	7.3.	120/2 5	20,3	10,8	32,3	318,49	0,5			22,26
	Творог								0,10	201,81	20,18
	Мука								0,02	23,96	0,48
	Яйцо								0,004	6,88	0,03
	Манка								0,005	33	0,17
	Сахар								0,01	34	0,34
	Кисель								0,01	72,5	0,73
	Масло растительное								0,005	66	0,33
	Чай с лимоном	10.8.	200	5,045		9,045	56,1	0,001			1,44
	Чай заварка								0,001	356,5	0,36
	сахар								0,015	34	0,51
	Лимон								0,005	113,34	0,57
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	12.2.	40/7	1,68	1,48	6,84	88,45				5,95
	Хлеб пшеничный								0,040	83	3,32
	масло сливочное								0,007	375,88	2,63
2 Завтрак	Банан	13.2.	60	0,58		5,38	24,32	38,4	0,080	71,46	5,72
Обед	Салат из сельди	1.8.	45	6,42	7,83	0,66	120,88	1			10,75
	Сельдь								0,060	169,5	10,17
	Лук репчатый								0,005	24,88	0,12
	Масло растительное								0,005	66	0,33
	Суп-Лапша домашняя на курином бульоне	2.7.	250	6,12	3,36	19,54	185,44	13,05			5,23
	Мясо кур								0,02	141,65	2,83
	Мука								0,03	23,96	0,72
	Яйцо								0,004	6,88	0,02

	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Морковь								0,010	24,88	0,25
	Масло сливочное								0,003	375,88	1,13
	Соль								0,001	11	0,01
	Зразы картофельные с мясом кур	3.7.	180	15,89	10,3	29,86	293,73	1,25			18,97
	Мясо кур								0,08	141,65	11,33
	Картофель								0,20	19,97	3,99
	Лук репчатый								0,01	24,88	0,25
	Яйцо								0,004	6,88	0,03
	масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	масло растительное								0,003	66	0,20
	Молоко								0,030	42,37	1,27
	Соль								0,002	11	0,02
	Компот из сухофруктов	10.9.	200	0,57		17,63	95,48	0,03			2,36
	Сухофрукты								0,015	123,5	1,85
	Сахар								0,015	34	0,51
	Хлеб ржаной	12.1.	50	1,88	0,28	19,92	85,6		0,05	44,8	2,24
Полдник	Гренка	12.8.	50	5,88	5,82	14,15	189,42	0,48			7,92
	Хлеб пшеничный								0,030	83	2,49
	Молоко								0,025	42,37	1,06
	Яйцо								0,004	6,88	0,03
	Сахар								0,005	34	0,17
	Масло растительное								0,005	66	0,33
	Крем-брюлле	10.17	200	5,6	6,4	8,1	118				8,14
	Молоко								0,180	42,37	7,63
	Сахар								0,015	34	0,51 Р
	ИТОГО:			50,25	43,2	177,6	2526,6	36,33			87,00 Р

3 день, вторая неделя

прием пищи	Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выхо блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценнтос (ккал)	Витами н С	масса брутто	Цена	сумма
				Б	Ж	У					
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	4.5.	200	10,78	7,74	63,6	342,43	0,15			
	Крупа рисовая								0,02	52	1,04
	Крупа пшенная								0,02	49,5	0,99
	Крупа гречневая								0,02	50,5	1,01
	Молоко								0,150	42,37	6,36
	Сахар								0,005	34	0,17
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Соль								0,001	11	0,01
	Чай с молоком	10.18	200	0,045		9	56,1	2,83			
	Чай- заварка								0,001	356,5	0,36
	Молоко								0,150	42,37	6,36
	Сахар								0,015	34	0,51
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	12.2.	40/7	3,12	6,27	17,28	151,07	0,196			
	Хлеб пшеничный								0,040	83	3,32
	Масло сливочное								0,007	375,88	2,63
Завтрак	Яблоко		90	0,325	0,33	7,48	34,13	8,45	0,100	60,71	6,07
	Сок	10.2.	150	2,02		14	57,2		0,150	39,5	5,93
Обед	Салат из свеклы	1.9.	100	0,58	1	4,41	52,83	1,24			
	Свекла								0,12	21,12	2,53
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	масло растительное								0,005	66	0,33
	Суп сырный на курином бульоне	2.8.	250	7,768	5,27	15,12	150,5	1,68			

	Мясо кур								0,02	141,65	2,83
	Картофель								0,10	19,97	2,00
	Сыр твердый								0,02	384,48	7,69
	Лук репчатый								0,01	24,88	0,25
	Морковь								0,01	24,88	0,25
	Масло сливочное								0,003	375,88	1,13
	Соль								0,002	11	0,02
	Лапшевник с мясом кур	3.8.	180	16,86	4,78	35,11	324,31	1			
	Мясо кур (окорочка)								0,090	141,65	12,75
	Вермишель								0,040	40	1,60
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Яйцо								0,004	6,88	0,03
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Масло растительное								0,003	66	0,20
	Соль								0,002	11	0,02
	Напиток из апельсинов	10.13	200	0,825		22,71	111,2	0,4			
	Апельсин								0,040	79,64	3,19
	Сахар								0,015	34	0,51
	Хлеб ржаной	12.1.	50	1,88	0,28	19,92	85,6		0,050	44,8	2,24
Полдник	Салат картофельный с зеленым горошком и яйцом	1.10.	100	2,51	3,49	15,32	99,85	4,75			
	Картофель								0,082	19,97	1,64
	Зеленый горошек								0,030	74,5	2,24
	Яйцо								0,010	6,88	0,07
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Масло растительное								0,007	66	0,46
	Соль								0,002	11	0,02
	Хлеб ржаной	12.1.	20	0,94	0,14	9,96	42,8		0,02	44,8	0,90
	Кисель фруктовый	10.16	200	0,045		9	56,1				
	Кисель								0,015	72,5	1,09
	Сахар								0,015	34	0,51

[illegible]

4 день, вторая неделя

прием пищи	Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выхо- блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами- н С	масса брутто	Цена	сумма
				Б	Ж	У					
Завтрак	Омлет с морковью и сливочным маслом	9.2.	95/5	8,398	11,1	7,66	188,18	1,3			11,22
	Яйцо								0,048	6,88	6,88
	Молоко								0,05	42,37	2,12
	Мука								0,003	23,96	0,07
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Масло растительное								0,003	66	0,20
	Морковь								0,010	24,88	0,25
	Соль								0,002	11	0,02
	Хлеб ржаной	12.1.	20	4,384	4,94	16,12	145,33	1,502	0,020	44,8	0,90
	Какао с молоком	10.12	180	4,725	5,2	16,61	150,7	1,5			7,42
	Какао порошок								0,002	277	0,55
	Сахар								0,015	34	0,51
	Молоко								0,150	42,37	6,36
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	12.4.	40/7	3,12	6,27	17,28	151,07	0,196			9,79
	Хлеб пшеничный								0,040	83	3,32
	Сыр твердый								0,010	384,48	3,84
	масло сливочное								0,007	375,88	2,63
2 Завтрак	Сок	10.2	200	2,02		14	57	2	0,200	39,5	7,90
Обед	Салат "Витаминный"	1.11.	100	1,188	1,01	3,81	52,26	25,4			3,37
	Капуста								0,050	24,92	1,25
	Морковь								0,030	24,88	0,75
	Яблоки								0,030	60,71	
	Сахар								0,010	24,88	0,25

	Масло растительное								0,005	66	0,33
	Суп харчо на курином бульоне	2.9.	250	5,22	2,29	12,96	106,72	1,6			5,57
									0,02	141,65	2,83
	Мясо кур								0,015	52	0,78
	Рис								0,010	24,88	0,25
	Морковь								0,010	24,88	0,25
	Лук репчатый								0,001	150	0,15
	Чеснок								0,003	54	0,16
	Томат								0,003	375,88	1,13
	Масло сливочное								0,002	11	0,02
	Соль										
	Тефтели из мяса кур в соусе	3.9.	70/20	12,83	7,61	1,701	150,13	1			24,39
	Мясо кур (куриная грудка)								0,090	228,06	20,53
									0,004	6,68	0,03
	Яйцо								0,010	24,88	0,25
	Лук репчатый								0,003	23,96	0,07
	Мука								0,005	375,88	1,88
	Масло сливочное								0,003	66	0,20
	Масло растительное								0,005	54	0,27
	Томатная паста								0,002	11	0,02
	Соль										
	Картофель отварной с маслом сливочным	5.3.	150	2,96	1,14	27,83	150,41	28			5,89
									0,200	19,97	3,99
	Картофель								0,005	375,88	1,88
	Масло сливочное								0,002	11	0,02
	Соль										
	Компот из изюма и лимона	10.19	200	0,44		19,86	99,5	2			3,05
									0,015	131,5	1,97
	Изюм								0,005	113,34	0,57
	Лимон								0,015	34	0,51
	Сахар								0,030	44,8	1,34
	Хлеб ржаной	12.1.	30	2,6	0,4	17	81,6				5,31
Полдник	Пирожок с повидлом	11.2.	80	5,099	5,26	55,1	251,15	0,35			5,31

	Мука								0,050	23,96	1,20
	Молоко								0,029	42,37	1,23
	Яйцо								0,004	6,88	0,03
	Сахар								0,005	34	0,17
	Дрожжи								0,001	72,5	0,07
	Повидло								0,020	67,5	1,35
	Масло сливочное								0,003	375,88	1,13
	Масло растительное								0,003	66	0,20
	Соль								0,001	11	0,01
	Чай с сахаром	10.4.	200	0,045		9	56,1				0,87
	Чай заварка								0,001	356,5	0,36
	Сахар								0,015	34	0,51
		<u>ВСЕ</u> <u>ГО</u>		53,03	45,2	209,9	1584,1	64,85			87,00

5 день, вторая неделя

прием пищи	Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выхо- блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценнтос (ккал)	Витами н С	масса брутто	Цена	сумма
				Б	Ж	У					
Завтрак	Каша манная молочная с повидлом	4.6.	200/5	6,645	23,8	22,26	469,73	2,5			
	Манка								0,03	33	0,99
	Молоко								0,150	42,37	6,36
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Сахар								0,005	34	0,17
	Повидло								0,010	67,5	0,68
	Чай с лимоном	10.8.	200	0,12		10,2	41	2,83			
	Чай- заварка								0,001	356,5	0,36
	Сахар								0,015	34	0,51
	Лимон свежий								0,005	113,34	0,57
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	12.2.	30/5	3,12	6,27	17,28	151,07				
	Хлеб пшеничный								0,040	83	3,32
	Масло сливочное								0,007	375,88	2,62
2 Завтрак	Апельсин	13.4.	80	0,58		5,38	24,32	38,4	0,100	79,64	7,96
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами и зеленым горошком	1.12.	100	1,04	1,02	1,66	53,18	9,325			
	Свекла								0,08	21,12	1,69
	Огурец соленый								0,02	110,5	2,21
	Зеленый горошек								0,02	74,5	1,49
	Лук репчатый								0,01	24,88	0,25
	Масло растительное								0,005	66	0,33

	Суп картофельный с куриными фрикадельками	2.10.	250	2,28	1,14	15,54	92,28	2,4			
	Мясо кур								0,05	141,65	7,08
	Картофель								0,10	19,97	2,00
	Яйцо								0,004	6,88	0,03
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Морковь								0,010	24,88	0,25
	Масло сливочное								0,003	375,88	1,13
	Соль								0,002	11	0,02
	Рыба тушеная в томате с овощами	8.1.	80	12,43	3	58,13	88,2				
	Рыба(Минтай)								0,12	135,58	16,27
	Лук репчатый								0,02	24,88	0,37
	Морковь								0,02	24,88	0,37
	Томатная паста								0,005	54	0,27
	Масло растительное								0,005	66	0,33
	Соль								0,002	11	0,02
	Рис отварной		120	3,016	1,64	31,73	176,85				
	Крупа рисовая								0,040	52	2,08
	Масло сливочное								0,007	375,88	2,63
	Соль								0,001	11	0,01
	Компот из сухофруктов	10.9.	200	0,57		17,63	95,48	0,03			
	Сухие фрукты								0,015	123,5	1,85
	Сахар								0,015	34	0,51
	Хлеб ржаной	12.1.	50	2,6	0,4	17	81,6		0,050	44,8	2,24
Полдник	Ряженка	10.20	190	5,60	6,4	8,1	118		0,200	73,54	14,71
	Печенье Курабье	12.9.	40	2,64	10,96	25,76	97,6		0,040	79,49	3,18
		<u>ВСЕ</u> <u>ГО</u>		40,64	54,6	230,7	1489,3	55,49			87,00

1 день, третья неделя

прием пищи	Наименование блюда	№ рецеп туры	Выхо блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценнтос	Витами н С	масса брутто	Цена	сумма
				Б	Ж	У	(ккал)				
Завтрак	Плов вегетарианский с сухофруктами	6.4.	200	8,575	5,52	47,7	300,6	1,5			8,22
	Крупа рисовая								0,04	52	2,08
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Сахар								0,005	34	0,17
	Курага								0,010	342	3,42
	Изюм								0,005	131,5	0,66
	Соль								0,001	11	0,01
	Какао на сгущенном молоке	10.1.	180	1,754	1,74	8,049	58,43	0,002			9,35
	Какао-порошок								0,002	277	0,55
	Молоко сгущенное								0,050	176	8,80
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	12.2.	40/7	3,08	6,27	17,28	151,07				5,95
	Хлеб пшеничный								0,040	83	3,32
	Масло сливочное								0,007	375,88	2,63
2 Завтрак	Сок	10.2.	0,15	2,02		14	57	2	0,150	39,5	5,93
Обед	Огурец соленый порционно	1.13.	50	0,032		0,51	3,6	3,3	0,06	110,5	6,63
	Суп картофельный с рыбными консервами	2.11.	250	11,39	9,61	16,49	213,16	8,15			11,82
	Рыбные консервы								0,04	192	7,68
	Картофель								0,10	19,97	2,00
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Морковь								0,010	24,88	0,25
	Крупа пшениная								0,010	49,5	0,50

	Масло сливочное								0,003	375,88	1,13
	Соль								0,001	11	0,01
	Тушеные овощи	5.4.	180	3,44	5,17	14,98	153,51	48,55			8,84
	Картофель								0,100	19,97	2,00
	Капуста								0,100	24,92	2,49
	Молоко								0,020	42,37	0,85
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Морковь								0,010	24,88	0,25
	Паста томатная								0,003	54	0,16
	Масло сливочное								0,007	375,88	2,63
	Масло растительное								0,003	66	0,20
	Соль								0,001	11	0,01
	Сосиска отварная	3.10.	77	9,47	19,5				0,08	220,83	17,67
	Компот из яблок	10.11	200	0,57		17,63	95,48	0,03			2,33
	Яблоки свежие								0,030	60,71	1,82
	Сахар								0,015	34	0,51
	Хлеб ржаной		50	2,6	0,4	19,92	85,6		0,050	44,8	2,24
Полдник	Кофейный напиток	10.5.	200	0,045		9	56,1				0,81
	Кофейный напиток								0,001	304,5	0,30
	Сахар								0,015	34	0,51
	Хлеб пшеничный	12.3.	40	3,08	6,27	17,28	151,07		0,040	83	3,32
	Мармелад								0,030	130	3,90
		<u>ВСЕ</u> <u>ГО</u>		46,06	54,5	182,8	1325,6	63,53			87,01

2 день, третья неделя

прием пищи	Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выхо- блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет- ическая ценнтос	Витами- н С	масса брутто	Цена	сумма
				Б	Ж	У	(ккал)				
Завтрак	Каша гречневая вязкая молочная	4.7.	200	6,975	7,04	25,29	190,58	1,5			
	Крупа гречневая								0,04	50,5	2,02
	Молоко								0,15	42,37	6,36
	Сахар								0,005	34	0,17
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Соль								0,001	11	0,01
	Чай с лимоном	10.8.	180	0,09		9,18	57,65	2			
	Чай- заварка								0,001	356,5	0,36
	Сахар								0,015	34	0,51
	Лимон свежий								0,005	113,34	0,57
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	12.2.	40/7	3,08	6,27	17,28	151,07				
	Хлеб пшеничный								0,040	83	3,32
	Масло сливочное								0,007	375,88	2,63
2 Завтрак	Мандарин	13.1.	75	0,576		6,19	27,36	27,36	0,080	84,75	6,78
Обед	Салат из зеленого горошка с соленым огурцом и яйцом	1.14.	75	2,516	2,54	2,99	63,68	10,15			
	Зеленый горошек								0,030	74,5	2,24
	Огурец соленый								0,030	110,5	3,32
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Яйцо								0,010	6,88	0,07
	Масло растительное								0,005	66	0,33

	Суп вегетарианский	2.12.	250	6,48	20,25	52,25	417	30,15			
	Картофель								0,10	19,97	2,00
	Капуста								0,08	24,92	1,99
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Морковь								0,010	24,88	0,25
	Масло сливочное								0,003	375,88	1,13
	Сметана								0,005	171,5	0,86
	Соль								0,002	11	0,02
	Печень по-строгановски	3.11.	100	15,63	10,6	16,45	222,4	1,25			
	Печень								0,105	185,63	19,49
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Морковь								0,010	24,88	0,25
	Мука								0,003	23,96	0,07
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Сметана								0,005	171,5	0,86
	Соль								0,002	11	0,02
	Макароны отварные с маслом сливочным	6.10.	120	4,676	1,78	34,29	208,96				
	Макароны								0,040	40	1,60
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Соль								0,001	11	0,01
	Компот из изюна и кураги	10.3.	200	0,795		22,71	91,2	0,4			
	Изюм								0,010	131,5	1,32
	Курага								0,010	342	3,42
	Сахар								0,015	34	0,51
	Хлеб ржаной	12.1.	50	2,6	0,4	19,92	85,6		0,050	44,8	2,24
Полдник	Чай с молоком	10.18	200	0,745	0,8	10,18	70,6	0,5			
	Чай заварка								0,001	356,5	0,36
	Молоко								0,120	42,37	5,08
	Сахар								0,015	34	0,51

	Творог								0,03	201,81	6,05
	Мука								0,05	23,96	1,20
	Яйцо								0,005	6,88	0,03
	Молоко								0,025	42,37	1,06
	Сахар								0,008	34	0,27
	Дрожжи								0,001	72,5	0,07
	Масло сливочное								0,003	375,88	1,13
	Масло растительное								0,002	66	0,13
		<u>ВСЕ</u> <u>ГО</u>		54,2	54,2	232,4	1846,9	73,81			87,00

3 день, третья неделя

прием пищи	Наименование блюда	№ рецеп туры	Выхо блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценнтос	Витами н С	масса брутто	Цена	сумма
				Б	Ж	У	(ккал)				
Завтрак	Рыба под омлетом	8.4.	130	20,27	10,2	6,54	225,74	0,5			
	Яйцо								0,02	6,88	3,44
	Молоко								0,05	42,37	2,12
	Мука								0,005	23,96	0,12
	Масло сливочное								0,004	375,88	1,50
	Масло растительное								0,003	66	0,20
	Рыба (хек)								0,080	207,12	16,57
	Соль								0,002	11	0,02
	Хлеб ржаной	12.1.	20	0,94	0,14	9,96	42,8		0,020	44,8	0,90
	Кофейный напиток	10.5.	180	0,09		9,18	57,65	2			
	Кофейный напиток растворимый								0,001		
	Сахар									304,5	0,30
									0,015	34	0,51
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	12.4.	40/7/ 7	3,318	3,58	6,84	114,42	0,196			
	Хлеб пшеничный								0,040	83	3,32
	Масло сливочное								0,007	375,88	2,63
	Сыр твердый								0,007	384,48	2,69
2 Завтрак	Сок	10.2.	100	2,02		14	57	2	0,100	39,5	3,95
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	1.15.	85								
	Огурцы свежие								0,040	112,12	4,48
	Помидоры свежие								0,040	120,86	4,83
	Лук репчатый								0,005	24,88	0,12

	Масло растительное								0,005	66	0,33
	Суп сборный овощной на курином бульоне	2.13.	250	6,49	2,40	22,44	146,3	1,4			
	Мясо кур								0,02	141,65	2,83
	Зеленый горошек								0,03	74,5	2,24
	Картофель								0,08	19,97	1,60
	Капуста								0,06	24,92	1,50
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Морковь								0,011	24,88	0,27
	Масло сливочное								0,003	375,88	1,13
	Соль								0,002	11	0,02
	Рисовая запеканка с мясом кур	3.12.	180	15,89	11,6	2,28	297,05	1,25			
	Мясо кур								0,080	141,65	11,33
	Крупа рисовая								0,040	52	2,08
	Лук репчатый								0,011	24,88	0,27
	Молоко								0,025	42,37	1,06
	Яйцо								0,005	6,88	0,03
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Масло растительное								0,002	66	0,13
	Соль								0,002	11	0,02
	Компот из сухофруктов	10.9.	200	0,57		17,63	95,48	0,03			
	Сухофрукты								0,013	123,5	1,61
	Сахар								0,015	34	0,51
	Хлеб ржаной	12.1.	30	2,6	0,4	19,92	85,6		0,030	44,8	1,34
Полдник	Манные биточки со сгущенным молоком	6.5.	120/15	7,785	6,5	37,11	264,95	1,344			
	Крупа манная								0,040	33	1,32
	Молоко								0,050	42,37	2,12
	Сахар								0,005	34	0,17
	Яйцо								0,005	6,88	0,03
	Масло сливочное								0,003	375,88	1,13

	Молоко сгущенное								0,015	176	2,64
	Кисель	10.16	200	0,075		31	72,7				
	Кисель								0,015	72,5	1,09
	Сахар								0,005	34	0,17
	ИТОГО:			60,05	34,8	176,9	1459,7	8,72			87,00

4 день, третья неделя

прием пищи	Наименование блюда	№ рецеп туры	Выхо блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценнтос (ккал)	Витами н С	масса брутто	Цена	сумма
				Б	Ж	У					
Завтрак	Каша пшенная молочная	4.8.	200	7,555	6,53	28,48	223,41	1,5			
	Крупа пшенная								0,030	49,5	1,49
	Молоко								0,14	42,37	5,93
	Сахар								0,005	34	0,17
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Соль								0,001	11	0,01
	Чай с сахаром	10.4.	200	0,045		9	56,1				
	Чай заварка								0,001	356,5	0,36
	Сахар								0,015	34	0,51
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	12.2.	30/7	1,68	1,48	6,84	88,45				
	Хлеб пшеничный								0,030	83	2,49
	масло сливочное								0,007	375,88	2,63
2 Завтрак	Груша	13.3.	72	0,288		7,7	30,24	3,6	0,080	122,52	9,80
Обед	Помидор свежий порционно	1.16.	72						0,080	120,86	9,67
	Куриный Бульон с манной крупой с гренками	2.14.	250	5,43	2,27	15,12	113,4	15,4			
	Мясо кур								0,02	141,65	2,83
	Крупа манная								0,015	33	0,50
	Морковь								0,010	24,88	0,25
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Хлеб пшеничный								0,020	83	1,66
	Масло сливочное								0,003	375,88	1,13

	Соль								0,002	11	0,02
	Рагу овощное с мясом кур	3.13.	200	14,96	10	19,49	247,71	16,23			
	Мясо кур								0,080	141,65	11,33
	Капуста								0,050	24,92	1,25
	Свекла								0,030	21,12	0,63
	Картофель								0,050	19,97	1,00
	Морковь								0,035	24,88	0,87
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Томат								0,003	54	0,16
	Сметана								0,005	171,5	0,86
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Масло растительное								0,003	66	0,20
	Соль								0,002	11	0,02
	Сок	10.2.	200	2,02		14	570	2	0,20		
										39,5	7,90
	Хлеб ржаной	12.1.	50	2,6	0,4	19,92	85,6		0,050	44,8	2,24
Полдник	Гренка с сыром	12.10	50	5,875	5,82	14,15	189,42	0,48			
	Хлеб пшеничный								0,030	83	2,49
	Молоко								0,025	42,37	1,06
	Яйцо								0,005	6,88	0,03
	Сахар								0,005	34	0,17
	Сыр								0,010	384,48	3,84
	Масло растительное								0,004	66	0,26
	Крем-брюлле	10.17	200	4,245	4,8	16,05	143,1	1,5			
	Молоко								0,200	42,37	8,47
	Сахар								0,015	34	0,51
		<u>ВСЕ</u> <u>ГО</u>		53,03	26,5	134,7	1604,3	39,21			87,00

5 день, третья неделя

прием пищи	Наименование блюда	№ рецеп туры	Выхо блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценнтос	Витами н С	масса брутто	Цена	сумма
				Б	Ж	У	(ккал)				
Завтрак	Вареники ленивые с маслом и сахаром	7.4.	130/5	20,65	10,8	29,49	332,29	0,5			
	Творог								0,10	201,81	20,18
	Мука								0,02	23,96	0,48
	Яйцо								0,005	6,88	0,03
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Сахар								0,010	34	0,34
	Манка								0,009	33	0,30
	Соль								0,001	11	0,01
	Кофейный напиток	10.5.	200	0,09		9,18	57,65	2			
	Кофейный напиток растворимый								0,001	304,5	0,30
	Сахар								0,015	34	0,51
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	12.2.	40/7	1,68	1,48	6,84	88,45				
	Хлеб пшеничный								0,040	83	3,32
	Масло сливочное								0,007	375,88	2,63
2 Завтрак	Сок	10.2.	160	2,02		14	57	2	0,160	39,5	6,32
Обед	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	1.3.	100	1,51	1,03	4,55	56,74	4,25			
	Капуста								0,100	24,92	2,49
	Зеленый горошек								0,020	74,5	1,49
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25

	Масло растительное								0,005	66	0,33
	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	2.15.	250	6,26	2,35	20,87	142,1	12,2			
	Мясо кур								0,02	141,65	2,83
	Макароны								0,01	40	0,40
	Картофель								0,08	19,97	1,60
	Лук репчатый								0,01	24,88	0,25
	Морковь								0,010	24,88	0,25
	Масло сливочное								0,003	375,88	1,13
	Соль								0,001	11	0,01
	Бефстроганов из мяса кур	3.14.	80	12,18	9,30	2,261	175,91	1,6			
	Мясо кур								0,080	141,65	11,33
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Морковь								0,010	24,88	0,25
	Масло сливочное								0,002	375,88	0,75
	Масло растительное								0,003	66	0,20
	Томат								0,003	54	0,16
	Мука								0,003	23,96	0,07
	Соль								0,002	11	0,02
	Гарнир из гречневой крупы	6.6.	120	0,57		17,63	95,48	0,03			
	Крупа гречневая								0,040	50,5	2,02
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Соль								0,001	11	0,01
	Компот из яблок и лимона	10.6.	200	0,15		10,99	65,01	4,08			
	Яблоки								0,030	60,71	1,82
	Лимоны								0,001	113,34	0,11
	Сахар								0,015	34	0,51
	Хлеб ржаной		50	2,6	0,4	19,92	85,6		0,050	44,8	2,24

Полдник	Какао на сгущенном молоке	10.1.	200	3,72	4,13	25,18	277,65				
	молоко сгущенное								0,050	176	8,80
	какао порошок								0,002	277	0,55
	Хлеб пшеничный с сыром	12.11	50	1,54	0,48	6,68	54,57				
	Хлеб пшеничный								0,040	83	3,32
	Сыр твердый								0,014	384,48	5,38
		<u>ВСЕ</u> <u>ГО</u>		52,97	29,9	167,6	1488,5	26,66			87,00

1 день, четвертая неделя

прием пищи	Наименование блюда	№ рецеп туры	Выхо блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценнтос (ккал)	Витами н С	масса брутто	Цена	сумма
				Б	Ж	У					
Завтрак	Вермишель отварная с маслом, сахаром	6.7.	160	6,88	1,63	42,67	217,63				
	Вермишель								0,050	40	2,00
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Сахар								0,005	34	0,17
	Соль								0,002	11	0,02
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	10.14	200	1,739	1,74	3,07	39,73	0,002			
	Кофейный напиток растворимый								0,001		
										304,5	0,30
	Сгущенное молоко								0,050	176	8,80
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	12.4.	40/7/ 10	3,318	3,58	6,84	114,42	0,196			
	Хлеб пшеничный								0,040	83	3,32
	масло сливочное								0,007	375,88	2,63
	сыр								0,010	375,88	3,76
2 Завтрак	Сок	10.2.	200	2,02		14	57	2	0,200	39,5	7,90
Обед	Салат из свеклы и моркови	1.17.	85	0,484	1,01	3,22	47,62	4,4			
	Свекла								0,080	21,12	1,69
	Морковь								0,040	24,88	0,20
	Масло растительное								0,005	66	0,33

	Щи из морской капусты с яйцом и сметаной на курином бульоне	2.16.	250	6,64	3,81	15,43	131,98	15,83			
	Мясо кур								0,02	141,65	2,83
	Морская капуста								0,024	85,5	2,05
	Картофель								0,100	24,88	2,49
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Морковь								0,010	24,88	0,25
	Яйцо								0,012	6,88	1,72
	Масло сливочное								0,003	375,88	1,13
	Сметана								0,010	171,5	1,72
	Соль								0,002	11	0,02
	Плов с мясом кур	3.15.	200	14,96	10	19,49	247,71	16,23			
	Куриная грудка								0,100	228,06	22,81
	Рис								0,040	52	2,08
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Морковь								0,010	24,88	0,25
	Масло сливочное								0,006	375,88	2,26
	Масло растительное								0,003	66	0,20
	Паста томатная								0,003	54	0,16
	Соль								0,002	11	0,02
	Компот из сухофруктов	10.9.	200	0,57		17,63	95,48	0,03			
	Сухофрукты								0,015	123,5	1,85
	Сахар								0,015	34	0,51
	Хлеб ржаной		50	2,6	0,4	19,92	85,6		0,050	44,8	2,24
Полдник	Чай с сахаром	10.4.	200	0,2	0,1	15	60				
	Чай-Заварка								0,001	356,50	0,36
	Сахар								0,015	34,00	0,51
	Печенье "Фантазия ореховая"	12.12	40	2,28	6,08	25,64	159,2		0,060	133,96	8,04
	ИТОГО:			53,03	22,3	157,3	1097,2	38,68			87,00

2 день, четвертая неделя

прием пищи	Наименование блюда	№ рецеп туры	Выхо блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценнтос (ккал)	Витами н С	масса брутто	Цена	сумма
				Б	Ж	У					
Завтрак	Лапшевник с творогом и кисельной подливой	7.5.	180/2 0	14,2	27,5	41,37	301,37	0,4			
	Творог								0,070	201,81	14,13
	Вермишель								0,03	40	1,20
	Сахар								0,013	34	0,44
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Молоко								0,050	42,37	2,12
	Яйцо								0,005	6,88	0,03
	Кисель								0,01	72,5	0,73
	Чай с молоком	10.18	200	1,834	1,74	11,42	89,83	0,052			
	Чай заварка								0,001	356,5	0,36
	Сахар								0,015	34	0,51
	Молоко								0,120	42,37	5,08
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	12.2.	40/7	1,68	1,48	6,84	88,45				
	Хлеб пшеничный								0,040	83	3,32
	масло сливочное								0,007	375,88	2,63
2 Завтрак	Банан	13.2.	64	0,96		14,34	58,24	6,4	0,080	71,46	5,72
Обед	Салат из свежих огурцов	1.19.									
	Огурцы свежие								0,080	112,12	8,97
	Масло растительное								0,005	66	0,33
	Суп гороховый с гречками на курином бульоне	2.17.	250	5,43	2,27	15,12	113,4	15,4			

	Мясо кур								0,02	141,65	2,83
	Горох								0,020	29	0,58
	Морковь								0,010	24,88	0,25
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Хлеб пшеничный								0,020	83	1,66
	Масло сливочное								0,003	375,88	1,13
	Соль								0,002	11	0,02
	Картофельная запеканка с мясом кур	3.16.	200	13,20	8,35	4,02	144,89	26			
	Мясо кур								0,080	141,65	11,33
	Картофель								0,200	19,97	3,99
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Яйцо								0,005	6,88	0,03
	Масло растительное								0,003	66	0,20
	Молоко								0,020	42,37	0,85
	Соль								0,002	11	0,02
	Компот из лимонов	10.21	200	0,44		19,86	99,5	2			
	Лимон								0,007	113,34	0,79
	Сахар								0,015	34	0,51
	Хлеб ржаной	12.1.	30	2,6	0,4	17	81,6		0,030	44,8	1,34
Полдник	Рулет из свежей рыбы с овощами	8.2.	80	5,099	5,26	55,1	251,15	0,35			
	Рыба (минтай)								0,100	135,58	13,56
	Яйцо								0,006	6,88	0,04
	Хлеб пшеничный								0,010	83	0,83
	Лук репчатый								0,020	24,88	0,50
	Морковь								0,018	24,88	0,45
	Масло растительное								0,003	66	0,20
	Соль								0,002	11	0,02
	Хлеб ржаной	12.1.	20	4,384	4,94	16,12	145,33	1,502	0,020	44,8	0,90
	Кофейный напиток	10.5.	200	0,184	0,14	9,069	58,33	0,002			

[illegible]

3 день, четвертая неделя

прием пищи	Наименование блюда	№ рецеп туры	Выхо блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценнтос (ккал)	Витами н С	масса брутто	Цена	сумма
				Б	Ж	У					
Завтрак	Запеканка рисовая с яблоками с маслом сливочным	6.8.	200	9,88	7,99	53,04	323,6	2			
	Крупа рисовая								0,040	52	2,08
	Молоко								0,08	42,37	3,39
	Сахар								0,008	34	0,27
	Масло сливочное								0,007	375,88	2,63
	Яйцо								0,008	6,88	1,14
	Яблоки								0,040	60,71	2,43
	Кофейный напиток	10.5.	200	4,384	4,94	16,12	145,33	1,502			
	Кофейный напиток растворимый								0,001	304,5	0,30
	Сахар								0,015	34	0,51
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	12.2.	40/7	1,68	1,48	6,84	88,45				
	Хлеб пшеничный								0,040	83	3,32
	масло сливочное								0,007	375,88	2,63
2 Завтрак	Сок	10.2.	100	2,02		14	57	2	0,100	39,5	3,95
Обед	Огурец свежий	1.20.	40	0,2	0	0,7	4,2	3			
	Огурцы								0,040	112,12	4,49
	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	2.18.	250	2,22	11	3,4	121,74				
	Мясо кур								0,02	141,65	2,83
	Крупа пшениная								0,020	49,5	0,99

	Картофель								0,100	19,97	2,00
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Морковь								0,010	24,88	0,25
	Масло сливочное								0,003	375,88	1,13
	Соль								0,002	11	0,02
	Биточки рыбные в соусе	8.3.	100	10,36	1,93	6,79	85,93	1			
	Рыба (Пикша)								0,090	250,93	22,58
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Яйцо								0,005	6,88	0,69
	Хлеб пшеничный								0,010	83	0,83
	Масло растительное								0,003	66	0,20
	Мука								0,003	23,96	0,07
	Паста томатная								0,005	54	0,27
	Соль								0,002	11	0,02
	Макароны отварные с маслом сливочным	6.10.	120	4,676	1,78	34,29	208,96				
	Макароны								0,040	40	1,60
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Соль								0,001	11	0,01
	Компот из изюма и лимона	10.21	200	0,09		9,18	57,65	2			
	Изюм								0,005	131,5	0,66
	Лимон								0,010	113,34	1,13
	Сахар								0,015	34	0,51
	Хлеб ржаной		50	2,6	0,4	19,92	85,6		0,050	44,8	2,24
Полдник	Салат фруктовый	1.18.	120	1,289		19,82	98,02	35,2			
	Апельсин								0,050	79,64	3,98
	Яблоко								0,040	60,71	2,43
	Груша								0,040	122,52	4,90
	Банан								0,050	71,46	3,57

	Сахар								0,003	34	0,10
	Кисель	10.16	200	0,09		34	91,4				
	Кисель								0,015	72,5	1,09
	Сахар								0,010	34	0,34
	Хлеб пшеничный	12.3.	40	1,54	0,48	6,68	54,57		0,040	83	3,32
		<u>ВСЕ</u> <u>ГО</u>		53,03	30	224,8	1422,5	46,7			87,28

4 день, четвертая неделя

прием пищи	Наименование блюда	№ рецеп туры	Выхо блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценнтос	Витамин С	масса брутто	Цена	сумма
				Б	Ж	У	(ккал)				
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с изюмом	4.9.	200	7,24	7,21	40,74	256,81				
	Крупа манная								0,020	33	0,83
	Молоко								0,12	42,37	5,08
	Сахар								0,005	34	0,17
	Изюм								0,010	131,5	1,32
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Соль								0,001	11	0,01
	Чай с лимоном	10.8.	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2			
	Чай заварка								0,001	356,5	0,36
	Сахар								0,015	34	0,51
	Лимон								0,005	113,34	0,57
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	12.2.	40/7	1,68	1,48	6,84	88,45				
	Хлеб пшеничный								0,040	83	3,32
	масло сливочное								0,007	375,88	2,63
2 Завтрак	Яблоко	13.5.	60	2,02		14	57	2	0,080	60,71	4,86
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	1.21.	80	1,16	1,04	2,51	44,12	9,7			
	Морковь								0,100	24,88	2,49
	Зеленый горошек								0,040	74,5	2,98
	Масло растительное								0,005	66	0,33
	Суп картофельный с гречневой крупой с тушеной говядиной	2.19.	250	6,41	6,42	19,16	134,68	12,6			

	Консервы "Говядина тушеная"								0,04	225,5	9,02
	Крупа гречневая								0,010	50,5	0,51
	Картофель								0,100	19,97	2,00
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Морковь								0,010	24,88	0,25
	Масло сливочное								0,003	375,88	1,13
	Соль								0,002	11	0,02
	Шницель из мяса кур	3.17.	70	13,02	7,61	4,28	147,16	1			
	Мясо кур (куриная грудка)								0,080	228,06	18,24
	Яйцо								0,005	6,68	0,69
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Хлеб пшеничный								0,010	83	0,83
	Масло растительное								0,003	66	0,20
	Соль								0,002	11	0,02
	Свекла тушеная в молочном соусе	5.5.	180	2,52	5,91	15,36	150,29	21,73			
	Свекла								0,190	21,12	4,01
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Молоко								0,030	42,37	1,27
	Сметана								0,005	171,5	0,86
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Морковь								0,010	24,88	0,25
	Соль								0,001	11	0,01
	Компот из изюма и кураги	10.3.	200	0,795		22,71	111,2	0,4			
	Изюм								0,010	131,5	1,32
	Курага								0,010	342	3,42
	Сахар								0,015	34	0,51
	Хлеб ржаной	12.1.	50	1,88	0,28	19,9	85,6		0,050	44,8	2,24
Полдник	Булочка домашняя	11.4.	80	5,19	4,28	29,9	193,47	0,25			
	Мука								0,050	23,96	1,20

	Молоко							0,025	42,37	1,06
	Яйцо							0,005	6,88	0,69
	Сахар							0,005	34	0,17
	Дрожжи							0,001	72,5	0,07
	Масло сливочное							0,003	375,88	1,13
	Масло растительное							0,002	66	0,13
	Соль							0,001	11	0,01
	Чай с молоком	10.18	200	0,745	0,8	10,18	70,6			
	Молоко							0,120	42,37	5,08
	Сахар							0,015	34	0,51
	Чай заварка							0,001	356,5	0,36
		<u>В</u> СЕ <u>Г</u> О		53,03	34,2	190,7	1330,4	49,68		87,01

5 день, четвертая неделя

прием пищи	Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выхо- блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценнтос	Витами н С	масса брутто	Цена	сумма
				Б	Ж	У	(ккал)				
Завтрак	Омлет	9.3.	90	8,17	10,1	6,47	173,29	0,5			
	Яйцо								0,048	6,88	6,88
	Молоко								0,05	42,37	2,12
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Мука								0,005	23,96	1,12
	Масло растительное								0,002	66	0,13
	Соль								0,002	11	0,02
	Хлеб ржаной	12.1.	20	2,6	0,4	19,92	85,6		0,020	44,8	0,90
	Кофейный напиток с молоком	10.22	200	4,38	4,94	16,12	145,33	1,502			
	Кофейный напиток растворимый								0,001	304,5	0,30
	Молоко								0,150	42,37	6,36
	Сахар								0,015	34	0,51
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	12.4.	40/7/ 7	3,318	3,58	6,84	114,42				
	Хлеб пшеничный								0,040	83	3,32
	Масло сливочное								0,007	375,88	2,63
	Сыр твердый								0,010	384,48	3,84
2 Завтрак	Сок	10.2.	160	2,02		14	57,2		0,160	39,5	6,32
Обед	Салат из свеклы с изюмом	1.22.	100	1,202	1,01	11,76	82,9	3,2			
	Свекла								0,120	21,12	2,53
	Изюм								0,005	131,5	0,66
	Масло растительное								0,005	66	0,33

	Суп картофельный с зеленым горошком на курином бульоне	2.20.	250	6,08	2,29	16,85	122,76	18,65	y		
	Мясо кур								0,02	141,65	2,83
	Картофель								0,10	19,97	2,00
	Зеленый горошек								0,02	74,5	1,49
	Лук репчатый								0,01	24,88	0,25
	Морковь								0,010	24,88	0,25
	Масло сливочное								0,003	375,88	1,13
	Соль								0,002	11	0,02
	"Ёжики" из мяса кур в соусе	3.18.	200	16,15	9,67	36,43	318,43	2,8			
	Мясо кур (куриные окорочка)								0,080	182,12	14,57
	Крупа рисовая								0,040	52	2,08
	Яйцо								0,005	6,88	0,69
	Лук репчатый								0,011	24,88	0,27
	Морковь								0,020	24,88	0,50
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Масло растительное								0,003	66	0,20
	Томат								0,003	54	0,16
	Мука								0,005	23,96	0,12
	Соль								0,002	11	0,02
	Компот из сухофруктов и лимона	10.24	200	0,615		17,81	97,03	2,03			.
	Сухофрукты								0,015	123,5	1,85
	Лимоны								0,010	113,34	1,13
	Сахар								0,015	34	0,51
	Хлеб ржаной	12.1	50	2,6	0,4	19,92	85,6		0,050	44,8	2,24
Полдник	Кулеш пшеничный молочный	4.4.	200	7,355	6,53	27,59	223,08	1,5			
	Крупа пшеничная								0,025	49,5	1,24
	Молоко								0,150	42,37	6,36

	Сахар								0,005	34	0,17
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Соль								0,002	11	0,02
	Чай с сахаром	10.4.	200	0,045		9	56,1				
	Чай-заварка								0,001	356,5	0,36
	Сахар								0,015	34	0,51
	Хлеб пшеничный	12.3.	40	1,54	0,48	6,68	54,57				
	Хлеб пшеничный								0,030	83	2,49
		<u>ВСЕ</u> <u>ГО</u>		56,07	39,4	209,4	1616,1	32,18			87,07

21 день

прием пищи	Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выхо- блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценнтос (ккал)	Витами н С	масса брутто	Цена	сумма
				Б	Ж	У					
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с луком	6.9.	100	5,21	5,51	22,19	159,45				4,91
	Крупа гречневая								0,040	50,5	2,02
	Лук репчатый								0,01	24,88	0,25
	Масло сливочное								0,007	375,88	2,63
	Соль								0,001	11	0,01
	Кофейный напиток	10.5.	200	0,045		9	56,1				0,81
	Кофейный напиток								0,001	304,5	0,30
	Сахар								0,015	34	0,51
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	12.2.	40/7	1,68	1,48	6,84	88,45				5,95
	Хлеб пшеничный								0,040	83	3,32
	масло сливочное								0,007	375,88	2,63
Завтрак	Апельсин	13.4.	80	0,58		5,38	24,32	38,4	0,105	79,64	8,36
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	1.23.	100	1,836	1,01	7,22	68,44	27,2			4,31
	Капуста								0,100	24,92	2,49
	Морковь								0,060	24,88	1,49
	Масло растительное								0,005	66	0,33
	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	2.21.	250	5,45	2,27	15,19	117,33	15,4			9,60
	Мясо кур								0,02	141,65	2,83
	Картофель								0,100	19,97	2,00
	Морковь								0,010	24,88	0,25
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25

[illegible]

44 день

прием пищи	Наименование блюда	№ рецеп туры	Выхо блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценнтос	Витамин С	масса брутто	Цена	сумма
				Б	Ж	У	(ккал)				
Завтрак	Пудинг из творога с рисом с фруктовым соусом	7.6.	200	21,96	5,38	28,83	251,68				
	Творог								0,100	201,81	20,18
	Яйцо								0,012	6,88	1,72
	Сахар								0,010	34	0,34
	Крупа рисовая								0,025	52	1,30
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Сметана								0,005	171,5	0,86
	Повидло								0,015	67,5	1,01
	Чай с сахаром	10.4.	200	0,045		9	56,1				
	Чай заварка								0,001	356,5	0,36
	Сахар								0,015	34	0,51
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	12.2.	40/7	1,68	1,48	6,84	88,45				
	Хлеб пшеничный								0,040	83	3,32
	масло сливочное								0,007	375,88	2,63
2 Завтрак	Сок	10.2.	100	2,02		14	57,2		0,100	39,5	3,95
Обед	Салат из свеклы с чесноком	1.24.	100	1,4	10,1	9,22	133,28				
	Свекла								0,120	21,12	2,53
	Чеснок								0,001	150	0,15
	Масло растительное								0,005	66	0,33

	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	2.22.	250	6,29	3,25	15,94	171,19	36,83			
	Мясо кур								0,02	141,65	2,83
	Картофель								0,100	19,97	2,00
	Капуста								0,100	24,92	2,49
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Морковь								0,010	24,88	0,25
	Сметана								0,005	171,5	0,86
	Масло сливочное								0,003	375,88	1,88
	Соль								0,001	11	0,01
	Суфле из мяса кур	3.20.	80	24,65	28,6	1,67	362,26				
	Мясо кур								0,080	141,65	11,33
	Яйцо								0,006	6,88	0,86
	Молоко								0,020	42,37	0,85
	Мука								0,003	23,96	0,07
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Масло растительное								0,003	66	0,20
	Соль								0,002	11	0,02
	Макаронны отварные с маслом сливочным	6.10.	120	4,68	1,78	34,29	208,96				
	Макаронны отварные								0,040	40	1,60
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Соль								0,001	11	0,01
	Компот из лимонов	10.21	200	0,845		24,93	124,93	2,03			
	Лимон								0,010	113,34	1,13
	Сахар								0,015	34	0,51
	Хлеб ржаной	12.1.	50	2,6	0,4	19,92	85,6		0,050	44,8	2,24
Полдник	Какао с молоком	10.12	200	0,2	0,1	15	60				
	Какао порошок								0,002	277,00	0,55
	Молоко								0,150	42,37	6,36

22 день

прием пищи	Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выхо- блюд а	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценнтос (ккал)	Витами н С	масса брутто	Цена	сумма
				Б	Ж	У					
Завтрак	Пудинг из творога с рисом с фруктовым соусом	7.6.	200	21,96	5,38	28,83	251,68				
	Творог								0,100	201,81	20,18
	Яйцо								0,012	6,88	1,72
	Сахар								0,010	34	0,34
	Крупа рисовая								0,025	52	1,30
	Масло сливочное								0,005	375,88	1,88
	Сметана								0,005	171,5	0,86
	Повидло								0,015	67,5	1,01
	Чай с сахаром	10.4.	200	0,045		9	56,1				
	Чай заварка								0,001	356,5	0,36
	Сахар								0,015	34	0,51
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	12.2.	40/7	1,68	1,48	6,84	88,45				
	Хлеб пшеничный								0,040	83	3,32
	масло сливочное								0,007	375,88	2,63
2 Завтрак	Сок	10.2.	100	2,02		14	57,2		0,100	39,5	3,95
Обед	Салат из свеклы с чесноком	1.24.	100	1,4	10,1	9,22	133,28				
	Свекла								0,120	21,12	2,53
	Чеснок								0,001	150	0,15
	Масло растительное								0,005	66	0,33

	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	2.22.	250	6,29	3,25	15,94	171,19	36,83			
									0,02	141,65	2,83
	Мясо кур								0,100	19,97	2,00
	Картофель								0,100	24,92	2,49
	Капуста								0,010	24,88	0,25
	Лук репчатый								0,010	24,88	0,25
	Морковь								0,005	171,5	0,86
	Сметана								0,003	375,88	1,88
	Масло сливочное								0,001	11	0,01
	Соль										
	Суфле из мяса кур	3.20.	80	24,65	28,6	1,67	362,26				
	Мясо кур								0,080	141,65	11,33
									0,006	6,88	0,86
	Яйцо								0,020	42,37	0,85
	Молоко								0,003	23,96	0,07
	Мука								0,005	375,88	1,88
	Масло сливочное								0,003	66	0,20
	Масло растительное								0,002	11	0,02
	Соль										
	Макароны отварные с маслом сливочным	6.10.	120	4,68	1,78	34,29	208,96				
									0,040	40	1,60
	Макароны отварные								0,005	375,88	1,88
	Масло сливочное								0,001	11	0,01
	Соль										
	Компот из лимонов	10.21	200	0,845		24,93	124,93	2,03			
									0,010	113,34	1,13
	Лимон								0,015	34	0,51
	Сахар								0,050	44,8	2,24
	Хлеб ржаной	12.1.	50	2,6	0,4	19,92	85,6				
Полдник	Какао с молоком	10.12	200	0,2	0,1	15	60				
	Какао порошок								0,002	277,00	0,55
	Молоко								0,150	42,37	6,35
	Сахар								0,015	34,00	0,51

	Печенье "Фантазия ореховая"	12.12	40	2,28	6,08	25,64	159,2		0,040	133,96	5,36
		<u>ВСЕ</u> <u>ГО</u>		53,03	57,1	205,3	1758,7	40,86			87,00