

«УТВЕРЖДАЮ»:

Руководитель образовательного
учреждения, реализующего основную
образовательную программу дошкольного
образования



Л. Бусоткина

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
(для возрастной категории 1,5 - 3 года)**

для муниципальных дошкольных образовательных учреждений
Нижневартовского района

«РАЗРАБОТАНО»:

директор муниципального автономного
учреждения дополнительного образования
«Спектр»



Н. Сорочкина

«СОГЛАСОВАНО»:

начальник управления образования
и молодёжной политики администрации
Нижневартовского района



М.В. Любомирская

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	каша молочная пшенная	150/4	4,2	5,9	14,8	168,0	1,4	4,4
	Вода	60/60						
	Молоко 3.2% жирности***	100/100						
	Масло сливочное ***	4/4						
	Сахарный песок**	8/8						
	Соль пищевая йодированная***	0.6/0.6						
	Пшено	18/18						
	бутерброд с маслом	30/5	2,48	4,5	11,16	94,5	0	1
	Хлеб пшеничный	30/30						
	Масло сливочное	5/5						
	Сыр /порциями/	10						
	Сыр российский	11/10						
	Чай с молоком	150	40,5	3,84	9,43	59,60	0,06	413
	Чай	0.3/0.3						
	Молоко сгущеное	20/20						
	Вода	100/100						
	Молоко конц.	20/20						
	Итог по приёму пищи	428	19,33	24,64	52,59	472,50	22,78	
ЗАВТРАК 2	10.00 кефир	100	3,68	4,13	6,38	98,25	3,90	420
ОБЕД	Томаты в с/с	80	8,0	4,50	17,50	84,0	34,0	50
	Суп овощной	180	9,0	7,20	12,60	138,0	14,6	108
	Картофель	90/63						
	Лук репчатый	10/8						
	Морковь	12/10						
	Масло сл.	2/2						
	Горошек зелёный	30/22						
	Соль	1/1						
	Воды	100/100						
	пюре картофельное	140	2,34	3,08	18,10	127,50	2,30	339
	картофель	200/176						
	молоко 3,25	40/40						
	масло сливочное	4/4						
	соль	1/1						
	рыба запеченная с овощами	110	9,10	0,68	0,0	95,0		268
	рыба св/м минтай	130/108						
	лук	10/8						
	морковь	15/10						
	масло растительное	3/3						
	Компот из сухофруктов	150	0,13	0,0	18,70	105,0	28,40	394
	Сухофрукты	12/12						
	Сахар	12/12						
	Вода	150/150						
	Хлеб пшеничный	30/30	2,45	0,37	11,10	77,80	0	17
	Итог по приёму пищи	690	31,58	19,33	79,10	627,30	05,30	
Полдник								
Уплотнённый полдник	Вареники с картофелем со сметаной	130/25	7,80	9,75	28,60	221,0	9,40	426
	Мука пшен.	35/35						
	Лук репчатый	10/8						
	Вода	0.5/0.5						
	Яйцо	8/8						
	Масло сл	3/3						
	Чай с шиповником	150	0,16	0,0	7,0	60,0	0,05	417
	Чай	0.3/0.3						
	Сахар	10/10						
	Шиповник	4/4						
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	
	Итог по приёму пищи	385	11,64	13,88	41,98	322,25	83,55	
	Итог за день	1503	62,55	57,85	173,67	1422,05	191,63	

День 2								
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая	150/4	4,30	9,30	10,20	107,0	2,50	4,4
	Вода	70/70						
	Молоко 3,2% жирности***	100/100						
	Масло сливочное ***	4/4						
	Сахарный песок**	8/8						
	Соль пищевая йодированная***	1/1						
	Крупа ячневая	20/20						
	Чай с молоком	150	1,15	0,0	23,20	59,60	0,08	326
	Вода	100/100						
	Молоко сгущ.	20/20						
	Чай	0,3/0,3						
	Молоко конц.	15/15						
	бутерброд с маслом	30/5	6,70	14,40	10,40	86,0		1
	Масло сливочное	5/5						
	Батон нарезной	30/30						
ЗАВТРАК 2	10,00 Бананы	100	0,30	0,0	8,60	120,0	21,67	386
	Итог по приёму пищи	428	12,45	23,70	52,40	372,60	24,25	
ОБЕД	салат из кукурузы	40,0	1,91	0	5,6	89,0	2,4	12
	сахар	10/10	0	0	0	0	0	
	Кукуруза конс.	60/40						
	Суп с клёцками	180	2,40	1,80	9,42	100,30	1,24	91
	Картофель	90/77						
	Лук репчатый	10/8						
	Морковь	12/10						
	Масло раст.	2/2						
	Соль	1/1						
	Вода	100/100						
	Яйцо	8/8						
	Капуста тушёная	110	3,90	6,50	16,90	168,10	58,1	143
	Капуста	180/140						
	Лук репчатый	12/10						
	Марковь	15/13						
	Соль	1/1						
	Масло сл	5/5						
	биточки из птицы охлажд.	70	10,80	2,54	0,18	170,60	0,40	323
	Кура охл.	135/97						
	Лук	8/6						
	Яйцо	8/8						
	Соль	1/1						
	Хлеб пшеничный	30/30	2,45	0,37	11,10	57,80	0	
	Хлеб ржаной	40/40	1,79	1,84	18,92	58,13	0	
	компот из яблок	150	6,72	00,0	23,0	100,80	25,90	391
	яблоки свежие	30/30						
	сахар	12.дек						
	Итог по приёму пищи	640	29,16	18,56	86,52	777,73	151,84	
ПОЛДНИК								
Уплотненный полдник	Пудинг творожный с изюмом с джемом	120/20	16,70	13,00	22,0	295,04	0,04	249
	Творог 9%	120/120						
	Сахар	6/6						
	Масло сл.	3/3						
	Молоко 3,2%	40/40						
	Крупа манная	6/6						
	Изюм	6/6						
	Яйцо	6/6						
	Джем	20/20						
	Чай с шиповником	150	0,15	0,0	13,20	57,80	0,05	417
	Чай	0,3/0,3						
	Сахар	10/10						
	Шиповник	4/4						
	Вода	100/100						
	Вафли	20	0,35	2,50	10,28	79,34	0	
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	
	Итог по приёму пищи	290,20	17,20	15,50	45,48	332,18	0,09	
	Итог за день	1398,20	58,81	57,76	85,40	1582,51	176,16	

День 3								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	150/3	5,30	8,20	18,0	165,0	0,34	4,4
	Молоко 3,2%	100/100						
	Масло сливочное	3/3						
	Сахарный песок	8/8						
	Геркулес	18/18						
	Соль	1/1						
	Бутерброд с маслом	30/5	6,70	14,40	10,40	96,0	0	1
	Масло сливочное	5/5						
	Батон нарезной	30/30						
	Какао	150	1,80	2,70	21,50	124,0	0,20	416
	Вода	80/80						
	Молоко конц.	20/20						
	какао	2/2						
	молоко сгущ.	20/20						
	ряженка	100	2,5	3,0	4,20	98,0	0,49	420
	Итог по приёму пищи	428	19,40	31,70	58,10	477	15,54	
ОБЕД	лечо	40	2,50	3,20	7,70	69,60	3,90	
	Свекольник со сметаной	180/14	2,50	4,0	17,50	100,0	21,0	70
	Свёкла	80/60						
	Картофель	80/68						
	Лук репчатый	12/10						
	Масло раст.	2/2						
	Морковь	15/10						
	Сметана	14/14						
	Паста том.	2/2						
	Макароны отварные	120	4,20	3,37	28,90	162,0	0	218
	Макароны	35/35						
	Масло сл.	5/5						
	Соль	1/1						
	Тефтели из говядины	70	7,70	11,20	7,13	101,0	0	304
	Говядина	75/69						
	Лук репчатый	10/8						
	Рис	6/6						
	масло раст.	2/2						
	Молоко	14/14						
	Яйцо	8/8						
	Хлеб пшен.	10/10						
	Подлив	40	7,70	11,20	7,13	91,0	0	366
	Мука пшен.	3/3						
	Масло сл.	1/1						
	Лук	5/3						
	Морковь	5/2						
	Паста томат	3/3						
	Компот из ягод с/м	150	0,30	0,0	17,70	98,0	0,90	390
	Ягоды с/м	12/12						
	Сахарный песок	12/12						
	Вода	145/145						
	Пшеничный хлеб	30	2,45	0,37	11,10	57,80		
	Ржаной хлеб	40	1,79	184	18,92	71,32		
	Итог по приёму пищи	665	22,24	26,78	112,15	750,72	25,80	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пельмени с мясом со сметаной	110/20	12,4	6,20	18,20	210,10	2,68	422
	Молоко	15/15						
	Масло сливочное	5/5						
	Соль	1/1						
	Сметана 15%	20/20	4,8	5,2	6,9	56,0		
	Мясо говядина	20/20						
	Яйцо	6/6						
	Мука	35/32						
	Чай с шиповником	150	0,15	0,0	13,20	57,80	0,03	417
	Чай	0,3/0,3						
	Сахар	10/10						
	Шиповник	4/4						
	Вода	100/100						
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	
	Итог по приёму пищи	380	14,43	8,45	34,55	323,80	3,08	

	Итого за день	1523	56,07	66,93	204,80	1551,52	44,42	
День 4			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины С	на рецепт
Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У			
	Каша манная	150/3	4,17	0,80	20,20	168,0	0,18	4,4
	Вода	90/90						
	Молоко 3,2%	100/100						
	Масло сливочное	3/3						
	Сахарный песок	5/5						
	Крупа манная	18/18						
	Соль	1/1						
	бутерброд с маслом	30/5	1,57	0,58	16,80	111,0	4,0	1
	масло сливочное	5/5						
	Батон нарезной	30/30						
	Кофейный напиток	150	1,89	1,04	21,60	138,0	0,20	415
	Вода	50/50						
	Кофейный напиток	2/2						
	Молоко сгущ.	15/15						
	Молоко конц.	20/20						
ЗАВТРАК 2	10,00 кефир	100	4,8	5,2	6,9	78,6	4,30	420
	Итого по приёму пищи	433	7,93	2,42	67,20	480,60	26,05	
ОБЕД								
	Икра морковная	60	2,30	6,80	11,70	119,0	6,60	55
	Морковь	90/78						
	Лук	15/12						
	Масло раст.	3/3						
	Соль	1/1						
	Паста том	2/2						
	суп с фрикадельками	180	3,0	2,8	13,10	174,20	0,04	89
	картофель	80/68						
	лук	12/10						
	морковь	15/12						
	вермишель	8/8						
	растительное масло	3/3						
	мясо говядина	30/25						
	Пюре картофельное	140	2,34	3,08	18,10	127,50	2,30	339
	Картофель	180/156						
	Молоко 3,2%	40/40						
	Масло сливочное	5/5						
	Соль	1/1						
	Котлет рыбная по Волжски	70	8,10	22,74	0,0	89,0	0	271
	Рыба с/м минтай	115/100						
	Лук	12/10						
	Яйцо	5/5						
	Говядина	15/13						
	Хлеб пшен.	10/10						
	Подлив	50	1,25	4,10	4,89	69,0	0	366
	Мука пш	3/3						
	Лук	10/8						
	Масло сл	2/2						
	Паста том	2/2						
	Морковь	15/12						
	Сок фруктовый	200	8,96	7,4	33,6	134,4	120,0	418
	Пшеничный хлеб	30	2,45	0,37	11,10	57,80		
	Ржаной хлеб	40	1,79	1,84	18,92	71,32		
	итого по приёму пищи:					842,22		
полдник								
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет	120	7,56	7,10	0,89	138,0		229
	Яйцо диет.	60/60						
	Молоко 3,2%	40/40						
	соль	1/1						
	Масло сл	1/1						
	Кукуруза конс.	50	1,50	0	4,50	118,0	2,10	12
	Вода	0/0						

	Кукуруза конс.	86/52						
			0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	20	1,0	0,94	4,80	25,45		
	Чай с шиповником	150	0,15	0,0	13,20	57,80	0,03	417
	Чай	0,3/0,3						
	Сахар	10/10						
	Шиповник	4/4						
	Вода	100/100						
	Вафли	20	0,35	2,50	10,28	67,34		
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	
	Итог по приёму пищи	440	14,24	14,67	40,05	438,84	6,03	
	Итог за день	1653	49,18	63,63	205,96	1761,66	127,50	
День 5	Каша молочная пшеничная	150/3	3,60	4,48	23,10	144,20	1,60	4,4
ЗАВТРАК	Вода	60/60						
	Крупа пшеничная	22/22						
	Молоко 3,2%	100/100						
	Масло сливочное	3/3						
	Сахарный песок	5/5						
	Соль	1/1						
	бутерброд с маслом , сыром	30/3/15	2,48	4,5	11,16	84,5	0	3
	Хлеб пшеничный	30/30						
	Масло сливочное	5/5						
	Сыр /порциями/	15/15	3,48	4,43	0,0	94,6		
	Чай с лимоном	150	4,05	3,84	9,43	59,60	0,06	412
	Вода	150/150						
	Чай	0,3/0,3						
	Сахар	10/10						
	Лимон	7/7						
ЗАВТРАК 2	фрукты Яблоко	100/100	5,60	6,40	8,20	112,0	15,0	386
	Итог по приёму пищи	428	18,03	22,32	51,89	547,30	16,76	
	салат из соленых огурцов	40	1,02	2,40	5,1	60,0	0,10	20
ОБЕД								
	Суп гороховый с гренками	180	3,06	27,21	10,80	111,60		87
	Картофель	90/78						
	Лук репчатый	10/8						
	Масло раст	2/2						
	Горох	18/18						
	Хлеб на гренки	10/10						
	Морковь	12/10						
	Вода	150/150						
	Овощное рагу с говядиной	140	2,10	3,50	16,80	266,60	42,0	290
	Картофель	90/76						
	Морковь	15/13						
	Лук	15/12						
	Масло сл	1/1						
	Паста томат	2/2						
	Капуста св	100/82						
	мясо говядины	65/56						
	Горошек зелёный	25/25						
	Пшеничный хлеб	30	2,45	0,37	11,10	57,80		
	Компот из сухофруктов	150	0,13	0,0	18,70	95,0	28,40	394
	Сухофрукты	12/12						
	Сахар	12/12						
	Вода	150/150						
	Итог по приёму пищи	550	8,44	33,78	61,90	591,0	82,60	
полдник								
уплотненный полдник	пирожки с творогом	70	3,20	3,05	28,70	205,0	0,0	437/505
	Молоко 3,2%	40/40						
	сахар	8/8						
	масло сл	5/5						
	дрожжи	1/1						
	мука пш	60/60						

	яйцо	8/8						
	творог	60/60						
	чай с шиповником	150	0,15	0,0	13,20	57,80	0,03	417
	чай	0,3/0,3						
	сахар	10/10						
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	
	Итог по приёму пищи	300	11,94	11,77	58,60	267,0	0,37	
	Итог за день	1328	38,41	67,87	172,39	1405,30	99,73	
	Итог за 5 дней	4145,20	265,02	314,04	842,22	7723,04	639,46	
День 6	каша молочная гречневая	150/3	6,36	4,30	10,2	177	0,30	4,4
ЗАВТРАК	Вода	70/70						
	гречка	25/25						
	Молоко 3,2%	100/100						
	Масло сливочное	3/3						
	Сахарный песок	5/5						
	Соль	1/1						
	Чай с лимоном	150	4,05	3,84	9,43	59,60	0,06	76
	Вода	150/150						
	Чай	0,3/0,3						
	Сахар	10/10						
	Лимон	7/7						
	бутерброд с маслом	30/5	2,48	4,50	11,16	84,50	0	16
	Хлеб с маслом	30/30						
	Масло сл.	5/5						
ЗАВТРАК 2	кефир	100	4,8	5,2	6,90	78,6	4,30	420
	Итог по приёму пищи	438	17,69	17,84	37,69	399,70	4,66	
ОБЕД	салат из зеленого горошка	50	1,20	3,40	5,85	90,0	3,40	10
	огурец соленый	30/30						
	зеленый горошек	60/45						
	Лук	12/10						
	масло раст	3/3						
	Борщ со сметаной	180/14	3,0	4,10	13,10	113,10		63
	Соль	1/1						
	Картофель	70/54						
	Лук репчатый	10/8						
	капуста св	40/32						
	Масло раст	3/3						
	свекла	40/27						
	Морковь	12/10						
	лечо конс	15/15						
	сметана 15	14/14						
	Пюре картофельное	140	2,34	3,08	18,10	127,50	2,30	53
	Картофель	180/156						
	Молоко 3,2%	40/40						
	Масло сливочное	5/5						
	Соль	1/1						
	Гуляш из говядины	70/15	7,84	4,80	2,60	106	0,60	60
	Морковь	12/10						
	Масло раст	3/3						
	Говядина	70/15						
	Лук	10/8						
	Паста томат	2/2						
	компот из сухофр	150	0,13	0,0	18,70	95	28,40	394
	сухофрукты	15/15						
	сахар	12/12						
	Пшеничный хлеб	30	2,45	0,37	11,10	57,80		394
	Итог по приёму пищи	660	16,19	15,87	73,95	627,70	9,70	
ПОЛДНИК								
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макароны с сыром	130/20	5,20	5,85	35,50	195,0	0	59
	Макароны	37/37						
	Сыр российский	20/20	4,60	4,85	21,20	72,60	0,07	
	Масло сл	5/5						

	Чай с шиповником	150	0,15	0,0	13,20	57,80	0,03	3
	Чай	0,3/0,3						
	Сахар	10/10						
	Шиповник	4/4						
	Вода	100/100						
	Печенье	25	1,95	3,10	18,75	117,0	0	20
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	
	Итог по приёму пищи	405	15,58	17,93	92,03	483,65	4,0	
	Итого за день	1553	42,90	51,44	205,37	1511,050	36,48	
День 7	Каша молочная кукурузная	150/3	4,90	5,60	25,20	198	0,38	4,4
ЗАВТРАК	Вода	70/70						
	Кукурузная крупа	25/25						
	Молоко 3,2%	100/100						
	Масло сливочное	3/3						
	Сахарный песок	8/8						
	Соль	1/1						
	бутерброд с маслом	30/5	6,70	14,40	10,40	86,0	0	14
	Масло сливочное	5/5						
	Батон нарезной	30/30						
	Сыр российский / порциями /	10	2,30	2,92	0	49,90	0,09	78
	чай с лимоном	150	4,05	3,84	9,43	59,60	0,06	412
	Вода	80/80						
	сахар	12/12						
	чай листовой	0,3/0,3						
	лимон	7/7						
ЗАВТРАК 2	10,00 Яблоко	100	5,60	6,40	8,20	112,0	15,0	386
	Итог по приёму пищи	438	21,30	32,02	65,30	505,50	15,67	
ОБЕД	огурец соленый	35	1,02	2,40	5,1	68,0	0,1	20
ОБЕД	Рассольник со сметаной	180/14	2,94	3,66	13,10	199,0	3,80	37
	Картофель	90/72						
	Лук репчатый	10/8						
	Крупа перловая	6/6						
	Огурец соленый	25/25						
	Масло раст	3/3						
	Морковь	12/10						
	Сметаны	14/14						
	Паста томат	3/3						
	Гарнир пшеничный	110	3,84	3,10	27,40	80,1		
	кр пшеничная	30/30						
	масло сл	5/5						
	Тефтели из кури охл	70	14,44	18,16	38,40	280,3	2,0	304
	кура охл	120/85						
	рис	8/8						
	Масло раст	3/3						
	Соль	1/1						
	Лук репчатый	12/10						
	кисель из ягод св/мор	150	0,2	0,0	20,20	178,0	3,50	390
	Ягоды с/м	12/12						
	Сахар песок	12/12						
	Вода	145/145						
	Хлеб пшеничный	30/30	2,45	0,37	11,10	57,80	0	
	Хлеб ржаной	40	1,79	1,84	18,92	78,32	0	
	Итог по приёму пищи	629	29,72	30,38	108,64	783,20	96,0	
полдник								
уплотненный полдник	ленивые вареники со сметаной	130/20	20,10	25,03	31,4	295	0,04	243
	Творог 9%	120/120						
	Сахар	8/8						
	Масло сл.	5/5						
	яйцо	6/6						
	мука пш	35/35						
	сметана	20/20						

	Чай с шиповником	150	0,15	0,0	13,20	57,80	0,05	417
	Чай	0,3/0,3						
	Сахар	10/10						
	Шиповник	4/4						
	Вода	100/100						
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	
	Итог по приёму пищи	330	19,10	16,50	37,40	352,80	0,09	
	Итого за день	1423	70,12	78,90	211,34	1641,50	111,74	
День 8	Каша молочная пшенная	150/3	3,90	1,04	26,70	160,5	1,40	25
ЗАВТРАК	Вода	70/70						
	Пшено	20/20						
	Молоко 3,2%	100/100						
	Масло сливочное	3/3						
	Сахарный песок	8/8						
	Соль	1/1						
	бутерброд с маслом	30/5	6,70	14,40	10,40	86,0	0	14
	Масло сливочное	5/5						
	Батон нарезной	30/30						
	Чай с лимоном	150	4,05	3,84	9,43	59,60	0,06	76
	Вода	150/150						
	Чай	0,3/0,3						
	Сахар	10/10						
	Лимон	7/7						
ЗАВТРАК 2	кефир	100	4,60	4,80	6,30	86	40	420
	Итог по приёму пищи	428	14,95	19,28	55,13	392,10	23,13	
ОБЕД	Лечо конс.	50	2,5	3,2	7,7	69,6	390	48
	Суп с вермешелью	180	5,40	3,60	14,40	122,60	0,013	88
	Картофель	90/78						
	Лук репчатый	10/8						
	Вермешель	10/10						
	Вода	180/180						
	Масло сл	2/2						
	Морковь	12/10						
	Суфле из печени	130	13,65	11,05	7,80	210,0	0,63	295
	Говядина	40/34						
	Печень гов	50/44						
	Лук	12/10						
	Молоко 3,2%	40/40						
	Рис	6/6						
	Яйцо	6/6						
	Масло раст	2/2						
	Соль	1/1						
	Капуста тушёная	130	2,90	5,40	16,40	176	0,18	143
	Лук	15/12						
	Капуст б/к	160/147						
	Морковь	20/17						
	Масло сл	5/5						
	Хлеб пшеничный	30/30	2,45	0,37	11,10	57,80	0	
	Хлеб ржаной	40	1,79	1,84	18,92	78,32	0	
	компот из яблок св	150	0,13	0,0	18,70	98,0	28,40	4
	яблоки св	30/30						
	Сахар	12/12						
	Вода	150/150						
	Итог по приёму пищи	670	28,82	25,46	95,02	812,32	33,13	
полдник								
уплотненный полдник	Винегрет овощной	130	3,40	6,20	17,10	165,0	11,20	46
	Картофель	40/34						
	Свёкла	50/38						
	Лук	12/10						
	Морковь	40/34						

	Огурец сол	20/16						
	Горошек зелёный	20/14						
	Масло раст	4/4						
	Пшеничный хлеб	20	1,0	0,94	4,80	25,45		
	Чай с сахаром	150	0,15	0,0	13,20	57,80		411
	Вода	150/150						
	Чай	0,3/0,3						
	Сахар	10/10						
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	
	Итого по приёму пищи	400	12,73	15,37	41,48	248,25	15,1	
	Итого за день	1548	57,50	67,96	191,83	1478,42	71,36	
День 9	каша молочная ячневая	150/3	4,30	9,30	10,20	147,0	2,50	4,4
ЗАВТРАК	Вода	50/50						
	кр. ячневая	25/25						
	Молоко 3,2%	100/100						
	Масло сливочное	3/3						
	Сахарный песок	8/8						
	Соль	1/1						
	Батон с джемом	30/10	1,57	0,58	16,80	111	4,0	74
	Батон нарезной	30/30						
	Джем фруктовый	10/10						
	Кофейный напиток	150	1,89	1,04	21,60	138,0	0,20	7
	Вода	50/50						
	Кофейный напиток	2/2						
	Молоко сгущ	15/15						
	Молоко конц	20/20						
ЗАВТРАК 2	ФРУКТЫ Яблоко	100	5,60	6,40	8,20	112,0	15,0	69
	Итого по приёму пищи	433	15,42	12,32	56,80	508,0	19,50	
ОБЕД	томаты в соб/соку	80	3,40	5,80	8,60	98,60	17,10	50
	томаты в соб/соку	80/80						
	Щи со сметаной	180/5	1,80	3,60	8,90	100,20	20,6	39
	Картофель	70/54						
	Лук	10/8						
	Морковь	12/10						
	Капуста белокочанная	50/42						
	Сметана 15%	5/5						
	Масло сл	2/2						
	Лечо конс	15/15						
	макаронны	120	4,20	3,37	28,90	162	0	331
	макаронны	33/33						
	Масло сл.	5/5						
	Соль	1/1						
	Рыба тушеная с овощами	110	9,10	0,68	0,0	95,0		331
	Рыба с/м минтай	125/105						
	Лук	10/8						
	Морковь	15/10						
	Масло раст	3/3						
	Паста том	2/2						
	Хлеб пшеничный	30/30	2,45	0,37	11,10	57,80	0	
	Хлеб ржаной	40	1,79	1,84	18,92	78,13	0	
	компот из сухофруктов	150	0,13	0,0	18,70	95	28,40	394
	Итого по приёму пищи	665	26,70	17,64	95,92	686,73	112,70	
ПОЛДНИК								
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет	120	7,56	7,10	0,89	138,0		62
	Яйцо диет.	60/60						

	Молоко 3,2%	40/40						
	соль	1/1						
	Масло сл	1/1						
	икра кабачковая	80	0,70	2,70	4,50	107,0	12,20	57
		0/0						
		86/52						
		0	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	30	1,26	1,23	5,20	67,6		17
	Чай с шиповником	150	0,15	0,0	13,20	57,80	0,03	3
	Чай	0,3/0,3						
	Сахар	10/10						
	Шиповник	4/4						
	Вода	100/100						
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	
	Итог по приёму пищи	440	40,52	28,78	131,21	370,40	2,15	
	Итого за день	1588	82,64	58,74	283,93	1565,13	134,35	
День 10	Каша молочная геркулесовая	150/3	5,30	8,20	18,0	165	0,34	4,4
ЗАВТРАК	Вода	70/70						
	Крупа геркулес	25/25						
	Молоко 3,2%	100/100						
	Масло сливочное	3/3						
	Сахарный песок	8/8						
	Соль	1/1						
	бутерброд с маслом	30/5	2,48	4,50	11,16	84,50		1
	Хлеб пшен	30/30						
	Масло сл	5/5						
	Чай с лимоном	150	4,05	3,84	9,43	59,60	0,06	412
	Вода	150/150						
	Чай	0,3/0,3						
	Сахар	10/10						
	Лимон	7/7						
	фрукты Бананы	100	0,30	0,0	8,60	120,0	21,67	386
	Итог по приёму пищи	428	9,63	11,44	37,89	448,10	21,98	
ОБЕД	салат из соленого огурца	40	1,02	2,40	5,10	60,0	0,1	20
	огурец сол	30/30						
	Лук	10/8						
	Масло раст	2/2						
	Соль	1/1						
ОБЕД	Суп кудрявый с яйцом	180	7,20	5,40	23,40	172,70	18,70	40
	Вода	160/160						
	Картофель	90/76						
	Морковь	20/16						
	Лук	20/18						
	Крупа гречневая	6/6						
	Яйцо	6/6						
	Масло раст	2/2						
	Соль	1/1						
	Пюре картофельное	140	2,34	3,08	18,10	147,50	2,30	53
	Картофель	200/176						
	Молоко 3,2%	40/40						
	Масло сливочное	5/5						
	Соль	1/1						
	Биточки мясные	70	11,20	9,80	5,25	168,30	0,176	55
	Мясо говядина	75/72						
	Лук	10/8						
	Яйцо	6/6						
	Молоко 3,2%	30/30						
	Хлеб пшен	10/10						
	Масло раст	2/2						
	Пшеничный хлеб	35	2,64	1,08	16,30	65,44		17
	Сок	200	8,96	7,40	33,60	134,4	120	418
	Итог по приёму пищи	655	31,86	30,35	97,61	748,34	136,68	
ПОЛДНИК								

уплотненный полдник	Булочка с джемом	70	7,35	8,40	28,70	179,50	0,17	21
	Молоко 3,2%	40/40						
	сахар	8/8						
	масло сл	5/5						
	дрожжи	2/2						
	мука пш	70/70						
	Яйцо	6/6						
	Джем	20/20						
	Молоко кипяченое	180	4,80	5,10	8,60	298	1,2	9
	Молоко	180/180						
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	
	Итог по приёму пищи	395	20,98	18,35	72,31	477,50	1,74	
	Итого за день	1528	62,47	60,14	207,81	1673,94	160,40	
День 11	Суп молочный вермишелевый	150/3	2,40	2,10	0,15	160,4		100
ЗАВТРАК	Вода	60/60						
	Вермишель	14/14						
	Молоко	100/100						
	масло сл	3/3						
	Сахар	5/5						
	Пряник	25	1,10	1,70	11,20	67,50	0,02	79
	Пряник	25/25						
	кофейный напиток	150	1,89	1,04	21,60	138,0	0,20	415
	молоко конц.	25/25						
	цикорий	3/3						
	Сахар	10/10						
	молоко сг.	20/20						
ЗАВТРАК 2	10-00 кисло/молоч,	100	2,5	3,0	4,20	148,0	0,49	420
	Итог по приёму пищи	425	14,95	17,84	43,63	521,50	23,15	
ОБЕД	икра свекольная	110	1,90	4,86	7,60	171,09	60	55
	свекла	140/120						
	Морковь	30/23						
	лук	20/18						
	паста том.	3/3						
	суп картофельный с гренками	180	2,34	3,84	16,84	104,12	4,0	85
	Вода	150/150						
	Картофель	90/74						
	Морковь	12/10						
	Лук	10/8						
	Масло раст	2/2						
	Ленивые голубцы	90	10,40	6,70	6,65	152	40	315
	Мясо говядина	90/79						
	Капусты б/к	50/42						
	Лук	10/8						
	Рис	6/6						
	Масло сл	4/4						
	Яйцо	8/8						
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,37	11,1	55,5	0	
	Хлеб пшеничный	30/30						
	сок фруктовый	200	8,96	7,40	33,60	134,4	120	418
	Итого по приёму пищи	480	17,23	13,17	56,81	617,11	5,30	
полдник								
уплотнённый полдник	пирожки с яблоками	80	3,50	3,85	28,87	164,0	0,04	437/503
	мука пшеничная	80/80						
	молоко 3,2%	40/40						
	яйцо	6/6						
	масло сливочное	5/5						
	дрожжи	2/2						
	яблоки	65/50						

	сахар	10/10						
	Чай с шиповником	150	0,15	0,0	13,20	57,80	0,03	417
	Чай	0,3/0,3						
	Сахар	10/10						
	Шиповник	4/4						
	Вода	100/100						
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	
	Итог по приёму пищи	430	16,23	10,33	37,7	221,80	6,63	
	Итог за день	1335	48,41	41,34	138,22	1360,41	35,08	
День 12	Каша молочная манная	150/3	4,17	0,80	20,20	168	0,18	4,4
ЗАВТРАК	Вода	90/90						
	Молоко	100/100						
	Сахар	5/5						
	Крупа манная	16/16						
	Масло сл	3/3						
	Соль	1/1						
	Бутерброд с маслом	30/5	6,70	14,40	10,40	860	0	1
	Батон нарезной	30/30						
	Масло сл	5/5						
	Чай с лимоном	150	1,15	0,0	23,20	59,60	0,08	412
	Чай	0,3/0,3						
	сахар	10/10						
	лимон	7/7						
ЗАВТРАК 2	10,00 Фрукты	100	0,30	0,0	8,60	120,0	21,67	386
	Итого по приёму пищи	428	12,32	15,20	77,60	433,60	21,93	
	салат из соленых огурцов	40	1,02	2,40	5,1	120,0	0,10	20
	огурцы соленые	42/30						
ОБЕД	лук	10/8						
	Суп-лапша яичная	180	5,10	3,94	16,80	135,60	0,16	94
	Вода	150/150						
	Картофель	80/74						
	Морковь	12/10						
	Лук	10/8						
	Масло раст	2/2						
	Лапша	6/6						
	Соль	1/1						
	плов с курицей	140	1,86	8,4	0,1	138,0	2,0	321
	Кура охл	130/88						
	Рис	25/25						
	Морковь	30/22						
	Лук	25/20						
	Масло сл	4/4						
	Соль	2/2						
	Компот из сухофруктов	150	0,13	0,0	18,70	95,0	28,40	394
	Сухофрукты	15/15						
	Сахар	15/15						
	Вода	210/210						
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,37	11,10	57,80	0	
	Хлеб ржаной	40	1,79	1,04	18,92	78,13	0	
	Итого по приёму пищи	570	12,43	14,55	70,42	624,53	32,66	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг творожный с джемом	120/20	16,70	13,00	22,0	195,04	0,04	249
	Творог 9%	120/120						
	Сахар	6/6						
	Масло сл.	3/3						
	Молоко 3,2%	40/40						
	Крупа манная	6/6						
	Изюм	6/6						
	Яйцо	6/6						
	Джем	20/20						
	Чай с шиповником	150	0,15	0,0	13,20	57,80	0,05	417

	Чай	0,3/0,3						
	Сахар	10/10						
	Шиповник	4/4						
	Вода	100/100						
	Вафли	20	0,35	2,50	10,28	67,34	0	
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	
	Итог по приёму пищи	360	17,20	15,50	45,48	320,18	0,04	
	Итог за день	1358	41,95	45,25	193,50	1378,31	54,63	
День 13	Каша молочная пшеничная	150/3	3,60	4,48	23,10	144,20	1,60	4,4
ЗАВТРАК	Вода	60/60						
	Крупа пшеничная	22/22						
	Молоко 3,2%	100/100						
	Масло сливочное	4/4						
	Сахарный песок	5/5						
	Соль	1/1						
	бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	6,70	14,40	10,40	104,0	0	3
	батон	30/30						
	масло сливочное	5/5						
	сыр	10/10	2,3	3,10	0,0	52,40	0,10	
	Какао	150	1,80	2,70	21,50	114,0	0,20	416
	Вода	80/80						
	Молоко конц	20/20						
	какао	2/2						
	молоко сгущ	20/20						
ЗАВТРАК 2	10,00 кефир	100	4,8	5,2	6,9	106,0	43,0	420
	Итог по приёму пищи	433	12,57	14,16	69,60	468,20	20,80	
	икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	97,0	12,20	57
ОБЕД	Свекольник со сметаной	180/14	2,50	4,0	17,50	96,0	21,0	70
	Свёкла	90/86						
	Картофель	90/78						
	Лук репчатый	20/17						
	Масло раст	2/2						
	Морковь	25/22						
	Сметана	14/14						
	Паста том	2/2						
	пюре картофельное	140	2,34	3,08	18,10	147,50	2,30	339
	картофель	200/186						
	молоко 3,2%	40/40						
	масло сливочное	5/5						
	соль	1/1						
	Печень по-строгоновски	90/20	6,0	5,50	5,34	174,0	6,03	
	Печень гов	100/89						
	Масло раст	3/3						
	Сметана	15/15						
	Молоко	15/15						
	Лук	12/10						
	Морковь	10/8						
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,37	11,10	57,80	0	
	Хлеб ржаной	40	1,79	1,04	18,92	78,13	0	
	Сок фруктовый	200	8,96	7,4	33,6	134,4	120,0	418
	Итого по приёму пищи	675	27,56	28,16	118,76	784,83	44,19	
ПОЛДНИК								
уплотнённый полдник	вареники с картофелем со сметаной	120/25	7,80	9,75	28,60	221,0	9,4	426
	мука пшеничная	55/55						
	лук	10/8						
	яйцо	8/8						
	масло сливочное	4/4						
	картофель	60/48						

	Чай с шиповником	150	0,15	0,0	13,20	60,0	0,03	417
	Чай	0,3/0,3						
	Сахар	10/10						
	Шиповник	4/4						
	Вода	100/100						
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	
	Итого по приёму пищи	500	12,09	14,99	32,73	281,0	12,72	
	Итого за день	1608	52,22	32,15	221,09	1534,03	77,71	
День 14	Каша молочная геркулесовая	150/3	5,30	8,20	18,0	165	0,34	4,4
ЗАВТРАК	Вода	70/70						
	Крупа геркулес	22/22						
	Молоко 3,2%	100/100						
	Масло сливочное	3/3						
	Сахарный песок	10/10						
	Соль	1/1						
	бутерброд с маслом	30/5	6,70	14,40	10,40	96,0		1
	Масло сливочное	5/5						
	Батон нарезной	30/30						
	Чай с лимоном	150	4,05	3,84	9,43	59,60	0,06	412
	Вода	150/150						
	Чай	0,3/0,3						
	Сахар	10/10						
	Лимон	7/7						
ЗАВТРАК 2	10,00 Фрукты	100	0,30	0,0	8,60	120,0	21,67	386
	Итого по приёму пищи	428	9,63	11,44	37,89	458,1	21,98	
ОБЕД	Салат из зелёного горошка	50	8,0	4,50	17,50	84,0	34,0	10
	Огурцы сол.	30/18						
	Масло раст.	1/1						
	Горошек зелёный	55/35						
	Лук	8/7						
	рассольник со сметаной	180/14	2,94	3,66	13,10	199,0	3,80	82
	огурец соленый	25/25						
	Картофель	90/72						
	Лук репчатый	10/8						
	Масло раст	2/2						
	Морковь	12/10						
	сметана	14/14						
	Вода	180/180						
	гречка рассыпчатая	130	4,70	5,10	32,10	196,0	0,06	331
	крупа гречневая	35/35						
	масло сливочное	6/6						
	соль	1/1						
	Котлет рыбная по Волжски	70	8,10	22,74	0,0	99,0	0	271
	Рыба с/м минтай	120/98						
	Лук	12/10						
	Яйцо	5/5						
	Говядина	25/21						
	Хлеб пшен.	10/10						
	масло растительное	2/2						
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,37	11,10	57,80	0	
	Хлеб ржаной	40	1,79	1,04	18,92	78,13	0	
	сок фруктовый	200	8,96	7,4	33,6	134,4	120,0	418
	Итого по приёму пищи	640	25,64	35,63	99,42	848,33	83,20	
полдник								
уплотнённый полдник	омлет	120	7,56	7,10	0,89	148,00		229
	яйцо диетическое	80/80						
	молоко 3,2%	50/50						
	масло сливочное	2/2						
	соль	1/1						
	кукурузка	50	1,50	0	4,50	118,0	2,10	12

	Чай с шиповником	150	0,16	0,0	7,0	60,0	0,05	417
	Чай	0 3/0 3						
	Сахар	10/10						
	Шиповник	4/4						
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	
	Итог по приёму пищи	435	11,63	13,88	48,18	326,0	13,30	
	Итог за день	1510	5362	75,95	194,03	1632,43	118,57	
День 15	Каша молочная пшённая	150,3	3,90	1,04	26,70	160,5	1,40	4,4
ЗАВТРАК	Вода	70/70						
	Пшено	20/20						
	Молоко 3,2%	100/100						
	Масло сливочное	3/3						
	Сахарный песок	10/10						
	Соль	1/1						
	бутерброд с маслом,сыром	30/5	2,48	4,5	11,16	84,5	0	3
	хлеб пшеничный	30/30						
	Масло сливочное	5/5						
	Сыр /порциями/	10	2,30	3,10	0,0	52,40	0,10	
	Сыр российский	11/10						
	Кофейный напиток	150	1,89	1,04	21,60	138,0	0,20	415
	Вода	50/50						
	Кофейный напиток	2/2						
	Молоко сгущ.	15/15						
	Молоко конц.	20/20						
ЗАВТРАК 2	10,00 Фрукты	100	0,30	0,0	8,60	120,0	21,67	386,
	Итог по приёму пищи	428	16,17	16,08	67,66	559,90	16,7	
ОБЕД	Кукурузка конс	50	1,10	0,0	4,80	118,0	2,10	12
	Суп картофельный с крупой	180	2,34	3,84	16,84	118,0	14,08	86
	Картофель	110/98						
	Лук репчатый	12/10						
	Масло сл	3/3						
	Морковь	15/13						
	рис	6/6						
	Соль	2/2						
	Вода	180/180						
	Капуста тушёная	130	3,90	6,50	16,90	160,10	58,1	143
	Капуста	180/140						
	Лук репчатый	30/25						
	Морковь	35/30						
	Соль	1/1						
	Масло сл	5/5						
	Тефтели из говядины	70	7,70	11,20	7,13	101,0	0	304
	Говядина	85/79						
	Лук репчатый	10/8						
	Рис	6/6						
	масло раст	2/2						
	Молоко	14/14						
	Яйцо	8/8						
	Хлеб пшен	10/10						
	Хлеб пшеничный	35	2,64	1,08	16,30	65,44	0	
	Сок фруктовый	200	8,96	7,40	33,6	134,4	120,0	418
	Итог по приёму пищи	625	24,40	28,17	87,18	696,94	162,24	
ПОЛДНИК								
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	шанежка с картофелем	80	7,30	7,64	28,20	170	2,25	437
	Дрожжи	1/1						
	Сахар	6/6						
	Мука	60/60						
	Масло сл	5/5						
	Молоко 3/2%	40/40						
	Яйцо	6/6						
	Картофель	70/54						

	Лук	10/8						
	Масло раст	3/3						
	чай с шиповником	150,	0,15	0,0	13,20	57,80	0,03	417
	чай	0,3/0,3						
	сахар	12/12						
	шиповник	4/4						
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	
	Итог по приёму пищи	380	11,05	10,74	52,50	227,80	2,28	
	Итог за день	1433	51,62	54,99	207,33	1486,64	181,22	
День 16	Суп молочный рисовый	160/3	3,08	3,12	6,90	196,04	0,26	101
ЗАВТРАК	Вода	90/90						
	Рис	16/16						
	Молоко	120/120						
	Масло сл	3/3						
	Сахар	5/5						
	Соль	1/1						
	Чай с лимоном	150	4,05	3,84	9,43	59,60	0,06	412
	Вода	150/150						
	Чай	0,3/0,3						
	Сахар	10/10						
	Лимон	7/7						
	Пряник	25	1,10	1,70	11,20	62,50	0,02	
ЗАВТРАК 2	10,00 ряженка	100	2,5	3,0	4,20	131,0	0,49	420
	Итог по приёму пищи	425	8,53	8,66	36,13	449,14	22,01	
ОБЕД	Икра морковная	100	1,36	4,76	7,40	154,4	3,08	55
	Морковь	140/124						
	Лук	10/8						
	Масло раст	3/3						
	Соль	1/1						
	Паста том	2/2						
	борщ со сметаной	180/14	3,0	4,10	13,10	103,10	0,04	63
	Картофель	80/68						
	Лук репчатый	10/8						
	капуста	40/32						
	свекла	40/27						
	Масло раст	3/3						
	Морковь	12/10						
	Сметана	14/14						
	лечо	15/15						
	Суфле из мяса с рисом	130	13,65	11,05	7,80	169,0	0,63	57
	Говядина	40/34						
	Печень гов	70/64						
	Лук	12/10						
	Молоко 3,2%	40/40						
	Рис	6/6						
	Яйцо	6/6						
	Масло раст	2/2						
	Соль	1/1						
	Хлеб пшеничный	35	2,64	1,08	16,30	65,44	0	
	Сок фруктовый	200	8,96	7,4	33,6	134,4	120,0	418
	Итог по приёму пищи	605	28,25	28,14	73,50	625,34	101,03	
ПОЛДНИК								
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макароны с сыром	130/20	5,20	5,85	35,50	195,0	0	220
	Макароны	37/37						
	Сыр российский	20/20	4,60	4,85	21,20	72,60	0,07	
	Масло сл	5/5						
	Чай с шиповником	150	0,15	0,0	13,20	57,80	0,03	417
	Чай	0,3/0,3						
	Сахар	10/10						
	Шиповник	4/4						

	Вода	100/100						
	Печенье	25	1,95	3,10	18,75	117,0	0	
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	
	Итог по приёму пищи	425	14,40	16,80	89,85	494,40	0,59	
	Итого за день	1455	51,18	53,60	199,48	1568,88	123,63	
День 17	Каша молочная кукурузная	150/3	4,90	5,60	25,20	168,0	0,38	4,4
ЗАВТРАК	Вода	70/70						
	Кукурузная крупа	22/22						
	Молоко 3,2%	100/100						
	Масло сливочное	3/3						
	Сахарный песок	5/5						
	Соль	1/1						
	Бутерброд с маслом	30/5	6,70	14,40	10,40	86,0	0	1
	Масло сливочное	5/5						
	Батон нарезной	30/30						
	чай с лимоном	150/7	4,05	3,84	9,43	59,60	0,06	412
	чай	0,3/0,3						
	сахар	12/12						
	лимон	7/7						
ЗАВТРАК 2	10,00 Яблоко	100	5,60	6,40	8,20	112,0	15,0	386
	Итог по приёму пищи	428	19,0	29,10	65,30	425,60	15,58	
ОБЕД	Салат из зел. Горошка с сол. Огур.	70	3,40	5,80	8,60	108,60	17,10	10
	огурец соленый	45/40						
	горошек зеленый	65/55						
	лук	12/10						
	масло растительное	4/4						
	Суп с вермишелью	180	5,40	3,60	14,40	122,60	0,013	88
	Картофель	90/78						
	Лук репчатый	10/8						
	Вermeshель	4/4						
	Вода	180/180						
	Масло сл	2/2						
	Морковь	12/10						
	жаркое с курицей охлажденной	150	12,0	4,30	17,50	192,0	4,34	292
	картофель	160/153						
	лук	30/23						
	морковь	30/18						
	соль	1/1						
	масло растительное	2/2						
	кура охлажденная	138/80						
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,37	11,10	57,80	0	
	Хлеб ржаной	40	1,79	1,04	18,92	73,13	0	
	Компот из сухофруктов	150	0,13	0,0	18,70	95,0	28,40	394
	Сухофрукты	12/12						
	Сахар	12/12						
	Вода	150/150						
	Итог по приёму пищи	550	18,43	14,77	86,94	649,13	39,613	
уплотнённый полдник	вареники ленивые из творога	130/20	24,10	26,16	34,80	256,8	0,04	243
	творог	120/120						
	мука пшеничная	35/35						
	яйцо	5/6						
	сахар	10/10						
	масло сливочное	4/4						
	Чай с шиповником	150	0,15	0,0	13,20	57,80	0,05	417
	Чай	0,3/0,3						

	Сахар	10/10						
	Шиповник	4/4						
	Вода	100/100						
	Вафли	20	0,35	2,50	10,28	88,40	0	
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	
	Итог по приёму пищи	360	17,20	15,50	45,48	403,0	0,07	
	Итог за день	1338	54,63	59,37	197,72	1476,73	55,263	
День 18	Каша молочная ячневая	150/3	4,30	9,30	10,20	107,0	2,50	4,4
ЗАВТРАК	Вода	70/70						
	Молоко 3,2% жирности***	100/100						
	Масло сливочное ***	2/2						
	Сахарный песок**	5/5						
	Соль пищевая йодированная***	1/1						
	Крупа ячневая	22/22						
	Чай с молоком	150	1,15	0,0	23,20	59,60	0,08	413
	Вода	100/100						
	Молоко сгущ.	20/20						
	Чай	0,3/0,3						
	Молоко конц.	15/15						
	Бутерброд с маслом	30/5	6,70	14,40	10,40	86,0		1
	Масло сливочное	5/5						
	Батон нарезной	30/30						
ЗАВТРАК 2	10.00 кефир	100	4,80	5,20	6,80	76,0	4,20	420,0
	Итог по приёму пищи	428	12,45	23,70	52,40	328,60	24,25	
ОБЕД	Икра свекольная	110	1,90	4,86	7,60	189,0	6030	55
	Свекла	140/120						
	Масло сл	3/3						
	Лук	12/10						
	Морковь	15/13						
	Паста томат.	2/2						
	Соль	1/1						
	Суп крестьянский с яйцом	180	2,04	3,94	16,10	119,0		86
	Соль	1/1						
	Картофель	90/74						
	Лук репчатый	10/8						
	Пшено	6/6						
	Масло раст	3/3						
	Яйцо	8/8						
	Морковь	12/10						
	Вода	160/160						
	Картофельня запеканка с мясом	130	11,40	7,14	21,50	196	1,80	308
	Картофель	180/167						
	Мясо говядина	50/46						
	Лук	12/10						
	Масло раст	3/3						
	Яйцо	8/8						
	Молоко	30/30						
	Соль	1/1						
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,37	11,10	57,80	0	
	Хлеб ржаной	40	1,79	1,04	18,92	78,13	0	
	Компот из ягод	150	0,30	0,0	17,70	98,0	0,90	390
	Вода	150/150						
	Ягоды с/м	12/12						
	Сахар	12/12						
	Итог по приёму пищи	610	19,98	18,29	94,12	732,93	6,90	
ПОЛДНИК								
уплотненный полдник	Салат осенний	120,0	0,98	1,94	3,06	97,6	50	23
	Картофель	60/52						
	Морковь	50/43						
	Зел. горошек	20/13						
	Огурец сол.	20/16						
	Лук	10/8						
	Масло раст	2/2						

	Пшеничный хлеб	20	1,0	0,94	4,80	25,45		
	Чай с шиповником	150	0,16	0,0	7,0	60,0	0,05	417
	Чай	0,3/0,3						
	Сахар	10/10						
	Шиповник	4/4						
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	
	Итог по приёму пищи	440	12,17	21,08	35,64	183,05	8,79	
	Итог за день	1478	44,60	63,07	182,16	1244,58	39,94	
День 19	Каша молочная гречневая	150,3	6,36	4,30	10,20	117,0	0,30	4,4
ЗАВТРАК	Вода	50/50						
	Крупа гречневая	25/25						
	Молоко 3,2%	100/100						
	Масло сливочное	3/3						
	Сахарный песок	5/5						
	Соль	1/1						
	бутерброд с маслом	30/5	6,70	14,40	10,40	86,0		1
	Батон нарезной	30/30						
	Масло сл	5/5						
	Кофейный напиток	150	1,89	1,04	21,60	138,0	0,20	415
	Вода	50/50						
	Кофейный напиток	2/2						
	Молоко сгущ	15/15						
	Молоко конц	20/20						
	10,00 Фрукты	100	5,60	6,40	8,20	112,0	15,0	386
	Итог по приёму пищи	428	20,55	26,14	50,40	453	15,50	
ОБЕД	лечо	30	9,56	5,46	21,19	98	48	
	Щи из св. капусты со сметаной	180/14	1,80	3,60	8,90	70,20	20,6	72
	Картофель	70/54						
	Лук	10/8						
	Морковь	12/10						
	Капуста белокочанная	50/42						
	Сметана 15%	14/14						
	Масло сл	2/2						
	Лечо конс	15/15						
	пюре картофельное	140	2,34	3,08	18,10	127,50	2,3	339
	картофель	180/56						
	молоко	40/40						
	масло сливочное	5/5						
	соль	1/1						
	Рыба тушеная с овощами	110	9,10	0,68	0,0	95,0		268
	Рыба с/м минтай	130/108						
	Лук	10/8						
	Морковь	15/10						
	Масло раст	3/3						
	Паста том	2/2						
	Хлеб пшеничный	30/30	2,45	0,37	11,10	57,80	0	
	Хлеб ржаной	40	1,79	1,84	18,92	78,13	0	
	Сок	200	8,96	7,4	33,6	134,4	120,0	418
	Итог по приёму пищи	690	29,46	21,20	101,62	661,03	107,10	
уплотненный полдник	Пельмени с мясом со сметаной	130/20	12,4	6,20	18,20	244,10	2,68	422
	Молоко	15/15						
	Масло сливочное	5/5						
	Соль	1/1						
	Сметана 15%	20/20						
	Мясо говядина	20/20						
	Яйцо	6/6						
	Мука	35/32						

	Чай с шиповником	150	0,15	0,0	13,20	57,80	0,03	417
	Чай	0,3/0,3						
	Сахар	10/10						
	Шиповник	4/4						
	Вода	100/100						
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	
	Итог по приёму пищи	450	16,15	9,30	42,50	301,90	2,73	
	Итог за день	1568	66,15	56,64	104	1415,93	125,33	
День 20	Каша кукурузная молочная	150/3	4,90	5,60	25,20	168,0	0,38	4,4
ЗАВТРАК	Молоко 3,2%	100/100						
	Масло сливочное	3/3						
	Сахарный песок	5/5						
	крупа кукурузная	25/25						
	Соль	1/1						
	Бутерброд с маслом,сыром	30/5	6,70	14,40	10,40	86,0	0	3
	Масло сливочное	5/5						
	Батон нарезной	30/30						
	Сыр порциями	10	2,30	3,10	0,0	52,40	0,10	
	Сыр российский	11/10						
	какао	150	1,80	2,70	21,50	114,0	0,20	416
	Вода	80/80						
	молоко концент	20/20						
	молоко сгущен. С сахаром	20/20						
	какао	2/2						
ЗАВТРАК 2	10.00 ряженка	100	2,50	3,0	4,20	78,4	0,49	420
	Итог по приёму пищи	445	14,43	19,64	47,19	498,80	22,17	
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,70	2,70	4,50	97,0	12,20	57
	Суп гороховый с гречками	180	3,06	27,21	10,80	111,60		87
	Картофель	90/78						
	Лук репчатый	10/8						
	Масло раст	2/2						
	Горох	18/18						
	Хлеб на гречки	10/10						
	Морковь	12/10						
	Вода	150/150						
	Капуста тушеная с говядиной	160	7,80	10,80	35,40	201	64,04	354
	Капуста св	160/144						
	Лук	16/14						
	Морковь	18/15						
	Масло раст	3/3						
	Соль	2/2						
	Мясо гов	70/62						
	Масло сл	3/3						
	Хлеб пшеничный	35	2,64	1,08	16,30	65,44	0	
	Компот из сухофруктов	150	0,13	0,0	18,70	95,0	28,40	394
	Сухофрукты	12/12						
	Сахар	12/12						
	Вода	150/150						
	Итог по приёму пищи	575	14,33	41,79	85,70	569,44	356,64	
ПОЛДНИК								
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Булочка с изюмом	70	6,0	7,5	32,5	201,40	0	453
	Молоко 3,2%	40/40						
	Сахар	8/8						
	Масло сл	5/5						
	Дрожжи	1/1						
	Мука пш	60/60						
	Яйцо	6/6						
	Изюм	5/5						
	Соль	1/1						
	Чай	150	0,15	0,0	13,20	57,80	0,05	411

	Вода	150/150					
	Чай	0,3/0,3					
	Сахар	10/10					
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0
	Итог по приёму пищи	370	8,65	10,50	49,90	259,20	0,54
	Итог за день	1390	37,41	71,93	183,09	1327,44	379,35
	Итого за 5 дней	14473	501,79	554,29	1820,62	7033,56	1190,713
	итого за 20 дней	29458	1082,34	1185,51	3763,12	30018,46	2344,50
	Среднее за 1 день	1472,90	54,117	59,276	188,16	1500,92	117,23
	Медсестра Бублик Л.В.						