

«УТВЕРЖДАЮ»:

Руководитель образовательного
учреждения, реализующего основную
образовательную программу дошкольного
образования




**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
(для возрастной категории 3 - 7 лет)**

для муниципальных дошкольных образовательных учреждений
Нижевартовского района

«РАЗРАБОТАНО»:

директор муниципального автономного
учреждения дополнительного образования
«Спектр»



Н.П. Сорокина

«СОГЛАСОВАНО»:

начальник управления образования
и молодёжной политики администрации
Нижевартовского района



М.В. Любомирская

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	каша молочная пшенная	190/5	4,8	1,06	30,9	168,0	0,38	4,4
	Вода	64/64						
	Пшено	28/28						
	Молоко 3,2% жирности***	130/130						
	Масло сливочное ***	3/3						
	Сахарный песок**	10/10						
	Соль пищевая йодированная***	0,8/0,8						
	бутерброд с маслом	40/6	2,48	4,5	11,16	104,0	0	1
	Хлеб пшеничный	40/40						
	Масло сливочное	6/6						
	Чай с молоком	200	5,46	5,01	12,32	62,0		413
	Чай	0,4/0,4						
	Молоко сгущенное	25/25						
Вода	150/150							
Молоко конц.	25/25							
завтрак 2	кефир	120	4,8	5,2	6,9	86	43	420
	итог по приёму пищи	538	17,54	15,77	61,28	420,5	43,38	
ОБЕД	Томаты в с/с	80	3,40	5,80	8,60	98,60	17,10	
	Томаты	80/80						
	Суп овощной с зелёным горошком	220	11,64	4,80	15,69	149,34	17,51	108
	Картофель	110/83						
	Лук репчатый	30/20						
	Морковь	35/22						
	Масло сл.	4/4						
	Горошек зелёный	30/22						
	Соль	2/2						
	Воды	150/150						
	пюре картофельное	160	2,59	4,04	19,13	153,0	25,51	339
	картофель	220/186						
	молоко 3,2	50/50						
	масло сливочное	3/3						
	рыба запечённая с овощами	110	9,7	0,7	00	105,0	0,098	268
рыба св/м минтай	130/98							
лук ,морковь	18/16;27/20							
масло растительное	3/3							
Компот из сухофруктов	200	0,18	0,0	21,50	108,0	35,50	394	
Сухофрукты	15/15							
Сахар	15/15							
Вода	210/210							
	Хлеб пшеничный	45,0	2,64	1,08	16,30	85,44	0	
	Итог по приёму пищи	805	30,15	16,42	81,22	699,38	95,718	
Полдник								
Уплотнённый полдник	Вареники с картофелем со сметаной	130/20	9,0	11,80	35,0	372,0	10,80	426
	Мука пшен.	45/45						
	Картофель	63/46						
	Лук репчатый	16/14						
	Масло раст.	2,2						
	Вода	0,5/0,5						
	Сметана 15%	20/20	4,8	5,2	6,9	56		
	Яйцо	1,6/1,6						
	Чай с шиповником	200	0,30	0,0	15,20	62,0	0,08	417
	Чай	0,4/0,4						
	Сахар	12/12						
	Шиповник	5/5						
	Вода	50	0	0	0	0	0	
	Итог по приёму пищи	350,0	14,1	17,0	57,1	490,0	53,88	
	Итог за день	19,63	61,79	49,19	199,6	1699,88	192,978	

День 2								
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая	190/5	4,48	11,6	14,4	166,46	180	4,4
	Вода	100/100						
	Молоко 3,2% жирности***	130/130						
	Масло сливочное ***	3/3						
	Сахарный песок**	6/6						
	Соль пищевая йодированная***	2/2						
	Крупа ячневая	22/22						
	Чай с лимоном	200/7	2,25	0,0	26,80	62,80	0,08	326
	Вода	200/200						
	лимон	7/7						
	Чай	0,4/0,4						
	сахар	12/12						
	бутерброд с маслом	40/6	60,7	14,4	10,40	104,0		1
	Масло сливочное ***	6/6						
	Батон нарезной***	40/40						
ЗАВТРАК 2		Фрукты Бананы	100	0,30	0,0	8,60	120,0	21,67 386
		Итог по приёму пищи	535,0	67,73	26,00	60,20	458,26	23,55
ОБЕД	салат из кукурузки консервированной	40	1,91	0	5,6	122,0	2,4	12
	сахар	10/10						
	Кукуруза конс.	60/40						
	Суп с клёцками	220	3,09	3,5	14,50	103,0	1,40	91
	Картофель	100/72						
	Лук репчатый	30/20						
	Морковь	35/23						
	Масло раст.	3/3						
	Мука пшен.	30/30						
	Соль	2/2						
	Вода	150/150						
	Яйцо	6/6						
	Капуста тушёная	130,	4,65	7,18	18,54	181,0	76,29	143
	Капуста	160/92						
	Лук репчатый	25/13						
	Морковь	30/22						
	Соль	1/1						
	Масло сл	5/5						
	биточки из птицы охлажденной	80	12,20	2,95	0,25	176,35	0,4	323
	Кура охл.	153/109						
	Лук	20/12						
	Яйцо	6/6						
	Соль	1/1						
	Хлеб пшеничный,	45	2,64	1,08	16,30	85,44	0	
	Хлеб ржаной	50	1,79	1,04	18,92	88,13	0	
	компот из яблок	200	8,96	0,0	23,60	115,00	25,90	391
	яблоко	35/35						
	сахар	15/15						
		Итог по приёму пищи	785	26,44	23,95	114,26	871,00	106,39
ПОЛДНИК								
Уплотненный полдник	Пудинг творожный с изюмом с джемом	140/25	20,45	20,40	32,20	309,30	0,04	249
	Творог 9%	130/130						
	Сахар	10/10						
	Масло сл	3/3						
	Молоко 3,2%	60/60						
	Крупа манная	8/8						
	Изюм	8/8						
	Яйцо	8/8						
	Джем	25/25						
	Чай с шиповником	200	0,30	0,0	15,20	62,0	0,08	417
	Чай	0,4/0,4						
	Сахар	12/12						
	Шиповник	5/5						
	Вафли	20	0,35	2,50	10,28	79,34	0	
		Вода	50	0	0	0	0	
		Итог по приёму пищи	385	21,1	22,9	57,68	450,84	0,12
		Итог за день	1665	115,27	72,85	235,14	1775,42	130,06

День 3								
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	190/5	7,47	11,2	48	198	0,4	4,4
	Молоко 3,2%	150/150						
	Масло сливочное	5/5						
	Сахарный песок	10/10						
	Геркулес	30/30						
	Бутерброд с маслом	40/6	6,7	14,4	10/40	86,0	0	1
	Масло сливочное	6/6						
	Батон нарезной	40/40						
	Какао	200	2,25	3,3	26,8	142,5	0,03	416
	Вода	100/100						
	Молоко конц.	25/25						
	какао	3/3						
	молоко сгущ.	20/20						
	ряженка	130	2,5	3,0	4,20	101,0	0,49	420
	Итого по приёму пищи	548,0	22,02	29,20	99,9	547,0	15,43	
ОБЕД	Лечо конс.	50	9,56	5,46	21,19	98	48	
	Свекольник со сметаной	220/5	3,30	4,60	22,4	95,0	13,90	70
	Свёкла	90/86						
	Картофель	100/72						
	Лук репчатый	12/10						
	Масло раст.	3/3						
	Морковь	15/12						
	Сметана	5/5						
	Макароны отварные	140	4,43	3,48	31,29	179,0	0	218
	Макароны	38/38						
	Масло сл.	5/5						
	Соль	2/2						
	Тефтели из говядины	80	8,94	12,70	8,28	106,77	0	304
	Говядина (I категории)	80/74						
	Лук репчатый	12/10						
	Рис	8/8						
	масло раст.	3/3						
	Молоко	16/16						
	Яйцо	8/8						
	Хлеб пшен.	13/13						
	Подлив	70	1,48	4,65	5,23	70,61	0	366
	Мука пшен.	5/5						
	Масло сл.	2/2						
	Лук	6/4						
	Морковь	7/5						
	Паста томат	3/3						
	Компот из ягод с/м	200	0,38	0,0	21,50	108,0	3,70	390
	Ягоды с/м	15/15						
	Сахарный песок	15/15						
	Вода	185/185						
	Пшеничный хлеб	40/40	2,64	1,08	16,3	85,44		
	Ржаной хлеб	50/50	1,79	1,84	18,92	88,32		
	Итого по приёму пищи	820	32,52	33,81	145,11	844,14	65,60	
ПОЛДНИК								
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пельмени с мясом со сметаной	130/20	19,00	8,40	32,60	264,80	3,54	422
	Молоко 3,2%	20/20						
	Масло сливочное	5/5						
	Соль	1/1						
	Мука	45/45						
	Яйцо	8/8						
	Мясо гов.	25/25						
	Сметана 15%	20/20						
	Чай с шиповником	200	0,30	0,0	15,20	62,0	0,08	417
	Чай	0,4/0,4						
	Сахар	12/12						
	Шиповник	5/5						
	Вода	200/200						
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	

	Итог по приёму пищи	350	19,30	8,40	47,80	326,80	3,62	
	Итог за день	1688	73,84	71,41	292,81	1717,94	84,65	
День 4								
Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность	Витамин С	№ рецептур ы
	Каша манная	190/5	4,5	1,05	30,9	192	0,38	4,4
	Вода	60/60						
	Молоко 3,2%	140/140						
	Масло сливочное	5/5						
	Сахарный песок	10/10						
	Крупа манная	22/22						
	Бутерброд с маслом	40/6	2,48	4,50	11,16	84,50		1
	масло сливочное	6/6						
	Батон нарезной	40/40						
	Кофейный напиток	200	2,25	3,30	26,8	142,50	0,02	415
	Вода	100/100						
	Кофейный напиток	3/3						
	Молоко сгущ.	20/20						
	Молоко конц	25/25						
ЗАВТРАК 2	кефир	100	4,8	5,2	6,9	56,0	43	420
	Итог по приёму пищи	548,0	14,03	14,05	75,76	475	43,4	
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						
	суп картофельный с фрикадельками	220	3,09	3,50	14,50	193,0	1,40	89
	Картофель	90/76						
	Лук репчатый	12/10						
	вермишель	8/8						
	Масло раст.	3/3						
	яйцо	8/8						
	морковь	15/12						
	мясо говядина	35/30						
	Пюре картофельное	160	2,59	4,04	19,13	153,0	25,51	339
	Картофель	220/196						
	Молоко 3,2%	40/40						
	Масло сливочное	5/5						
	Соль	1/1						
	Котлета по Волжски	80	8,84	29,71	0,0	102,0		271
	Рыба с/м минтай	130/94						
	Лук	10/8						
	Яйцо	5/5						
	Говядина	16/14						
	Хлеб пшен.	15/15						
	соус томатный	70	1,48	4,65	5,23	70,61	0	366
	мука пш	5/5						
	лук	6/4						
	масло сл	2/2						
	паста том	3/3						
	Морковь	7/5						
	Сок фруктовый	200	8,96	7,4	33,6	134,4	120	418
	Пшеничный хлеб	35/35	2,64	1,08	16,3	65,44		
	Ржаной хлеб	20/20	1,79	1,84	18,92	81,32		
Итог по приёму пищи		845	31,69	59,02	119,38	918,77	153,51	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет	140	12,36	20,40	1,92	160,0		229
	Яйцо диет.	100/100						
	Молоко 3,2%	60/60						
	соль	1/1						
	Масло сл	4/4						
	Кукуруза конс.	60	1,91	0	5,60	122,0	2,40	12
	Вода	0/0						
	Кукуруза конс.	94/60						

	Пшеничный хлеб	25	1,26	1,23	5,60	27,79	2,40	
	Чай с шиповником	200	0,30	0,0	15,20	62,0	0,08	417
	Чай	0,4/0,4						
	Сахар	12/12						
	Шиповник	5/5						
	Вафли	20	0,35	2,50	10,28	67,34		
	Вода	50	0	0	0	0	0	
	Итог по приёму пищи	445	16,18	24,13	38,60	439,13	2,48	
	Итог за день	1818	61,9	97,2	233,74	1832,90	199,39	
День 5	Каша молочная пшеничная	190/5	4,1	5,59	29,90	186,66	1,80	4,4
ЗАВТРАК	Вода	90/90						
	Крупа пшеничная	20/20						
	Молоко 3,2%	130/130						
	Масло сливочное	5/5						
	Сахарный песок	10/10						
	бутерброд с маслом,сыром	40/6/15	2,48	4,50	11,16	104,5		3
	Хлеб пшеничный	40/40						
	Масло сл	6/6						
	Сыр /порциями/	15/15	3,48	4,43	0	94,6	0,105	
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,0	15,20	60,0	2,86	412
	Вода	200/200						
	Чай	0,4/0,4						
	Сахар	12/12						
	Лимон	7/7						
ЗАВТРАК 2	фрукты Яблоко	100	5,6	6,4	8,2	112	15,0	386
	Итог по приёму пищи	563	15,96	20,91	64,46	557,76	16,905	
ОБЕД	салат из солёных огурцов	40	1,02	2,40	5,1	60,0	0,10	20
	Суп гороховый с гренками	220	3,72	33,36	13,30	135,0	0,77	87
	Картофель	100/84						
	Лук репчатый	12/9						
	Масло раст	2/2						
	Горох	20/20						
	Хлеб на гренки	10/10						
	Морковь	15/13						
	Вода	200/200						
	Рагу овощное с говядиной	160	2,59	4,04	19,13	293,0	44,5	290
	Картофель	100/76						
	Морковь	17/15						
	Лук	15/12						
	Масло сл	3/3						
	Паста томат	3/3						
	Капуста св	120/109						
	Мясо говядины	70/64						
	Горошек зелёный	30/30						
	Пшеничный хлеб	45/45	2,64	1,08	16,3	85,44		
	Компот из сухофруктов	200	0,18	0,0	21,50	98,0	35,50	394
	Сухофрукты	15/15						
	Сахар	15/15						
	Вода	200/200						
	Итог по приёму пищи	665	11,63	41,68	77,93	671,44	119,77	
уплотненный полдник	пирожки с творогом	80	3,50	3,85	28,87	264,0	0,04	437/505
	творог 9%	80/80						
	сахар	10/10						
	мука пшеничная	80/80						
	масло сливочное	5/5						
	молоко 3,2%	50/50						
	дрожжи сухие	3/3						
	яйцо	8/8						
	чай с шиповником	200	0,30	00	15,20	62,0	0,08	417
	чай листовой	0,4/0,4						
	сахар	12/12						
	шиповник	5/5						

	вода	200/200						
	Вода	50	0	0	0	0	0	
	Итог по приёму пищи	380	9,40	10,25	52,27	338	15,12	
	Итог за день	1618	36,99	72,84	194,66	1696,80	151,795	
	Итог за 5 дней	8402	338,05	357,83	1138,46	8722,94	700,263	
День 6	Каша молочная гречневая	190/5	8,1	5,20	30,3	203,6	1,80	4,4
ЗАВТРАК	Вода	70/70						
	гречка	22/22						
	Молоко 3,2% 150/150	150/150						
	Масло сливочное	5/5						
	Сахарный песок	10/10						
	какао	200	2,25	3,3	26,8	142,5	0,03	416
	Вода	100/100						
	молоко концент.	25/25						
	молоко сгущенное	20/20						
	какао порошок	3/3						
	бутерброд с джемом	40/15	1,57	0,58	16,80	111,0	4,0	2
	Хлеб	40/40						
	джем фруктовый	15/15						
ЗАВТРАК 2	кефир	130,0	4,8	5,2	6,90	98,0	4,30	420
	Итог по приёму пищи	553	16,72	14,28	80,8	555,10	10,13	
ОБЕД	салат из зелёного горошка	50	1,20	3,40	5,85	90,0	3,40	10
	огурец соленый	30/30						
	зеленый горошек	60/45						
	борщ со сметаной	220/15	3,60	5,0	15,60	125,0	0,1	63
	вода	180/180						
	соль	2/2						
	картофель	80/72						
	лук реп.	30/18						
	свекла	40/22						
	масло сливоч.	3/3						
	сметана	15/15						
	морковь	35/15						
	капуста белок.	50/37						
	томатная паста	7/7						
	Пюре картофельное	160	2,59	4,04	19,13	153,0	25,51	339
	Картофель	220/186						
	Молоко 3/2	50/50						
	Масло слив.	3/3						
	Гуляш из говядины	80/25	13/60	5,4	9,3	116		293
	Говядина	80/74						
	Лук	13/10						
	Морковь	16/14						
	Паста том.	2/2						
	компот из сухофруктов	200	0,18	0,0	21,50	98,0	35,50	394
	сухофрукты	15/15						
	сахар	12/12						
	Пшеничный хлеб	40/40	2,64	1,08	16,3	85,44		
	Итог по приёму пищи	800	23,81	18,92	87,68	667,44	64,51	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макароны с сыром	145/25	5,82	6,15	35,58	220	0	220
	Макароны с сыром	42/42						
	Сыр российский	25/25						
	Масло сл	5/5						
	Чай с шиповником	200	0,30	0,0	15,20	62,0	0,08	417
	Чай	0 4/0 4						
	Сахар	12/12						
	Шиповник	5/5						
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,0	0	

	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	
	Итого по приёму пищи	400	8,37	9,69	73,25	407	0,08	
	Итого за день	1733	48,90	42,89	241,73	1637,54	74,72	
День 7	Каша молочная кукурузная	190/5	6,80	7,10	31,5	214,0	0,50	4,4
ЗАВТРАК	Вода	90/90						
	Кукурузная крупа	22/22						
	Молоко 3,2%	140/140						
	Масло сливочное	5/5						
	Сахарный песок	10/10						
	Соль	1/1						
	бутерброд с маслом	40/6	6,70	14,40	10,40	104,0	0	1
	Масло сливочное	6/6						
	Батон нарезной	40/40						
	чай с лимоном	200/7	0,30	0,0	15,20	60,0	2,86	412
	вода	180/180						
	сахар	12.январь						
	чай листов.	0,4/0,4						
ЗАВТРАК 2	ФРУКТЫ Яблоко	100	5,60	6,40	8,20	112,0	15,0	386
	Итого по приёму пищи	525	19,4	27,9	65,30	490,0	18,36	
обед	огурец соленый	35,0	1,02	2,40	5,1	68,0	0,1	20
	гарнир пшеничный	130	7,39	1,08	4,98	85,6	0,80	
	крупа пшеничная	40/40						
	масло сливочное	6/6						
	Рассольник ленинградский	220/10	4,50	5,70	20,40	209,8	6,0	82
	Картофель	100/88						
	Лук репчатый	12/10						
	Крупа перловая	8/8						
	Огурец солёный	30/30						
	Масло раст	2/2						
	Морковь	15/12						
	Сметаны	10/10						
	Паста томат.	3/3						
	тефтели из кури охлад.	80	16,56	21,14	40,70	320,54	2,70	304
	Кура охл.	135/97						
	яйцо	8/8						
	Лук	15/12						
	Рис	8/8						
	Масло раст	2/2						
	Соль	2/2						
	Кисель из ягод с/м	200	0,38	0,0	21,50	208,0	3,70	390
	Ягоды с/м	15/15						
	Сахарный песок	15/15						
	Вода	185/185						
	крахмал	15/15						
	Пшеничный хлеб	40/40	2,64	1,08	16,3	85,44		
	Ржаной хлеб	50/50	1,79	1,84	18,92	88,32		
	Итого по приёму пищи	750,0	33,26	30,84	122,8	1165,30	13,2	
полдник								
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ленивые вареники из творога	150/25	26,30	28,08	35,5	360,0	0,04	243
	Творог 9%	130/130						
	Сахар	10/10						
	мука пшеничная	40/40						
	Масло сл	3/3						
	яйцо	8/8						
	сметана 15%	25/25						
	Чай с шиповником	200	0,30	0,0	15,20	62,0	0,08	417
	Чай	0,4/0,4						
	Сахар	12/12						
	Шиповник	5/5						
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	

	Итог по приёму пищи	375	26,60	28,08	50,70	322,0	0,12	
	Итого за день	1650	79,26	86,82	238,8	1877,30	31,68	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшениная	190/5	4,8	1,06	30,90	168,0	0,38	4,4
	Вода	90/90						
	Пшено	25/25						
	Молоко 3,2%	140/140						
	Масло сливочное	5/5						
	Сахарный песок	10/10						
	Соль	2/2						
	Бутерброд с маслом	40/6	6,7	14,40	10,4	106,0		1
	Масло сливочное ***	6/6						
	батон нарезной	40/40						
	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,0	15,2	60	2,86	412
	Вода	20/20						
	Чай листовой	0,4/0,4						
	Сахарный песок**	12/12						
	Лимон	8/7						
ЗАВТРАК 2	кефир	130,0	4,8	5,2	6,9	86	43	420
	Итог по приёму пищи	570	16,60	20,66	63,4	420,0	46,24	
ОБЕД								
	Суп картофельный с вермишелью	220	6,80	4,30	17,30	149,30	0,018	88
	Картофель	100/88						
	Лук репчатый	12/10						
	Вермешель	10/10						
	Вода	200/200						
	Масло сл	3/3						
	Морковь	15/12						
	Суфле из мяса с рисом	150	15,70	11,30	9,0	232,0	0,70	295
	Говядина	40/34						
	Печень гов	60/54						
	Лук	15/12						
	Молоко 3,2%	40/40						
	Рис	8/8						
	Яйцо	8/8						
	Масло раст	4/4						
	Соль	1/1						
	Капуста тушёная	150	3,80	6,90	18,36	181,0	0,16	143
	Лук	15/12						
	Капуст б/к	180/170						
	Морковь	20/17						
	Масло сл	5/5						
	Пшеничный хлеб	40/40	2,64	1,08	16,3	86,44		
	Ржаной хлеб	50/50	1,79	1,84	18,92	88,32		
	Компот из яблок	200	0,18	0,0	21,50	108,0	35,50	394
	яблоки	40/40						
	Сахар	15/15						
	Вода	200/200						
	Итог по приёму пищи	805	32,82	25,42	106,98	844,06	38,778	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Винегрет овощной	150	5,10	3,30	25,65	186,0	14,20	46
	Картофель	60/54						
	Свёкла	50/38						
	Лук	12/10						
	Морковь	50/44						
	Огурец сол	20/16						
	Горошек зелёный	20/14						
	Масло раст	4/4						
	Сосиска	50	5,50	11,95	0,20	130,50	0	291
	Сосиска молочная	51,50						
	Пшеничный хлеб	30/30	2,45	0,37	11,1	86,40		

	Чай с сахаром	200	0,04	0,02	14,98	57,12	0,02	411
	Вода	200/200						
	Чай	0,4/0,4						
	Сахар	12/12						
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	
	Итог по приёму пищи	430	13,09	15,64	51,93	460,02	14,22	
	Итог за день	1845	62,51	61,72	222,31	1728,08	99,238	
День 9	Каша молочная ячневая	190/5	4,48	11,6	14,4	166,46	1,80	4,4
ЗАВТРАК	Вода	80/80						
	Крупа ячневая	22/22						
	Молоко 3,2%	140/140						
	Масло сливочное	5/5						
	Сахарный песок	10/10						
	Соль	1/1						
	Бутерброд с джемом	40/25	1,57	0,58	16,80	111	4,0	2
	Батон нарезной	40/40						
	Джем фруктовый	25/25						
	Кофейный напиток	200	2,25	3,3	26,8	142,5	0,02	415
	Вода	100/100						
	Молоко конц	25/25						
	Напиток кофейный	3/3						
	Молоко сгущ	20/20						
ЗАВТРАК 2	10,00 Яблоко	100	5,60	6,40	8,20	112,0	15,0	386
	Итог по приёму пищи	558	13,9	21,88	66,2	531,96	20,82	
ОБЕД	томаты в с/с	80	3,40	5,80	8,60	98,60	17,10	50
	томаты в с/с	80/80						
	Щи из свежей капусты	220/15	2	4,3	10,1	106,7	24,10	73
	Картофель	80/64						
	Лук	30/20						
	Морковь	35/22						
	Капуста белокочанная	60/52						
	Сметана 15%	15/15						
	Масло сл	3/3						
	Лечо конс	20/20						
	макаронны	130	4,43	3,48	31,29	179,0	0	331
	макаронны	45/45						
	масло сливочное	5/5						
	соль	2/2						
	Рыба запечённая с овощами	140	9,7	0,7	0,0	105	0,098	268
	Рыба с/м минтай	130/98						
	Лук	18/16						
	Морковь	27/20						
	Масло раст	3/3						
	Пшеничный хлеб	40/40	2,64	1,08	16,3	85,44		
	Ржаной хлеб	50/50	1,79	1,84	18,92	88,32		
	компот из сухофруктов	200	0,18	0,0	21,50	108,0	35,50	394
	сухофрукты	15/15						
	сахар	12/12						
	Итог по приёму пищи	820	24,14	17,20	106,71	771,06	76,80	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет	140	12,36	20,40	1,92	160		229
	Яйцо	80/80						
	Молоко 3/2%	50/50						
	Масло сл	3/3						
	Соль	2/2						
	Икра кабачковая	80	0,70	2,70	4,50	107,0	12,20	57
	Хлеб пшеничный	30,0	1,26	1,23	5,20	67,6		
	Чай с шиповником	200	0,30	0,0	15,20	62,0	0,08	417
	Чай	0,4/0,4						
	Сахар	12/12						

	Шиповник	6/6						
	Вода	200/200						
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	
	Итог по приёму пищи	495	14,62	24,33	26,82	396,79	12,28	
	Итого за день	1843	52,66	63,41	199,73	1699,62	109,9	
День 10	Каша геркулес молочная	190,5	7,47	11,2	48	198	0,4	4,4
ЗАВТРАК	Вода	90/90						
	Крупа геркулес	25/25						
	Молоко 3.2%	140/140						
	Масло сливочное	5/5						
	Сахарный песок	10/10						
	Соль	1/1						
	бутерброд с маслом	40/6	2,48	4,50	11,16	84,50		1
	Хлеб пшен	40/40						
	Масло сл	6/6						
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60	2,86	412
	Вода	200/200						
	Чай листовой	0.4/0.4						
	Сахарный песок	12/12						
	Лимон	8/7						
	фрукты Бананы	100	0,30	0,0	8,60	120,0	21,67	386
	Итог по приёму пищи	525	9,88	11,60	66,46	462,50	25,03	
ОБЕД	салат из соленого огурца	40	1,02	2,40	5,1	60	0,1	20
	огурец соленый	30/30						
	лук	10/8						
	масло растительное	3/3						
ОБЕД	суп картофельный с крупой и яйцом	220	8,00	6,80	29,10	186,0	26,0	86
	Вода	200/200						
	Картофель	100/86						
	Морковь	15/12						
	Лук	12/10						
	Крупа гречневая	6/6						
	Яйцо	8/8						
	Масло раст	3/3						
	Соль	2/2						
	Пюре картофельное	160	2,59	4,04	19,13	153,0	25,51	339
	Картофель	220/196						
	Молоко 3.2%	40/40						
	Масло сливочное	5/5						
	Соль	1/1						
	Биточки мясные	80	12,80	11,08	7,14	179,46	0,208	299
	Мясо говядина	85/82						
	Лук	12/10						
	Яйцо	8/8						
	Молоко 3.2%	30/30						
	Хлеб пшен	15/15						
	Масло раст	3/3						
	Пшеничный хлеб	40	3,15	1,28	19,56	78,44		
	Сок фруктовый	180	7,17	5,92	29,82	113,96	116	418
	Итог по приёму пищи	720	36,01	35,92	116,45	770,86	173,96	
	булочка с джемом	80	8,4	9,1	32,2	201	0,24	437
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Джем фруктовый	25/25						
	Дрожжи	1/1						
	Сахар	10/10						
	Мука	70/70						
	Масло сл	3/3						
	Молоко 3/2%	60/60						
	Яйцо	8/8						
	кофейный напиток	200	2,25	3,3	26,8	142,5	0,02	415
	вода	100/100						
	молоко концентрированное	25/25						

	кофейный напиток	3/3						
	молоко сгущенное	20/20						
	итого по приёму пищи	280	25,85	26,94	29,19	343,50	1,21	
	итого за день	1525	71,74	74,46	275,10	1676,86	200,20	
	Итого за 5 дней	8491	348,48	338,66	1287,51	8469,99	812,20	
	Итого за 10 дней	17859	699,15	778,47	2439,56	16988,34	1598,06	
День 11								
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	190/5	2,70	2,30	0,15	167,26		100
	Молоко	150/150						
	Сахар	10/10						
	Вермишель	12/12						
	Масло сл	5/5						
	Вода	70/70						
	Пряник	40	2,25	1,50	2,20	135,0	00	
	Пряник	40/40						
	кофейный напиток	200	2,25	3,30	26,8	142,50	0,02	415
	вода	100/100						
	кофейный напиток	3/3						
	молоко сгущенное	20/20						
	кмолоко конц	25/25						
	кисломолочное	130,0	4,80	5,20	6,90	156,0	43,0	420
	Итог по приёму пищи	560,	12,0	12,30	36,05	600,76	43,02	
ОБЕД	икра свекольная	130	2,30	6,80	11,70	219,0	5,89	55
	свекла	180/146						
	лук	35/22						
	морковь	38/25						
	масло растительное	3/3						
	томатная паста	3/3						
	суп картофельный с гренками	220	4,50	5,70	20,40	106,0	6,0	85
	Вода	200/200						
	хлеб на гренки	20/20						
	Картофель	100/84						
	Морковь	15/13						
	Лук	12/9						
	Масло раст	2/2						
	Ленивые голубцы	100	10,80	8,30	8,25	256,0	12,0	315
	Мясо говядина	85/79						
	Капусты б/к	60/52						
	Лук	10/8						
	Рис	8/8						
	Масло сл	5/5						
	Яйцо	8/8						
	Хлеб пшеничный	40	2,64	1,08	16,30	85,44	0	
	Хлеб пшеничный	40/40						
	сок	200	8,96	7,40	33,60	134,4	120	418
	Итого по приёму пищи	690	29,2	29,28	90,25	800,84	143,89	
ПОЛДНИК								
Уплотнённый полдник	пирожки с яблоками	80	3,50	3,85	28,87	164,0	0,04	437/503
	молоко цельное 3,2%	50/50						
	сахар	10/10						
	масло сливочное	5/5						
	яйцо	8/8						
	дрожжи сухие	3/3						
	мука пшеничная	80/80						

	яблоки свежие	75/60						
	Чай с шиповником	200	0,30	0,0	15,20	62,0	0,08	417
	Вода	200/200						
	Чай	0,4/0,4						
	Сахар	12/12						
	Шиповник	4/4						
	Фрукты	100	5,60	6,40	8,20	112,0	15,0	386
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	
	Итого по приёму пищи	380	9,40	10,25	52,27	338,0	15,12	
	Итого за день	1600	50,6	51,83	178,57	1739,60	202,03	
День 12	Каша молочная манная	190,5	4,50	1,05	30,90	192,0	0,38	4,4
ЗАВТРАК	Вода	60/60						
	Молоко	140/140						
	Сахар	10/10						
	Крупа манная	22/22						
	Масло сл	5/5						
	Бутерброд с маслом	40/6	6,70	14,40	10,40	86,0	0	1
	Батон нарезной	40/40						
	Масло сл	6/6						
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,0	15,20	60,0	2,86	412
	Чай	0,4/0,4						
	сахар	12/12						
	лимон	7/7						
	вода	200/200						
	10,00 Фрукты	100	0,30	0,0	8,60	120,0	21,67	386
	Итого по приёму пищи	525	11,80	15,45	65,1	458	24,91	
	салат из солёных огурцов	40	1,02	2,40	5,1	120,0	0,10	20
ОБЕД	огурцы соленые	42/30						
	лук	10/8						
	Суп-лапша домашняя	220	6,80	4,30	17,30	249,30	0,18	94
	Вода	200/200						
	Картофель	90/86						
	Морковь	15/13						
	Лук	12/10						
	Масло раст	3/3						
	Лапша	12/12						
	плов с курицей с овощами	160	16,00	14,78	26,76	304	2,40	321
	Кура охл	150/103						
	Рис	30/30						
	Морковь	35/25						
	Лук	30/20						
	Масло сл	5/5						
	Соль	2/2						
	Компот из сухофруктов	200	0,18	0,0	21,50	98,0	35,50	394
	Сухофрукты	15/15						
	Сахар	15/15						
	Вода	210/210						
	Хлеб пшеничный	40	2,64	1,08	16,30	85,44	0	
	Хлеб ржаной	50	1,79	1,04	18,92	88,13	0	
	Итого по приёму пищи	675	28,43	23,60	105,88	944,87	38,18	
ПОЛДНИК	Пудинг творожный с изюмом с джемом	140/25	20,45	20,40	32,20	209,30	0,04	249
	Творог 9%	130/130						
	Сахар	10/10						
	Масло сл.	3/3						
	Молоко 3,2%	60/60						
	Крупа манная	8/8						
	Изюм	8/8						
	Яйцо	8/8						
	Джем	25/25						
	Чай с шиповником	200	0,30	0,0	15,20	62,0	0,08	417
	Чай	0,4/0,4						

	Сахар	12/12						
	Шиповник	5/5						
	Вафли	20	0,35	2,50	10,28	67,34	0	
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	
	Итого по приёму пищи	385	21,10	22,90	57,68	341,64	0,12	
	Итого за день	1585	61,33	61,95	228,66	1744,51	63,21	
День 13	Каша молочная пшеничная	190,5	4,1	5,59	29,90	186,66	1,80	4,4
ЗАВТРАК	Вода	90/90						
	Крупа пшеничная	20/20						
	Молоко 3,2%	130/130						
	Масло сливочное	5/5						
	Сахарный песок	10/10						
	Бутерброд с маслом, сыром	40/6/18	6,7	14,40	10,4	106		3
	масло сливочное	6/6						
	Батон нарезной	40/40						
	сыр	18/18	3,48	4,43	0	94,6	0,105	
	Какао	200	2,25	3,3	26,8	142,5	0,03	416
	Вода	100/100						
	Молоко конц.	25/25						
	какао	3/3						
	молоко сгущ.	20/20						
	кефир	130,	4,8	5,2	6,9	106,0	43	420
	Итого по приёму пищи	533	21,33	32,92	74,0	635,76	44,935	
ОБЕД	икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	97,0	12,20	57
	Свекольник со сметаной	220/18	3,30	4,60	22,4	104,0	13,90	70
	Свёкла	100/86						
	Картофель	100/72						
	Лук репчатый	35/20						
	Масло раст.	3/3						
	Морковь	35/22						
	Сметана	18/18						
	пюре картофельное	160	2,59	4,04	19,13	153,0	25,51	339
	картофель	220/196						
	молоко 3,2%	40/40						
	масло сливочное	5/5						
	соль	1/1						
	Печень по-строгановски	70/40	10,36	7,20	6,34	198,0	10,50	
	Печень гов.	100/84						
	Масло раст.	4/4						
	Сметана	16/16						
	Молоко	20/20						
	Лук	13/11						
	Морковь	10/8						
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	1,08	16,30	85,44	0	
	Хлеб ржаной	50/50	1,79	1,04	18,92	88,13	0	
	Сок фруктовый	200	8,96	7,4	33,6	134,4	120	418
	Итого по приёму пищи	810	30,36	28,18	121,31	859,97	182,11	
ПОЛДНИК								
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	вареники с картофелем со сметаной	130/30	9,0	11,80	35,0	272,0	10,80	426
	мука пшеничная	65/65						
	картофель	63/46						
	лук	16/14						
	масло растительное	3/3						
	сметана 15 %	30/30						
	Чай с шиповником	200	0,30	0,0	15,20	62,0	0,08	417
	Чай	0,4/0,4						
	Сахар	12/12						

	Шиповник	5/5						
	Вода	50	0	0	0	0	0	
	Итого по приёму пищи	360	9,30	11,80	50,20	334	10,88	
	Итого за день	1703	60,99	72,90	245,51	1829,73	237,925	
День 14	Каша молочная геркулесовая	190,5	7,47	11,2	48	198	0,4	4,4
ЗАВТРАК	Молоко 3,2%	150/150						
	Масло сливочное	5/5						
	Сахарный песок	10/10						
	Геркулес	20/20						
	Бутерброд с маслом	40/6	6,7	14,4	10/40	106,0	0	1
	Масло сливочное	6/6						
	Батон нарезной	40/40						
	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,2	60,0	2,86	412
	Вода	150/150						
	Чай листовой	0,4/0,4						
	Сахарный песок	12/12						
	Лимон	7/7						
	Фрукты Яблоко	100	5,6	6,4	8,2	112	15,0	386
	Итого по приёму пищи	545	22,07	32,00	81,80	476,0	15,43	
ОБЕД	Салат из зелёного горошка	70	1,20	3,40	5,85	88,0	3,40	10
	Огурцы сол.	30/17						
	Масло раст.	3/3						
	Горошек зелёный	60/41						
	Лук	15/12						
	рассольник ленинградский	220/18	4,50	5,70	20,40	209,8	6,0	82
	картофель	90/72						
	крупа перловая	8/8						
	лук	32/20						
	морковь	36/22						
	огурец соленый	30/30						
	масло растительное	2/2						
	сметана 15%	18/18						
	гречка рассыпчатая	150	6,97	5,84	34,48	211,0	0,08	331
	крупа гречневая	35/35						
	масло сливочное	5/5						
	соль	1/1						
	Котлета по Волжски	80	8,84	29,71	0,0	102,0		271
	Рыба с/м минтай	110/94						
	Лук	10/8						
	Яйцо	5/5						
	Говядина	16/14						
	Хлеб пшен.	15/15						
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	1,08	16,30	85,44	0	
	Хлеб ржаной	50/50	1,79	1,04	18,92	88,13	0	
	сок	200	8,96	7,4	33,6	134,4	120	418
	Итого по приёму пищи	790	34,90	54,17	129,55	918,77	129,48	
ПОЛДНИК								
ПОЛДНИК	омлет	140	12,36	20,40	1,92	160,0		229
	яйцо	100/100						
	молоко 3,2%	60/60						
	соль	1/1						
	масло сливочное	3/3						
	салат из кукурузки конс.	40	1,91	0	5,60	122,0	2,4	12
	кукурузка	60/40						
	сахар	10/10						
	хлеб пшеничный	40/40	2,45	0,37	11,1	78,0		
	Чай с шиповником	200	0,30	0,0	15,20	62,0	0,08	417
	Чай	0,4/0,4						
	Сахар	12/12						

	Шиповник	5/5						
	Вода	50	0	0	0	0	0	
	Итого по приёму пищи	410	17,02	20,77	33,82	422,0	2,48	
	Итого за день	1745	73,99	106,94	245,17	1816,77	147,39	
День 15	Каша молочная пшённая	190,5	4,80	1,06	30,90	168	0,38	4,4
ЗАВТРАК	Вода	90/90						
	Пшено	25/25						
	Молоко 3,2% жирности	140/140						
	Масло сливочное	5/5						
	Сахарный песок	10/10						
	Соль	2/2						
	бутерброд с маслом ,сыром	40/6/18	2,48	4,5	11,16	106,5	0	3
	Хлеб пшеничный	40/40						
	Масло сливочное	6/6						
	Сыр /порциями/	18/18	3,48	4,42	0	84,7	0,105	
	Кофейный напиток	200	2,25	3,30	26,8	142,50	0,02	415
	Вода	100/100						
	Кофейный напиток	3/3						
	Молоко сгущ	20/20						
	Молоко конц	25/25						
	10,00 Фрукты	100	0,30	0,0	8,60	120,0	21,67	386
	Итого по приёму пищи	533	18,61	19,68	77,06	621,70	15,505	
ОБЕД	Кукурузка конс	60	1,91	0,0	5,60	122,0	2,40	12
	Суп картофельный с крупой	220	2,48	4,30	19,16	216,0	14,08	86
	Картофель	130/118						
	Лук репчатый	15/12						
	Масло сл	3/3						
	Морковь	18/15						
	рис	8/8						
	Соль	2/2						
	Вода	200/200						
	Тефтели из говядины	80	8,94	12,70	8,28	116,77	0	304
	Говядина (I категории)	80/74						
	Лук репчатый	12/10						
	Рис	8/8						
	масло раст	3/3						
	Молоко	16/16						
	Яйцо	8/8						
	капуста тушенная	150	3,80	6,90	18,36	181,0	0,16	143
	капуста	180/170						
	морковь	30/20						
	Лук репчатый	25/18						
	масло сливочное	6/6						
	хлеб пшеничный	40/40	2,64	1,08	16,3	85,44		1
	сок	190	7,17	5,92	29,82	134,4	116,0	418
ПОЛДНИК	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ	735	26,98	31,18	96,90	855,61	132,64	
ПОЛДНИК	шанежка с картофелем	90	8,10	8,70	35,40	180,70	3,47	437
	Дрожжи	3/3						
	Сахар	8/8						
	Мука	70/70						
	Масло сл	5/5						
	Молоко 3/2%	50/50						
	Яйцо	8/8						
	Картофель	80/64						
	сметана	8/8						
	Масло раст	3/3						
	Чай с шиповником	200	0,30	0,0	15,20	62,0	0,08	417
	Чай	0,4/0,4						
	Сахар	12/12						
	Шиповник	5/5						
	Вода	50	0	0	0	0	0	
	Итого по приёму пищи	290	8,40	8,70	50,60	242,70	3,55	

	Итого за день	1558	53,99	59,56	224,56	1720,01	151,695	
	Итого за 5 дней	8171	300,90	654,08	1122,47	8850,62	802,25	
День 16	суп молочный рисовый	190/5	3,30	3,50	8,70	204,08	0,38	101
ЗАВТРАК	вода	70/70						
	молоко	140/140						
	рис	18/18						
	сахар	10/10						
	масло сливочное	5/5						
	Пряник	40	2,25	3,50	2,20	135,0	0,0	
	Пряник	40/40						
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,0	15,20	60,0	2,86	412
	Вода	200/200						
	Чай	0,4/0,4						
	Сахар	12/12						
	Лимон	7/7						
	10,00 ряженка	130,0	2,5	3,0	4,20	151,0	0,49	420
	Итого по приёму пищи	580,0	8,35	10,0	30,3	550,08	3,73	
ОБЕД	Икра морковная	130	2,30	6,80	11,70	219,0	6,60	55
	Морковь	160/138						
	Лук	35/22						
	Масло раст.	3/3						
	Соль	1/1						
	борщ со сметаной	220/15	3,60	5,0	15,60	125	0,1	63
	Картофель	70/62						
	Лук репчатый	12/10						
	капуста свежая	50/37						
	свекла	40/22						
	морковь	15/12						
	масло растительное	2/2						
	сметана 15%	15/15						
	томатная паста	3/3						
	Суфле из мяса с рисом	160	15,70	11,40	16,70	232	0,70	295
	Говядина	40/34						
	Печень гов	60/54						
	Лук	15/12						
	Молоко 3,2%	40/40						
	Рис	8/8						
	Яйцо	8/8						
	Масло раст	4/4						
	Соль	1/1						
	Хлеб пшеничный	45	2,64	1,08	16,30	86,44	0	
	Сок фруктовый	200	8,96	7,4	33,6	134,4	120	418
	Итого по приёму пищи	770	33,20	31,68	93,90	795,84	127,40	
ПОЛДНИК								
ПОЛДНИК	Макароны с сыром	145/25	5,82	6,15	35,58	220	0	220
	Макароны с сыром	42/42						
	Сыр российский	25/25						
	Масло сл	5/5						
	Чай с шиповником	200	0,30	0,0	15,20	62,0	0,08	417
	Чай	0,4/0,4						
	Сахар	12/12						
	Шиповник	5/5						
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,0	0	
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	
	Итог по приёму пищи	400	8,37	9,69	73,25	407,70	0,08	
	Итого за день	1730	49,92	51,37	197,45	1753,62	131,21	
День 17	Каша молочная кукурузная	190/5	6,80	7,10	31,5	214,0	0,50	4,4
ЗАВТРАК	Вода	90/90						
	Кукурузная крупа	25/25						
	Молоко 3,2%	140/140						
	Масло сливочное	5/5						
	Сахарный песок	10/10						

	Соль	1/1						
	Бутерброд с маслом	40/6	6,70	14,40	10,40	106,0	0	1
	Масло сливочное	6/6						
	Батон нарезной	40/40						
	чай с лимоном	200/7	0,30	0,0	15,20	62,0	2,86	412
	чай листовой	0,3/0,3						
	сахар	12.январь						
	лимон	7/7						
	вода	150/150						
	ФРУКТЫ Яблоко	100	5,60	6,40	8,20	112,0	15,0	386
	Итог по приёму пищи	525	19,40	27,90	65,30	494,0	18,36	
обед								
	салат из зеленого горошка	70	3,40	5,80	8,60	108,6	17,10	10
	огурец соленый	45/40						
	зеленый горошек	65/55						
	лук	12/10						
	масло растительное	4/4						
	Суп с вермишелью	220	6,80	4,30	17,30	149,30	0,70	88
	Картофель	100/88						
	Лук репчатый	12/10						
	Вермешель	8/6						
	Вода	200/200						
	Масло сл	3/3						
	Морковь	15/12						
	жаркое с курицей	170	20,80	5,33	18,50	205,0	5,29	292
	картофель	180/167						
	кура охлажденное	153/103						
	лук	25/13						
	морковь	35/22						
	соль	2/2						
	Масло сл	6/6						
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	1,08	16,30	85,44	0	
	Хлеб ржаной	50/50	1,79	1,04	18,92	88,13	0	
	Компот из сухофруктов	200	0,18	0,0	21,50	108,0	35,30	394
	Вода	200/200						
	Сахар	15/15						
	Сухофрукты	15/15						
	Итого по приёму пищи	715	35,61	17,55	101,12	744,47	58,39	
полдник	ленивые вареники из творога	150/25	26,30	28,08	35,5	260,0	0,04	243
	Творог 9%	110/110						
	Сахар	10/10						
	Масло сл	3/3						
	мука пшеничная	40/40						
	сметана 15%	25/25						
	яйцо	8/8						
	Чай с шиповником	200	0,30	0,0	15,20	62,0	0,08	417
	Чай	0,4/0,4						
	Сахар	12/12						
	Шиповник	5/5						
	Вафли	20	0,35	2,50	10,28	88,40	0	
	Вода	50	0	0	0	0	0	
	Итог по приёму пищи	395	26,95	30,58	60,98	389,34	0,12	
	Итог за день	1635	81,96	76,03	227,40	1716,21	76,87	
День 18	КАША молочная ячневая	190,5	4,48	11,60	14,40	166,46	1,80	4,4
ЗАВТРАК	Вода	70/70						
	Ячневая	25/25						
	Молоко 3.2% 150/150	150/150						
	Масло сливочное	5,5						
	Сахарный песок	10/10						
	Чай с молоком	200	2,25	0,0	26,80	62,0	0,08	413
	Вода	150/150						

	Чай листовой	0,4/0,4						
	Молоко стуч	25/25						
	Молоко конц	20/20						
	Бутерброд с маслом	40/6	6,70	14,40	10,40	106,0	0	1
	Батон	40/40						
	Масло сл.	6/6						
	кефир	130,	4,80	5,20	6,90	96,0	42,0	420
	Итого по приёму пищи	518	18,23	31,20	58,50	460,46	43,88	
ОБЕД	Икра свекольная	130	2,30	6,80	11,70	219,0	5,89	55
	Свёкла	180/160						
	Масло раст	3/3						
	Лук	35/22						
	Морковь	38/15						
	Паста том	3/						
	Суп картофельный с яйцом и крупой	220	6,80	4,30	17,30	149,30	0,018	86
	Соль	2/2						
	Картофель	100/82						
	Лук репчатый	12/10						
	Пшено	8/8						
	Масло сливочное	3/3						
	Яйцо	8/8						
	Морковь	13/10						
	Картофельная запеканка с мясом	160	15,20	9,52	28,60	261,0	0,28	308
	Картофель	200/184						
	Мясо говядина	60/52						
	Лук	12/10						
	Масло раст	4/4						
	Яйцо	6/6						
	Молоко	30/30						
	Соль	1/1						
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	1,08	16,30	85,44	0	
	Хлеб ржаной	50/50	1,79	1,04	18,92	88,13	0	
	Компот из ягод с/м	200	0,38	0,0	21,50	108,0	3,70	390
	Вода	185/185						
	Сахар	15/15						
	Ягода с/м	15/15						
	Итого по приёму пищи	765	29,11	23,54	114,32	910,87	9,81	
ПОЛДНИК								
ПОЛДНИК	Салат " осенний "	140	1,27	4,35	6,82	107,0	5,76	23
	Картофель	70/62						
	Лук	10/8						
	Горошек зел	35/16						
	Морковь	50/43						
	Огурец сол	40/18						
	Масло раст	4/4						
	Сосиска	50	5,50	11,95	0,20	130,50	0	291
	Сосиска молочная	51/50						
	Пшеничный хлеб	30,/30	1,6	1,04	9,78	86,0		
	Чай с шиповником	200	0,30	,0	15,20	62,0	0,08	417
	Вода	200/200						
	Чай	0,4/0,4						
	Сахар	12/12						
	Шиповник	5/5						
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	
	Итог по приёму пищи	410	8,67	17,34	32,0	385,50	5,84	
	Итог за день	1673	56,01	72,08	204,82	1726,83	59,53	
День 19	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	190/5	8,1	5,2	30,3	203,6	0,38	4,4
ЗАВТРАК	Вода	80/80						
	Крупа гречневая	25/25						
	Молоко 3,2%	140/140						
	Масло сливочное	5/5						
	Сахарный песок	10/10						

	Соль	1/1						
		40/6						
	Бутерброд с маслом	30/5	6,70	14,40	10,40	106,0		1
	Батон нарезной	40/40						
	Масло сл	6/6						
	Кофейный напиток	200	2,25	3,3	26,8	142,5	0,02	415
	Вода	100/100						
	Молоко конц	25/25						
	Напиток кофейный	3/3						
	Молоко стущ	20/20						
	ФРУКТЫ Яблоко	100	5,60	6,40	8,20	112,0	15,0	386
	Итог по приёму пищи	518	22,65	29,30	75,70	564,10	15,40	
ОБЕД	лечо	30	9,56	5,46	21,19	98	48	
	Щи из свежей капусты со сметаной	220/18	2	4,3	10,1	86,7	24,10	72
	Картофель	80/64						
	Лук	12/10						
	Морковь	15/12						
	Капуста белокочанная	60/52						
	Сметана 15%	18/18						
	Масло сл	3/3						
	Лечо конс	20/20						
	пюре картофельное	160	2,59	4,04	19,13	153,0	25,51	339
	картофель	220/196						
	молоко 3,2%	40/40						
	масло сливочное	5/5						
	соль	1/1						
	Рыба запеченная с овощами	110	9,7	0,7	0,0	105	0,098	268
	Рыба с/м минтай	130/108						
	Лук	12/10						
	Морковь	25/20						
	Масло раст	4/4						
	Пшеничный хлеб	40/40	2,64	1,08	16,3	85,44		
	Ржаной хлеб	50/50	1,79	1,84	18,92	88,13		
	Сок	180	7,17	5,92	29,82	134,4	116	418
	Итог по приёму пищи	800	31,13	23,12	115,13	750,86	213,708	
	Пельмени с мясом со сметаной	150/30	19,00	8,40	32,60	264,80	3,54	422
	Молоко 3,2%	20/20						
	Масло сливочное	5/5						
	Соль	1/1						
	Мука	45/45						
	Яйцо	8/8						
	Мясо гов.	25/25						
	Сметана 15%	30/30						
	Чай с шиповником	200	0,30	0,0	15,20	62,0	0,08	417
	Чай	0,4/0,4						
	Сахар	12/12						
	Шиповник	5/5						
	Вода	200/200						
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	
	Итог по приёму пищи	380	19,30	8,40	47,80	326,80	3,62	
	Итог за день	1698	73,08	60,82	238,63	1641,76	232,728	
День 20	КАША							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	190/5	6,80	7,10	31,5	214,0	0,50	4,4
	Вода	90/90						
	крупка кукурузная	25/25						
	Молоко	140/140						
	Масло сл	5/5						
	Сахар	10/10						
	Соль	1/1						
	бутерброд с маслом с сыром	40/6/18	2,48	4,50	11,16	106,0		3
	Хлеб пшен	40/40						
	Масло сл	6/6						
	Сыр порциями	18/18	3,48	4,42	0	94,60	0,105	

	какао	200	2,25	3,3	26,80	142,50	0,03	416
	вода	100/100						
	молоко сгущенное	25/25						
	какао	3/3						
	молоко концентр	20/20						
	ряженка	130,0	2,50	3,0	4,20	101,0	0,49	420
	Итог по приёму пищи	563	17,51	22,32	73,66	656,66	1,125	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	0,70	2,70	4,50	97,0	12,20	57
	Суп гороховый с гречками	220	3,72	33,36	13,30	135,0	0,77	87
	Картофель	100/84						
	Лук репчатый	12/9						
	Масло раст	2/2						
	Горох	20/20						
	Хлеб на гречки	10/10						
	Морковь	15/13						
	Вода	200/200						
	Капуста тушеная с говядиной	180	9,30	14,40	37,08	234	76,29	354
	Капуста св	180/164						
	Лук	30/26						
	Морковь	30/27						
	Масло раст	3/3						
	Соль	2/2						
	Мясо гов	80/72						
	Масло сл	3/3						
	Хлеб пшеничный	40	2,64	1,08	16,30	85,44	0	
	Компот из сухофруктов	200	0,18	0,0	21,50	108,0	35,30	394
	Вода	200/200						
	Сахар	15/15						
	Сухофрукты	15/15						
	Итого по приёму пищи	690	16,54	51,54	92,68	659,44	124,56	
ПОЛДНИК								
ПОЛДНИК	Булочка с изюмом ромашка	80	8,17	9,30	33,43	204,0	0,28	453
	Молоко 3,2%	50/50						
	Сахар	10/10						
	Масло сл	5/5						
	Дрожжи	1/1						
	Мука пш	70/70						
	Яйцо	8/8						
	Изюм	5/5						
	Соль	1/1						
	Чай	200	0,30	0,0	15,20	60		411
	Вода	200/200						
	Чай	0,3/0,3						
	Сахар	12/12						
	Вода питьевая	50	0	0	0	0	0	
	Итог по приёму пищи	280	8,47	9,30	48,63	300	0,28	
	Итог за день	1503	42,52	83,16	214,97	1626,04	125,965	
	Итого за 5 дней	8209	303,49	271,38	1083,27	8464,46	607,823	
	итого за 20 дней	33298	1304,12	1635,6	4629,04	34303,42	2907,536	
	Среднее за 1 день	1664,90	65,21	81,78	231,45	1715,17	145,377	
	Медсестра Бублик Л.В.							