

Меню для детей в возрасте 3-7 лет, посещающих дошкольные общеобразовательные учреждения с уплотненными подниками

Наименования пищевых продуктов приведены в соответствии с утвержденной Главным государственным санитарным врачом по городу Москве от 25.06.2010 номенклатурой пищевых продуктов, используемых в питании детей и подростков в образовательных учреждениях

	Наименование	Выход, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	витамины, мг,				минеральные вещества, мг,					№ ТК (Вариант 1)	
							В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	В2		І, мкг
День 1(понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из пшеницы и риса) "Дружба"	200	6,32	10,18	26,60	224,06	0,28	21,00	0,06	0,06	183,6	172,7	34,2	0,54	0,22	3,50	120222
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,04	5,66	26,14	170,48	0,26	14,00	0,00	0,00	3,1	0,0	0,6	0,04	0,00	3,58	160104
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,003	0,08	0,023	0,05	100,0	65,0	4,5	0,08	0,03	0,00	100102
4	Хлеб зерновой пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	200101
	Итого:		16,60	18,96	61,56	479,34	0,54	35,08	0,08	0,11	286,72	237,70	39,30	0,66	0,25	7,08	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0	0	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,4	22,4	33,6	0,00	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	15,40	22,40	36,60	0,00	0,04	0,00	
Обед																	
1	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,50	3,03	3,04	41,40	0,03	1,91	0,00	0,94	14,8	30,1	20,7	0,39	0,036	2,62	100302
2	Суп картофельный на мясном бульоне	200	3,56	2,28	13,58	92,86	0,14	10,82	0,00	0,18	19,7	124,5	33,1	3,76	0,14	2,9	110330
3	Гуляш из отварного мяса (35/35)	70	10,23	8,02	1,72	132,00	0,07	0,70	0,01	0,13	17,1	135,3	20,9	1,95	0,14	3,83	120549
4	Изделия макаронные отварные	150	4,97	4,05	29,36	180,36	0,06	0,00	0,03	0,08	5,9	35,0	7,7	0,75	0,015	2,25	130401
5	Компот из фруктов сухих (смесь косточковых фруктов)	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,6	29,9	22,3	0,78	0,04	2,32	160211
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	Итого:		21,94	15,06	90,96	616,28	0,44	12,09	0,04	1,07	113,0	345,8	94,6	8,21	0,42	13,60	
Полдник																	
1	Биточки рубленые куриные	70	11,98	2,77	8,61	106,65	0,11	1,40	0,04	0,04	39,1	57,8	13,0	0,95	0,14	3,83	120611
2	Капуста тушеная	150	3,08	5,91	9,60	101,81	0,05	12,23	0,03	0,41	61,5	52,2	26,4	1,10	0,045	9,84	130201
3	Кисель из ягод быстрозамороженных (черная смородина)	200	0,20	0,04	24,98	104,48	0,00	30,00	0,00	0,11	14,6	10,1	6,1	0,21	0,00	3,15	160203
4	Ватрушка с джемом собственного производства	50	3,03	2,32	27,05	133,50	0,05	0,31	0,01	1,25	5,7	18,6	4,9	0,31	0,02	3,28	190301
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	Итого:		19,83	11,56	80,89	501,03	0,27	43,94	0,07	2,09	150,55	138,78	53,62	3,04	0,24	20,40	
	Итого за день		59,57	45,98	250,21	1673,45	1,28	99,10	0,20	3,59	565,65	744,72	224,11	11,91	0,95	41,08	
День 2(вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	80	7,74	7,85	1,50	108,08	0,04	1,20	0,00	0,00	0,4	0,5	0,0	0,00	0	0,272	120301
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,00	160105
3	Лимон к чаю	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,00	2,80	0,00	0,01	2,8	1,5	0,8	0,04	0,0014	0	210111
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	1,2	0,02	0,01	0	
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	Итого:		9,40	16,64	22,42	277,76	0,11	4,00	0,04	0,41	50,3	4,0	0,0	0,58	0,07	0,57	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0	0	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,2	12,8	9,6	0,00	0,02	0,00	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	24,20	12,80	12,60	0,00	0,02	0,00	
Обед																	
1	Сельдь с растительным маслом	60	3,62	4,45	5,24	75,97	0,02	1,32	0,01	0,74	38,17	122,76	18,89	0,58	0,06	21,6	100602
2	Щи из шпината со сметаной на бульоне из птицы	180	3,08	6,23	2,63	92,57	0,07	15,97	0,02	0,14	69,3	67,6	49,9	1,94	0,126	4	110112

3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,54	2,30	0,14	31,40	0,01	0,00	0,05	0,00	11,0	38,4	2,4	0,50	0,09	0,00	120304
4	Суфле из отварной птицы (цыпленка)	70	10,37	3,19	5,23	88,54	0,08	1,38	0,01	0,05	9,48	30,77	7,63	0,43	0,042	4,89	120620
5	Рагу из овощей	150	1,88	7,46	12,24	122,21	0,08	9,09	0,00	2,97	32,1	67,6	28,9	1,07	0,08	2,25	130203
6	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,14	0,10	19,72	81,08	0,00	2,00	0,00	0,16	15,9	6,4	6,6	0,94	0,02	3,00	160208
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	Итого:		24,34	24,45	64,73	584,17	0,40	29,76	0,09	4,71	210,7	354,7	124,9	6,43	0,49	38,04	
Полдник																	
1	Сырники из творога запеченные собственного производства	120	17,99	10,51	25,82	277,92	0,07	0,26	0,06	0,54	167,3	241,9	28,7	0,82	0,29	0,87	120313
2	Соус молочный (сладкий)	20	0,54	1,15	3,26	25,60	0,03	1,50	0,01	0,02	18,6	14,6	2,5	0,04	0,02	0,28	140111
3	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	112,00	0,08	1,20	0,04	0,00	240,0	192,0	30,0	0,20	0,2	9	230103
4	Булочка с изюмом собственного производства	50	3,85	3,38	21,79	128,23	0,07	0,31	0,01	0,48	8,3	28,4	6,0	0,46	0,02	0,75	190104
	Итого:		27,98	21,44	59,07	543,75	0,25	3,27	0,12	1,04	434,1	476,9	67,2	1,52	0,53	10,90	
	Итого за день		62,04	62,84	154,06	1443,28	0,79	41,03	0,24	6,48	719,32	848,31	204,65	8,53	1,11	49,51	
День 3 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Суп молочный с изделиями макаронными	200	5,08	6,36	14,38	130,42	0,28	8,00	0,02	0,02	5,3	16,5	2,7	0,32	0,02	9	120231
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,00	160105
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,003	0,08	0,023	0,05	100,0	65,0	4,5	0,08	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	Итого:		9,23	9,50	35,01	257,32	0,35	8,08	0,04	0,37	151,18	81,58	13,94	0,92	0,11	9,30	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0	0	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,4	22,4	33,6	0,00	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	15,40	22,40	36,60	0,00	0,04	0,00	
Обед																	
1	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	0,98	6,05	5,80	80,96	0,02	16,02	0,00	1,13	27,4	18,9	10,4	0,37	0,024	1,656	100201
2	Рассольник домашний на мясном бульоне	180	3,24	7,06	10,48	124,47	0,11	8,71	0,02	0,20	28,7	104,9	27,6	3,29	0,126	3,63	110207
3	Говядина отварная	20	5,77	4,13	0,06	67,76	0,02	0,00	0,00	0,01	4,3	46,5	6,5	0,47	0,04	4,79	120509
4	Печень по-строгановски	70	9,57	6,86	5,18	122,15	0,01	5,70	4,07	0,61	26,0	171,5	12,6	3,44	1,05	1,35	120536
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,34	6,50	36,42	244,44	0,21	0,00	0,03	0,08	18,6	198,5	133,3	4,44	0,11	2,07	130309
6	Компот из ягод быстрозамороженных (вишня)	200	0,16	0,10	15,50	64,88	0,00	3,30	0,00	0,06	16,6	6,6	7,5	0,14	0,00	2,32	160204
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	Итого:		30,79	31,41	92,96	797,06	0,51	33,74	4,12	2,72	156,3	567,9	208,4	13,12	1,43	18,12	
Полдник																	
1	Шницель рубленый куриный	70	15,71	5,59	5,35	134,98	0,07	0,84	0,04	0,30	12,3	166,7	18,2	1,34	0,182	0	120615
2	Капуста цветная отварная с маслом	150	3,87	3,99	6,18	73,64	0,09	26,49	0,02	0,05	29,4	51,9	18,9	1,44	0,11	3,20	130208
3	Кисель из ягод быстрозамороженных (черная смородина)	200	0,20	0,04	24,98	104,48	0,00	30,00	0,00	0,11	14,6	10,1	6,1	0,21	0,00	3,15	160203
4	Пирожок с яблоком собственного производства	50	3,28	2,16	21,83	115,68	0,05	0,55	0,01	0,43	6,4	19,0	5,1	0,56	0,02	0,00	190204
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	Итого:		24,61	12,31	68,99	483,37	0,28	57,88	0,06	1,18	92,39	247,70	51,45	4,03	0,34	6,65	
	Итого за день		65,83	53,61	213,76	1614,55	1,18	107,70	4,21	4,58	415,28	919,60	310,40	18,08	1,92	34,06	
День 4 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	9,00	12,50	32,68	280,00	0,04	17,60	0,06	0,06	225,8	258,0	63,7	1,30	0,28	6,60	120224
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,00	160105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	Итого:		10,60	21,28	53,39	447,30	0,11	17,60	0,10	0,46	272,96	259,90	70,52	1,84	0,35	6,90	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0	0	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,2	12,8	9,6	0,00	0,02	0,00	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	24,20	12,80	12,60	0,00	0,02	0,00	

Обед																	
1	Салат из помидоров с растительным маслом	60	0,76	2,51	2,55	36,81	0,03	11,75	0,00	1,91	10,2	13,4	10,1	0,46	0,024	1,13	100506
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	2,14	5,04	9,42	91,40	0,06	11,56	0,00	1,96	40,3	53,4	24,9	0,78	0,04	4,17	110322
3	Рыба (филе) припущенная	70	12,92	0,48	0,11	56,16	0,00	0,29	0,00	0,01	31,0	206,3	13,9	0,01	0,10	101,50	120405
4	Пюре картофельное	150	3,12	3,65	18,48	123,93	0,20	27,15	0,03	0,20	13,4	73,6	28,6	1,14	0,05	1,35	130101
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,14	0,16	19,80	81,98	0,02	4,00	0,00	0,08	14,7	4,4	5,4	0,90	0,00	2,32	160209
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	Итого:		21,81	12,56	69,89	482,68	0,45	54,75	0,03	4,79	144,35	372,30	93,40	4,27	0,29	112,77	
Полдник																	
1	Тефтели мясные с соусом собственного производства (35/35)	70	5,35	5,15	5,86	89,47	0,06	3,51	0,02	0,19	16,7	50,7	11,8	0,65	0,07	1,05	120539
2	Изделия макаронные отварные	150	4,97	4,05	29,36	180,36	0,06	0,00	0,03	0,08	5,9	35,0	7,7	0,75	0,015	2,25	130401
3	Компот из плодов сухих (изюм)	200	0,56	0,12	27,68	95,38	0,04	0,00	0,00	0,12	28,4	31,0	12,1	0,74	0,02	1,72	160216
4	Булочка "Городская" собственного производства	50	3,84	3,63	22,24	132,31	0,09	1,65	0,01	0,47	5,9	26,1	5,0	0,39	0,02	3,58	190102
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	Итого:		16,26	13,48	95,78	552,12	0,32	5,16	0,06	1,15	86,55	142,75	39,79	3,01	0,17	8,90	
	Итого за день		48,99	47,64	226,90	1519,70	0,90	81,51	0,19	6,72	528,06	787,75	216,31	9,12	0,82	128,57	
День 5 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Запеканка из творога	80	12,66	8,58	11,72	167,97	0,04	0,17	0,04	0,28	103,5	147,2	17,1	0,50	0,176	2,888	120305
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,42	1,00	11,04	59,00	0,01	0,20	0,01	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04	0,08	0,00	140201
3	Чай с молоком с сахаром	200	1,06	1,22	11,06	54,98	0,10	5,00	0,00	0,00	67,5	45,0	8,6	0,08	0,08	0,48	160108
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,003	0,08	0,023	0,05	100,0	65,0	4,5	0,08	0,03	0,00	100102
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	Итого:		19,29	13,94	44,47	370,95	0,22	5,45	0,07	0,67	362,0	301,0	40,2	1,18	0,402	3,668	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0	0	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,02	27,2	18,4	10,4	0,00	0,02	0,00	210102
	Итого:		0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,02	36,20	18,40	13,40	0,00	0,02	0,00	
Обед																	
1	Икра из уваренных кабачков собственного производства	60	0,75	3,29	5,10	53,18	0,04	14,68	0,00	1,36	16,5	17,4	10,0	0,47	0,03	3,32	100518
2	Суп из овощей на курином бульоне	190	3,14	3,71	7,87	76,80	0,10	21,26	0,02	0,21	24,1	80,4	24,4	1,56	0,095	4	110326
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,2	0,0	2,3	0,00	0,044	0	180601
3	Пшеница отварная	70	20,83	1,40	0,50	100,18	0,05	2,89	0,03	0,01	19,8	97,0	17,0	1,10	0,112	1,1	120603
4	Рис отварной с овощами	150	3,24	3,80	28,79	164,10	0,03	2,03	0,03	0,15	3,9	62,4	21,9	0,65	0,03	5,1	130312
5	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,36	0,08	15,12	45,14	0,02	0,00	2,00	0,00	21,0	9,2	6,8	0,14	0,02	3	160212
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	Итого:		32,15	13,37	84,51	570,85	0,44	40,86	2,08	2,37	141,19	287,44	92,79	4,89	0,41	18,82	
Полдник																	
1	Блины	200	12,50	14,32	59,18	433,10	0,40	14,80	0,06	1,38	187,3	202,9	34,9	1,28	0,26	0,83	120701
2	Масло сливочное прокипяченное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0,14	140110
3	Биойогурт фруктовый питьевой	200	5,6	5,80	21,00	158,60	0,08	1,20	0,06	0,00	244,00	192,00	30,00	0,18	0,40	18,00	230104
4	Печенье	20	4,10	2,30	13,20	94,00	0,40	11,20	0,05	0,00	3,10	0,00	0,36	0,40	0,04	0,05	
	Итого:		22,25	30,67	93,46	760,50	0,88	27,20	0,21	1,48	435,6	396,8	65,2	1,88	0,711	19,016	
	Итого за день		74,41	58,13	228,92	1736,69	1,57	121,51	2,35	4,54	975,02	1003,63	211,68	7,94	1,55	41,50	
	Итого за 5 дней		62,17	53,64	214,77	1597,53	1,14	90,17	1,44	5,18	640,66	860,80	233,43	11,12	1,27	58,95	
День 6 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	10,40	10,54	39,20	294,32	0,42	15,20	0,02	0,06	188,50	139,60	93,06	3,14	0,10	1,45	120221
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,00	160105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0	
4	Хлеб зерновой пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	200101
	Итого:		13,09	19,30	58,08	457,42	0,42	15,20	0,06	0,16	206,00	141,54	96,64	3,20	0,13	1,45	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0	0	

2	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,2	12,8	9,6	0,00	0,02	0,00	210104
	Итого:		0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	24,20	12,80	12,60	0,00	0,02	0,00	
Обед																	
1	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,64	9,09	6,20	110,38	0,02	10,69	0,00	1,65	19,9	14,1	8,4	0,58	0,018	2,62	100504
2	Суп-пюре из гороха	190	5,09	3,48	12,69	103,19	0,11	3,15	0,02	0,19	35,8	63,1	27,6	1,77	0,038	3,35	110409
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,2	0,0	2,3	0,00	0,044	0	180601
4	Язык отварной	70	15,71	10,66	0,00	169,28	0,06	0,00	0,00	0,50	14,2	192,4	19,3	3,70	0,21	3,83	120541
5	Рагу из овощей	150	1,88	7,46	12,24	122,21	0,08	9,09	0,00	2,97	32,1	67,6	28,9	1,07	0,08	2,25	130203
4	Компот из ягод быстрозамороженных (смородина)	200	0,18	0,04	19,78	81,20	0,00	44,00	0,00	1,60	16,36	0,06	0,71	0,32	0,00	0,04	160207
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	Итого:		27,33	31,82	78,06	717,69	0,47	66,94	0,02	7,55	174,28	358,37	97,75	8,39	0,47	14,39	
Полдник																	
1	Кнели рыбные отварные собственного производства	70	9,05	1,25	4,98	67,94	0,04	0,84	0,00	0,06	50,4	199,7	17,2	0,09	0,13	49,00	120406
2	Рис отварной с кукурузой	150	3,47	4,04	29,69	176,24	0,05	24,00	0,03	0,12	3,5	76,4	26,8	0,90	0,03	3,20	130305
3	Отвар шиповника	200	0,52	0,06	23,54	80,46	0,12	160,00	0,00	0,00	9,8	2,7	2,7	0,5	0,04	160,00	160214
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
5	Мармелад	10	0,07	0,00	13,79	29,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого:		14,66	5,87	82,64	408,54	0,27	184,84	0,03	0,48	93,35	278,77	49,89	1,97	0,24	212,50	
	Итого за день		55,40	57,23	227,02	1621,25	1,18	270,98	0,11	8,52	497,83	791,48	256,88	13,57	0,85	228,33	
День 7 (вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Суфле творожное запеченное	80	10,85	7,38	9,82	143,62	0,06	0,94	0,03	0,23	86,0	122,1	14,5	0,35	0,144	2,8	120319
2	Соус молочный (сладкий)	20	0,54	1,15	3,26	25,60	0,03	1,50	0,01	0,02	18,6	14,6	2,5	0,04	0,02	0,28	140111
3	Кофейный напиток злаковый, на молоке	200	6,60	7,34	30,06	206,78	0,18	10,00	0,02	0,00	125,5	90,0	15,1	0,14	0,40	5,20	160103
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,003	0,08	0,023	0,05	100,0	65,0	4,5	0,08	0,03	0,00	100102
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	Итого:		22,14	19,01	53,79	465,00	0,34	12,52	0,08	0,60	359,8	291,7	39,8	1,09	0,638	8,58	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0	0	
2	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,4	22,4	33,6	0,00	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	15,40	22,40	36,60	0,00	0,04	0,00	
Обед																	
1	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	60	0,52	9,07	1,75	90,94	0,02	8,21	0,00	1,76	10,9	18,1	9,4	0,40	0,018	1,13	100505
2	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,62	8,26	6,64	134,32	0,08	8,48	0,02	0,22	38,2	113,9	28,2	4,12	0,14	2,13	110109
3	Азу из мяса отварного (35/35)	70	10,41	8,94	2,57	144,12	0,07	0,92	0,00	1,64	20,6	137,5	22,1	1,90	0,13	1,20	120532
4	Изделия макаронные отварные	150	4,97	4,05	29,36	180,36	0,06	0,00	0,03	0,08	5,9	35,0	7,7	0,75	0,015	2,25	130401
5	Компот из плодов сухих (изюм)	200	0,56	0,12	27,68	95,38	0,04	0,00	0,00	0,12	28,4	31,0	12,1	0,74	0,02	1,72	160216
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	Итого:		22,80	31,16	87,52	737,51	0,42	17,61	0,05	4,46	138,7	356,5	89,8	8,88	0,41	10,73	
Полдник																	
1	Каша пшеничная молочная	200	7,34	6,96	35,64	237,40	0,36	40,10	0,04	0,06	153,0	213,9	55,5	1,40	0,18	4,42	120201
2	Булочка "Любимая" собственного производства	50	4,36	3,06	3,06	132,27	0,09	1,60	0,01	0,50	6,2	27,9	5,4	0,41	0,02	0,98	190107
3	Ряженка	200	4,20	4,35	15,75	118,95	0,04	0,60	0,06	0,00	248,0	184,0	28,0	0,20	0,20	0,00	230102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	Итого:		17,45	14,90	65,10	543,22	0,55	42,30	0,11	0,86	436,87	425,77	92,08	2,49	0,44	5,70	
	Итого за день		63,59	65,47	223,21	1822,53	1,34	80,44	0,24	6,24	950,76	1096,39	258,30	12,46	1,52	25,01	
День 8 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	200	8,40	10,88	35,34	274,22	0,32	17,60	0,06	0,06	216,1	183,9	29,9	0,50	0,26	4,46	120205
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,06	1,22	11,06	54,98	0,10	5,00	0,00	0,00	67,5	45,0	8,6	0,08	0,08	0,48	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	Итого:		11,06	20,88	57,13	458,60	0,49	22,60	0,10	0,46	314,44	230,86	41,70	1,08	0,39	5,24	

Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0	0	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,8	8,8	7,2	0,00	0,02	0,00	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	21,80	8,80	10,20	0,00	0,02	0,00	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,04	1,97	0,00	0,94	15,23	31,10	21,43	0,04	0,042	1,2	100301
2	Суп из овощей	190	1,39	5,64	7,35	84,85	0,08	19,13	0,02	0,21	28,4	51,5	22,3	0,70	0,076	2,73	110305
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,2	0,0	2,3	0,39	0,044	0	180601
4	Рыба (филе) запеченная	70	7,77	2,65	53,31	273,27	0,01	0,00	0,00	1,31	42,8	295,0	15,0	0,09	0,16	101,50	120408
5	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	150	28,61	7,02	5,66	190,86	0,17	14,54	0,02	0,21	15,6	90,2	33,6	1,47	0,11	1,85	130105
6	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	4,46	5,60	34,30	203,12	0,26	18,22	0,10	2,00	28,4	19,9	26,5	0,74	0,28	6,80	160215
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	0,06	0,02	2,57	8,94	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	Итого:		45,67	26,10	125,34	912,18	0,75	53,87	0,13	5,31	186,26	508,82	131,59	4,40	0,79	116,38	
Полдник																	
1	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным (50/20)	70	7,14	8,82	8,31	137,16	0,10	2,81	0,04	0,13	65,3	90,1	15,1	0,72	0,13	0,75	120535
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,34	6,50	36,42	244,44	0,21	0,00	0,03	0,08	18,6	198,5	133,3	4,44	0,11	2,07	130309
3	Кисель из ягод быстрозамороженных (черная смородина)	200	0,20	0,04	24,98	104,48	0,00	30,00	0,00	0,11	14,6	10,1	6,1	0,21	0,00	3,15	160203
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	Итого:		17,23	15,89	80,36	540,68	0,38	32,81	0,07	0,61	128,07	298,77	157,65	5,85	0,28	6,27	
	Итого за день		74,29	63,18	270,67	1949,06	1,64	117,28	0,30	6,54	650,57	1047,25	341,14	11,33	1,47	127,88	
День 9 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша пшеничная молочная	200	7,34	6,96	35,64	237,40	0,36	40,10	0,04	0,06	153,0	213,9	55,5	1,40	0,18	4,42	120201
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,00	160105
3	Лимон к чаю	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,00	2,80	0,00	0,01	2,8	1,5	0,8	0,04	0,0014	0	210111
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,003	0,08	0,023	0,05	100,0	65,0	4,5	0,08	0,03	0,00	100102
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	Итого:		11,56	10,11	56,48	366,68	0,43	42,98	0,06	0,42	301,74	280,44	67,62	2,04	0,27	4,72	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0	0	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,02	27,2	18,4	10,4	0,00	0,02	0,00	210102
	Итого:		0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,02	36,20	18,40	13,40	0,00	0,02	0,00	
Обед																	
1	Винегрет овощной	60	0,92	5,86	4,73	73,22	0,04	5,25	0,00	1,11	13,1	26,9	11,0	0,46	0,024	3,32	100501
2	Суп с клецками на бульоне из птицы	200	6,02	1,24	16,18	104,02	0,12	4,96	0,00	0,46	29,1	122,6	27,9	1,98	0,12	2,2	110332
3	Рагу из мяса птицы	150	11,90	3,84	11,61	132,02	0,12	6,77	0,03	0,23	18,1	88,6	31,1	1,61	0,135	2,55	120609
4	Компот из ягод быстрозамороженных (смородина)	200	0,18	0,04	19,78	81,20	0,00	44,00	0,00	1,60	16,36	0,06	0,71	0,32	0,00	0,04	160207
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	Итого:		21,74	11,69	71,83	482,86	0,42	60,98	0,03	4,04	111,3	259,2	81,2	5,34	0,36	10,41	
Полдник																	
1	Суфле из печени	70	13,05	5,49	3,59	113,10	0,20	10,63	4,53	0,60	5,7	176,1	11,0	4,053	1,176	0,77	120538
2	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,32	5,07	25,70	158,45	0,17	14,58	0,00	2,15	15,1	89,7	33,7	1,47	0,105	0,6	130106
3	Кисель из ягод быстрозамороженных (вишня)	200	0,20	0,04	29,66	112,50	0,00	3,54	0,02	0,22	15,96	13,92	6,14	0,16	0,00	0,46	160225
4	Пирожок с яблоком собственного производства	400	3,28	2,16	21,83	115,68	0,05	0,24	0,01	0,41	5,56	26,70	6,32	0,36	0,03	3,01	190204
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	Итого:		21,40	13,28	91,43	554,32	0,49	28,99	4,56	3,67	72,00	306,41	60,28	6,52	1,35	5,14	
	Итого за день		55,41	35,24	226,22	1438,26	1,38	180,95	4,65	8,14	521,20	864,47	222,52	13,90	2,00	20,27	
День 10 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	80	7,74	7,85	1,50	108,08	0,04	1,20	0,00	0,00	0,4	0,5	0,0	0,00	0	0,272	120301
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,04	5,66	26,14	170,48	0,26	14,00	0,00	0,00	3,1	0,0	0,6	0,04	0,00	3,58	160104

3	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	1,2	0,02	0,01	0	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	Итого:		14,38	22,29	38,37	407,96	0,37	15,20	0,04	0,40	34,3	2,4	5,0	0,54	0,05	4,152	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0	0	
2	Флоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,4	22,4	33,6	0,00	0,04	0	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	15,40	22,40	36,60	0,00	0,04	0,00	
Обед																	
1	Салат из капусты краснокочанной с маслом растительным	60	0,48	5,99	4,32	72,89	0,04	35,56	0,00	1,11	44,9	27,2	13,5	0,51	0,042	0,882	100203
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	200	3,98	8,90	8,98	145,74	0,04	9,16	0,00	2,06	41,2	60,6	21,4	0,70	0,04	3,4	110331
3	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	10,94	9,48	5,45	151,67	0,06	0,90	0,01	0,08	38,6	89,4	15,3	0,57	0,091	1,61	120537
4	Свекла тушеная	150	3,24	5,85	15,56	125,67	0,03	1,91	0,00	0,00	51,3	61,6	28,1	1,86	0,06	1,35	130209
5	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,6	29,9	22,3	0,78	0,04	2,32	160211
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	Итого:		21,83	30,94	80,61	707,03	0,34	48,09	0,01	3,93	246,3	289,9	111,1	5,39	0,35	11,86	
Полдник																	
1	Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным	70	8,70	10,53	8,16	153,73	0,09	4,87	0,06	0,13	97,4	105,7	14,4	0,69	0,098	1,47	120619
2	Рис отварной с овощами	150	44,64	3,00	1,07	214,68	0,03	2,03	0,03	0,15	3,9	62,4	21,9	0,65	0,03	5,1	130312
3	Чай с молоком с сахаром	200	1,06	1,22	11,06	54,98	0,10	5,00	0,00	0,00	67,5	45,0	8,6	0,08	0,08	0,48	160108
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
5	Булочка "Творожная" собственного производства	50	6,06	3,35	26,04	159,24	0,08	0,93	0,01	0,50	27,6	56,0	8,1	0,46	0,06	1,15	190111
	Итого:		62,01	18,62	56,97	637,23	0,37	12,82	0,10	1,08	226,06	269,12	56,12	2,36	0,30	8,50	
	Итого за день		99,41	72,25	192,76	1829,02	1,11	84,11	0,15	5,72	522,11	583,75	208,84	8,29	0,75	24,51	
	Итого за 5 дней		69,62	58,67	227,98	1732,02	1,33	146,75	1,09	7,03	628,49	876,67	257,54	11,91	1,32	85,20	
День 11 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	7,36	5,94	42,18	253,48	0,30	17,60	0,04	0,00	211,9	202,6	39,6	0,52	0,26	7,00	120225
2	Какао-напиток на молоке	200	3,32	3,40	13,46	94,76	0,18	10,00	0,02	0,00	127,3	100,5	21,9	0,48	0,16	0,48	160101
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,003	0,08	0,023	0,05	100,0	65,0	4,5	0,08	0,03	0,00	100102
4	Хлеб зерновой пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	200101
	Итого:		15,92	12,46	64,46	433,04	0,48	27,68	0,08	0,05	439,18	368,04	66,04	1,08	0,45	7,48	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0	0	
2	Флоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,2	12,8	9,6	0,00	0,02	0,00	210104
	Итого:		0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	24,20	12,80	12,60	0,00	0,02	0,00	
Обед																	
1	Салат из помидоров свежих и яблок	60	0,59	5,09	3,36	62,39	0,04	30,07	0,00	1,04	16,1	16,3	7,0	0,66	0,024	0,69	100526
2	Щи из свежей капусты	200	1,52	2,90	5,80	55,28	0,10	12,44	0,02	0,18	35,3	115,5	26,3	4,20	0,14	2,9	110105
3	Биточки рубленые куриные	70	11,98	2,77	8,61	106,65	0,11	1,40	0,04	0,04	39,1	57,8	13,0	0,95	0,14	3,83	120611
4	Пюре картофельное	150	3,12	3,65	18,48	123,93	0,20	27,15	0,03	0,20	13,4	73,6	28,6	1,14	0,05	1,35	130101
5	Компот из ягод быстрозамороженных (клюква)	200	0,08	0,00	19,18	78,78	0,00	3,30	0,00	0,00	11,5	2,4	5,1	0,16	0,00	2,60	160206
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	Итого:		20,02	15,12	74,96	519,43	0,59	74,36	0,09	2,09	150,08	286,81	90,55	8,08	0,43	13,67	
Полдник																	
1	Макаронь, запеченные с сыром	150	7,98	6,23	34,05	218,31	0,05	0,12	0,08	0,18	153,8	129,3	14,2	0,885	0,06	5,4	120213
2	Ряженка	200	4,20	4,35	15,75	118,95	0,04	0,60	0,06	0,00	248,0	184,0	28,0	0,20	0,20	0,00	230102
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
4	Булочка с изюмом собственного производства	50	3,85	3,38	21,79	128,23	0,07	0,31	0,01	0,48	8,3	28,4	6,0	0,46	0,02	0,75	190104
	Итого:		17,58	14,48	82,24	520,09	0,22	1,03	0,15	0,96	439,67	341,67	51,35	2,03	0,32	6,45	
	Итого за день		53,84	42,30	229,90	1510,16	1,32	107,07	0,31	3,42	1053,13	1009,32	220,54	11,18	1,21	27,60	

День 12 (вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Суп молочный с изделиями макаронными	200	5,08	6,36	14,38	130,42	0,28	8,00	0,02	0,02	5,3	16,5	2,7	0,32	0,02	9,00	120231
2	Кофейный напиток злаковый, на молоке	200	6,60	7,34	30,06	206,78	0,18	10,00	0,02	0,00	125,5	90,0	15,1	0,14	0,40	5,20	160103
3	масло коровье сладкосливочное пастеризованное в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
Итого:			13,28	22,48	55,17	466,60	0,53	18,00	0,08	0,42	161,62	108,44	21,00	0,96	0,47	14,50	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0	0	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,2	12,8	9,6	0,00	0,02	0,00	210110
Итого:			0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	24,20	12,80	12,60	0,00	0,02	0,00	
Обед																	
1	Икра из уваренных кабачков собственного производства	60	0,75	3,29	5,10	53,18	0,04	14,68	0,00	1,36	16,5	17,4	10,0	0,47	0,03	3,32	100518
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	3,98	3,64	11,64	110,10	0,10	4,84	0,02	0,26	45,1	110,9	32,0	1,44	0,06	10,4	110329
3	Рыба (филе) припущенная	70	12,92	0,48	0,11	56,16	0,00	0,29	0,00	0,01	31,0	206,3	13,9	0,01	0,10	101,50	120405
4	Рис отварной	150	3,63	4,83	32,78	196,79	0,03	0,00	0,03	0,08	1,2	59,3	18,6	0,51	0,02	6,15	130301
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,18	0,02	27,46	94,58	0,26	25,50	0,10	2,04	16,3	4,4	4,1	0,18	0,26	4,64	160213
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
Итого:			24,19	12,98	96,61	603,21	0,57	45,31	0,15	4,38	144,8	419,4	89,1	3,59	0,54	128,31	
Полдник																	
1	Гуляш из отварного мяса (35/35)	70	10,23	8,02	1,72	132,00	0,07	0,70	0,01	0,13	17,1	135,3	20,9	1,95	0,14	3,83	120549
2	Изделия макаронные отварные	150	4,97	4,05	29,36	180,36	0,06	0,00	0,03	0,08	5,9	35,0	7,7	0,75	0,015	2,25	130401
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
4	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,6	29,9	22,3	0,78	0,04	2,32	160211
5	Лепешка с сыром собственного производства	50	5,48	7,88	17,47	156,90	0,05	0,15	0,05	1,12	108,6	85,4	9,5	0,45	0,07	0,00	190112
Итого:			22,68	20,47	85,97	642,51	0,26	1,41	0,09	1,66	196,8	285,6	63,7	4,41	0,305	8,70	
Итого за день			60,47	56,25	245,59	1749,92	1,39	68,71	0,32	6,78	527,35	826,29	186,36	8,96	1,33	151,51	
День 13 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	80	7,74	7,85	1,50	108,08	0,04	1,20	0,00	0,00	0,4	0,5	0,0	0,00	0	0,272	120301
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,00	160105
3	Лимон к чаю	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,00	2,80	0,00	0,01	2,8	1,5	0,8	0,04	0,0014	0	210111
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,003	0,08	0,023	0,05	100,0	65,0	4,5	0,08	0,03	0,00	100102
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
Итого:			11,95	11,00	22,34	237,36	0,11	4,08	0,02	0,36	149,1	67,1	12,1	0,64	0,09	0,57	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0	0	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,2	12,8	9,6	0,00	0,02	0,00	210104
Итого:			0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	24,20	12,80	12,60	0,00	0,02	0,00	
Обед																	
2	Горошек зеленый консервированный	60	1,78	1,60	3,29	35,54	0,04	6,00	0,01	0,14	12,2	37,2	12,3	0,41	0,024	0	130206
2	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	200	5,08	6,36	14,38	130,42	0,04	2,46	0,02	0,10	13,40	67,38	12,24	1,62	0,04	0	110333
3	Суфле из отварной птицы (цыпленка)	70	10,37	3,19	5,23	88,54	0,08	1,38	0,01	0,05	9,48	30,77	7,63	0,43	0,042	4,89	120620
5	Капуста цветная отварная с маслом	150	3,87	3,99	6,18	73,64	0,09	26,49	0,02	0,05	29,4	51,9	18,9	1,44	0,11	3,20	130208
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,14	0,16	19,80	81,98	0,02	4,00	0,00	0,08	14,7	4,4	5,4	0,90	0,00	2,32	160209
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
Итого:			23,96	16,02	68,41	502,52	0,41	40,34	0,06	1,05	113,9	212,7	67,0	5,78	0,29	12,71	
Полдник																	
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	70	9,87	7,28	5,04	127,12	0,07	0,00	0,01	0,04	17,0	82,9	14,6	0,85	0,11	1,05	120540
2	Рагу из овощей	150	1,88	7,46	12,24	122,21	0,08	9,09	0,00	2,97	32,1	67,6	28,9	1,07	0,08	2,25	130203
3	Биойогурт фруктовый питьевой	200	5,6	5,80	21,00	158,60	0,08	1,20	0,06	0,00	244,00	192,00	30,00	0,18	0,40	18,00	230104

4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	Итого:		18,90	21,07	48,93	462,53	0,29	10,29	0,07	3,31	322,75	342,53	76,69	2,58	0,63	21,60	
	Итого за день		55,13	48,32	147,92	1240,00	0,84	58,71	0,15	5,04	610,00	635,12	168,40	9,00	1,03	34,88	
День 14 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Пудинг из творога запеченный	80	12,10	7,75	10,68	155,07	0,05	0,17	0,04	0,19	110,1	155,9	18,7	0,65	0,176	3,568	120318
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,42	1,00	11,04	59,00	0,01	0,20	0,01	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04	0,08	0,00	140201
3	Чай с молоком с сахаром	200	1,06	1,22	11,06	54,98	0,10	5,00	0,00	0,00	67,5	45,0	8,6	0,08	0,08	0,48	160108
4	масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0	
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	Итого:		16,19	18,75	43,51	398,45	0,23	5,37	0,09	0,63	269,8	246,6	37,3	1,27	0,382	4,348	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0	0	
2	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,4	22,4	33,6	0,00	0,04	0	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	15,40	22,40	36,60	0,00	0,04	0,00	
Обед																	
1	Салат из помидоров с растительным маслом	60	0,76	2,51	2,55	36,81	0,03	11,75	0,00	1,91	10,2	13,4	10,1	0,46	0,024	1,13	100506
2	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	3,72	8,14	8,68	145,90	0,10	6,20	0,02	0,24	24,4	123,7	28,2	3,74	0,12	7,20	110208
3	Бефстроганов из мяса отварного	70	10,43	9,21	2,25	144,64	0,11	1,21	0,02	0,13	18,1	118,7	17,9	1,09	0,12	2,33	120548
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,34	6,50	36,42	244,44	0,21	0,00	0,03	0,08	18,6	198,5	133,3	4,44	0,11	2,07	130309
5	Компот из плодов сухих (изюм)	200	0,56	0,12	27,68	95,38	0,04	0,00	0,00	0,12	28,4	31,0	12,1	0,74	0,02	1,72	160216
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	Итого:		26,54	27,19	97,11	759,57	0,63	19,17	0,07	3,11	134,4	506,4	212,0	11,44	0,47	16,75	
Полдник																	
1	Лепешки картофельные	80	4,00	3,82	22,93	138,89	0,12	8,98	0,02	0,49	14,8	60,5	22,0	0,944	0,064	1,12	130107
2	Соус сметанный	20	0,54	2,52	1,51	30,02	0,01	0,08	0,02	0,01	18,0	13,5	2,2	0,062	0,02	0,28	140106
3	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,56	8,40	0,02	3,00	0,00	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36	0,024	0,84	100519
3	Отвар шиповника	200	0,52	0,06	23,54	80,46	0,12	160,00	0,00	0,00	9,8	2,7	2,7	0,5	0,04	160,00	160214
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	Итого:		7,09	6,99	60,19	312,37	0,33	172,06	0,04	0,86	85,89	101,99	38,58	2,35	0,19	162,54	
	Итого за день		51,01	53,34	217,61	1547,20	1,23	204,59	0,20	4,92	505,51	877,43	324,53	15,05	1,08	183,64	
День 15 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	9,00	12,50	32,68	280,00	0,04	17,60	0,06	0,06	225,8	258,0	63,7	1,30	0,28	6,60	120224
2	Какао-напиток на молоке	200	3,32	3,40	13,46	94,76	0,18	10,00	0,02	0,00	127,3	100,5	21,9	0,48	0,16	0,48	160101
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,003	0,08	0,023	0,05	100,0	65,0	4,5	0,08	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	Итого:		16,47	19,04	56,79	463,76	0,29	27,68	0,10	0,41	482,76	423,44	93,34	2,34	0,51	7,38	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0	0	
2	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,2	12,8	9,6	0,00	0,02	0,00	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	24,20	12,80	12,60	0,00	0,02	0,00	
Обед																	
1	Сельдь с растительным маслом	60	3,62	4,45	5,24	75,97	0,02	1,32	0,01	0,74	38,17	122,76	18,89	0,58	0,06	21,6	100602
2	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне	200	3,54	9,42	4,20	131,00	0,08	6,70	0,00	1,90	35,0	112,0	25,4	4,36	0,12	7,26	110110
3	Говядина тушеная с картофелем	150	8,96	10,92	12,27	193,16	0,15	6,56	0,03	0,29	32,9	212,3	45,5	3,23	0,195	1,8	120511
3	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,14	0,16	19,80	81,98	0,02	4,00	0,00	0,08	14,7	4,4	5,4	0,90	0,00	2,32	160209
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	Итого:		18,98	25,67	61,04	574,51	0,42	18,58	0,04	3,65	155,5	472,6	105,7	10,03	0,46	35,28	
Полдник																	
1	Макароны, запеченные с сыром	150	7,98	6,23	34,05	218,31	0,05	0,12	0,08	0,18	153,8	129,3	14,2	0,885	0,06	5,4	120213
2	Ряженка	200	4,20	4,35	15,75	118,95	0,04	0,60	0,06	0,00	248,0	184,0	28,0	0,20	0,20	0,00	230102
5	Печенье	20	4,10	2,30	13,20	94,00	0,40	11,20	0,05	0,00	3,1	0,0	0,4	0,40	0,04	0,05	
	Итого:		16,28	12,88	63,00	431,26	0,49	11,92	0,19	0,18	404,87	313,32	42,52	1,49	0,30	5,45	

Итого за день			52,05	57,91	188,67	1507,13	1,22	62,18	0,32	4,56	1067,29	1222,16	254,18	13,86	1,28	48,11	
Итого за 5 дней			54,50	51,62	205,94	1510,88	1,20	100,25	0,26	4,94	752,66	914,06	230,80	11,61	1,19	89,15	

День 16 (Понедельник)

Завтрак 1

1	Каша пшеничная молочная	200	7,34	6,96	35,64	237,40	0,36	40,10	0,04	0,06	153,0	213,9	55,5	1,40	0,18	4,42	120201
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,06	1,22	11,06	54,98	0,10	5,00	0,00	0,00	67,5	45,0	8,6	0,08	0,08	0,48	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0	
4	Хлеб зерновой пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	200101
Итого:			11,09	16,94	55,60	417,58	0,46	45,10	0,08	0,16	221,76	260,78	64,12	1,50	0,27	4,90	

Завтрак 2

1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0	0	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,4	22,4	33,6	0,00	0,04	0	210103
Итого:			1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	15,40	22,40	36,60	0,00	0,04	0,00	

Обед

1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,04	1,97	0,40	0,94	15,23	31,10	21,43	0,04	0,042	1,2	100301
2	Суп из овощей	190	1,39	5,64	7,35	84,85	0,08	19,13	0,02	0,21	28,4	51,5	22,3	0,70	0,076	2,73	110305
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,2	0,0	2,3	0,39	0,044	0	180601
4	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	150	16,65	5,69	114,23	585,59	0,02	6,72	0,05	0,26	104,0	289,2	35,3	0,75	0,195	217,50	120409
5	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	16,72	6,90	24,36	219,50	0,26	18,22	0,10	2,00	28,4	19,9	26,5	0,74	0,28	6,80	160215
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	0,06	0,02	2,57	8,94	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
Итого:			38,21	23,41	170,67	1050,01	0,60	46,05	0,56	4,05	231,9	412,9	118,2	3,59	0,72	230,53	

Полдник

1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	70	9,87	7,28	5,04	127,12	0,07	0,00	0,01	0,04	17,0	82,9	14,6	0,85	0,112	1,05	120540
2	Свекла тушеная	150	3,24	5,85	15,56	125,67	0,03	1,91	0,00	0,00	51,3	61,6	28,1	1,86	0,06	1,35	130209
3	Компот из ягод быстрозамороженных (смородина)	200	0,09	0,09	0,09	0,09	0,00	44,00	0,00	1,60	16,36	0,06	0,71	0,32	0,00	0,04	160207
5	Булочка "Творожная" собственного производства	50	6,06	3,35	26,04	159,24	0,08	0,93	0,01	0,50	27,6	56,0	8,1	0,46	0,06	1,15	190111
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
Итого:			20,81	17,10	57,37	466,72	0,25	46,83	0,02	2,44	141,9	200,5	54,6	3,97	0,267	3,8868	
Итого за день			71,30	57,84	300,44	2011,11	1,34	145,98	0,66	6,96	610,91	896,57	273,58	9,06	1,29	239,32	

День 17 (Вторник)

Завтрак 1

1	Запеканка из творога	80	12,66	8,58	11,72	167,97	0,04	0,17	0,04	0,28	103,5	147,2	17,1	0,50	0,176	2,888	120305
2	Соус абрикосовый	20	0,11	0,01	8,38	49,80	0,00	0,04	0,00	0,00	4,2	3,1	2,3	0,10	0,004	1,4	140206
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,00	160105
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,003	0,08	0,023	0,05	100,0	65,0	4,5	0,08	0,03	0,00	100102
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
Итого:			16,92	11,72	40,73	344,67	0,11	0,28	0,06	0,63	253,53	215,37	30,73	1,20	0,27	4,59	

Завтрак 2

1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0	0	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,2	12,8	9,6	0,00	0,02	0,00	210110
Итого:			0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	24,20	12,80	12,60	0,00	0,02	0,00	

Обед

1	Винегрет овощной	60	0,92	5,86	4,73	73,22	0,04	5,25	0,00	1,11	13,1	26,9	11,0	0,46	0,024	3,32	100501
2	Суп с клецками на бульоне из птицы	200	6,02	1,24	16,18	104,02	0,12	4,96	0,00	0,46	29,1	122,6	27,9	1,98	0,12	2,2	110332
3	Птица отварная	70	20,83	1,40	0,50	100,18	0,05	2,89	0,03	0,01	19,8	97,0	17,0	1,10	0,112	1,1	120603
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,34	6,50	36,42	244,44	0,21	0,00	0,03	0,08	18,6	198,5	133,3	4,44	0,11	2,07	130309
5	Компот из ягод быстрозамороженных (клюква)	200	0,08	0,00	19,18	78,78	0,00	3,30	0,00	0,00	11,5	2,4	5,1	0,16	0,00	2,60	160206
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
Итого:			38,91	15,71	96,54	693,05	0,56	16,41	0,06	2,30	126,7	468,5	204,8	9,11	0,44	13,59	

Полдник

1	Пудинг манный	80	3,56	3,45	19,38	118,38	0,06	1,05	0,02	0,05	37,1	42,4	9,7	0,42	0,04	1,12	120229
2	Соус молочный (сладкий)	20	0,54	1,15	3,26	25,60	0,03	1,50	0,01	0,02	18,6	14,6	2,5	0,04	0,02	0,28	140111
3	Пастила	20	0,10	0,00	16,00	64,80	0,00	12,80	51,84	0,00	10,24	41,47	0,00	8,19	33,18	0,00	

4	Бийогурт фруктовый питьевой	200	5,6	5,80	21,00	158,60	0,08	1,20	0,06	0,00	244,00	192,00	30,00	0,18	0,40	18,00	230104
	Итого:		9,80	10,40	59,64	367,39	0,17	16,55	51,93	0,07	309,90	290,48	42,17	8,84	33,64	19,40	
	Итого за день		65,95	38,15	204,76	1442,71	0,87	37,24	52,05	3,32	714,35	987,16	290,33	19,15	34,37	37,58	
День 18 (Среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	7,36	5,94	42,18	253,48	0,30	17,60	0,04	0,00	211,9	202,6	39,6	0,52	0,26	7,00	120225
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,00	160105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	Итого:		8,96	14,72	62,89	420,78	0,37	17,60	0,08	0,40	259,00	204,50	46,42	1,06	0,33	7,30	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0	0	
2	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,02	27,2	18,4	10,4	0,00	0,02	0,00	210102
	Итого:		0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,02	36,20	18,40	13,40	0,00	0,02	0,00	
Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	7,25	1,45	72,54	0,02	6,18	0,00	1,30	13,6	22,9	7,9	0,33	0,02	1,09	100507
2	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	200	3,70	7,32	5,02	112,78	0,10	12,44	0,02	0,18	35,3	115,5	26,3	4,20	0,14	6,2	110111
3	Азу из мяса отварного (35/35)	70	10,41	8,94	2,57	144,12	0,07	0,92	0,00	1,64	20,6	137,5	22,1	1,90	0,13	1,20	120532
4	Изделия макаронные отварные	150	4,97	4,05	29,36	180,36	0,06	0,00	0,03	0,08	5,9	35,0	7,7	0,75	0,015	2,25	130401
5	Отвар шиповника	200	0,52	0,06	23,54	80,46	0,12	160,00	0,00	0,00	9,8	2,7	2,7	0,5	0,04	160,00	160214
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	Итого:		22,76	28,34	81,47	682,66	0,52	179,54	0,05	3,83	119,9	334,7	77,2	8,65	0,43	173,04	
Полдник																	
1	Запеканка картофельная с мясом отварным	150	14,22	12,47	24,71	267,99	0,14	2,33	0,02	0,21	32,4	167,0	39,1	1,91	0,135	1,95	120534
3	Какао-напиток на молоке	200	3,32	3,40	13,46	94,76	0,18	10,00	0,02	0,00	127,3	100,5	21,9	0,48	0,16	0,48	160101
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
5	Пирожок с яблоком собственного производства	50	3,28	2,16	21,83	115,68	0,06	1,46	0,01	0,86	13,0	25,1	7,1	0,41	0,03	1,56	190204
	Итого:		22,37	18,55	70,65	533,03	0,44	13,79	0,04	1,37	202,32	292,64	71,27	3,28	0,36	4,29	
	Итого за день		54,82	61,77	221,48	1670,86	1,35	258,93	0,17	5,62	617,42	850,27	208,28	12,98	1,14	184,63	
День 19 (Четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	80	7,74	7,85	1,50	108,08	0,04	1,20	0,00	0,00	0,4	0,5	0,0	0,00	0	0,272	120301
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,00	160105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	2,26	2,09	0,00	27,90	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	Итого:		11,55	10,47	22,13	228,48	0,11	1,20	0,04	0,40	47,50	2,42	6,78	0,54	0,07	0,57	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0	0	
2	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,2	12,8	9,6	0,00	0,02	0,00	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	24,2	12,8	12,6	0,00	0,016	0	
Обед																	
1	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	0,98	6,05	5,80	80,96	0,02	16,02	0,00	1,13	27,4	18,9	10,4	0,37	0,024	1,656	100201
2	Суп картофельный с горохом	190	6,04	3,86	12,46	107,29	0,17	4,45	0,02	0,11	28,9	66,3	27,3	1,52	0,057	2,9	110307
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,2	0,0	2,3	0,00	0,044	0	180601
3	Плов из индейки	150	11,57	9,66	23,67	234,80	0,30	2,94	2,42	0,89	54,0	306,9	74,0	3,84	0,18	0	120607
6	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,14	0,10	19,72	81,08	0,00	2,00	0,00	0,16	15,9	6,4	6,6	0,94	0,02	3,00	160208
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	Итого:		22,57	20,76	88,80	635,57	0,70	25,41	2,43	2,93	182,17	419,66	131,07	7,64	0,41	9,86	
Полдник																	
1	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	10,94	9,48	5,45	151,67	0,06	0,90	0,01	0,08	38,6	89,4	15,3	0,57	0,09	1,61	120537
2	Пюре картофельное	150	3,12	3,65	18,48	123,93	0,20	27,15	0,03	0,20	13,4	73,6	28,6	1,14	0,05	1,35	130101
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,14	0,16	19,80	81,98	0,02	4,00	0,00	0,08	14,7	4,4	5,4	0,90	0,00	2,32	160209
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
5	Зефир	20	0,16	0,01	16,06	64,72	0,07	0,00	2,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,00	

	Итого:		15,91	13,82	70,44	476,90	0,41	32,05	2,04	0,95	125,90	167,47	55,69	3,57	0,22	5,58	
	Итого за день		50,35	45,37	189,21	1378,54	1,24	62,67	4,52	4,60	379,77	602,35	206,14	11,75	0,71	16,01	
День 20 (Пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	200	8,40	10,88	35,34	274,22	0,32	17,60	0,06	0,06	216,1	183,9	29,9	0,50	0,26	4,46	120205
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,00	160105
3	масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	Итого:		10,00	19,66	56,05	441,52	0,39	17,60	0,10	0,46	263,20	185,88	36,66	1,04	0,33	4,76	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0	0	
2	Флоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,4	22,4	33,6	0,00	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	15,40	22,40	36,60	0,00	0,04	0,00	
Обед																	
1	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	60	0,59	8,48	1,45	84,86	0,02	6,67	0,00	1,57	20,2	18,0	13,0	0,37	0,024	2,592	100207
2	Уха ростовская	200	5,28	4,26	9,86	100,36	0,08	9,72	0,02	0,38	39,6	139,4	30,2	0,94	0,1	39,43	110316
3	Голубцы ленивые	150	12,00	15,00	10,95	226,80	0,92	0,00	0,00	0,00	317,7	0,4	34,2	0,00	0,66	1	120542
5	Компот из ягод быстрозамороженных (вишня)	200	0,16	0,10	15,50	64,88	0,00	3,30	0,00	0,06	16,6	6,6	7,5	0,14	0,00	2,32	160204
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	Итого:		20,76	28,56	57,29	569,30	1,16	19,70	0,02	2,65	428,74	185,47	95,42	2,42	0,86	47,64	
Полдник																	
1	Рагу из мяса птицы	150	11,90	3,84	11,61	132,02	0,12	6,77	0,03	0,23	18,1	88,6	31,1	1,61	0,135	2,55	120609
3	Кисель из ягод быстрозамороженных (черная смородина)	200	0,20	0,04	24,98	104,48	0,00	30,00	0,00	0,11	14,6	10,1	6,1	0,21	0,00	3,15	160203
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
4	Ватрушка с творогом собственного производства	50	5,97	2,58	20,63	125,05	0,08	1,23	0,02	1,38	44,7	67,5	9,6	0,42	0,08	1,55	190304
	Итого:		19,61	6,99	67,87	416,15	0,26	38,00	0,05	2,01	107,0	166,2	50,0	2,71	0,25	7,55	
	Итого за день		51,57	55,61	198,01	1503,77	1,84	83,29	0,17	5,44	814,32	559,94	218,63	6,17	1,48	59,95	
	Итого за 5 дней		58,80	51,75	222,78	1601,40	1,33	117,62	11,51	5,19	627,35	779,26	239,39	11,82	7,80	107,50	
	Итого за 20 дней		61,27	53,92	217,87	1610,46	1,25	113,70	3,58	5,59	662,29	857,70	240,29	11,61	2,89	85,20	