

Согласовано:

Зам.зав.МБДОУ № 39

 Терешина Н.Ю.

Согласовано:

Врач аллерголог

 Фадеева Е.Е.

Утверждаю :

Заведующий МБДОУ № 39 г.Пензы

 Мелиханова С.В.

« ___ » _____ 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

**по организации горячего питания детей в возрасте с 3-х до 7-ми лет.
филиала «Крепыш» МБДОУ детского сада № 39 г.Пензы «Гнёздышко»
для детей с аллерго-дерматологическими заболеваниями**

Меню составлено в соответствии СанПиН 2.4.1.3049 – 13 от 15.05.2013 г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»

*При отсутствии продуктов, указанных в меню, разрешается замена данных продуктов, схожими по энергетической ценности каждого составляющего на одну порцию

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур		
			Б	Ж	У					
День 1										
ЗАВТРАК	Каша жидкая	200	3,6	5,22	22,82	152,38	0	185.3а		
	Вода или молоко	167,62/167,62	0	0	0	0	0			
	Овсяные хлопья "Геркулес"	29,34/29,34	3,61	1,82	18,13	103,28	0			
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	0			
	Масло сливочное	4,76/4,76	0,06	2,93	0,08	26,94	0			
	Сахарный песок	4,76/4,76	0	0	4,75	18,04	0			
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200/10	0,06	0,02	10,52	42,1	0,004		392	
	Вода	157,9/157,9	0	0	0	0	0			
	Сахарный песок	10,52/10,52	0	0	10,5	39,67	0			
	Вода	34,11/34,11	0	0	0	0	0			
	Чай высшего сорта	0,32/0,32	0,06	0	0,01	0,6	0,032			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0			701.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0			
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0			
Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0				
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	63,33	3	399.4		
	Сок яблочный	150/150	0,75	0,15	15,15	69	3			
ОБЕД	Салат витаминный	60	0,68	6,08	6,37	83,73	12,78	5		
	Вода	3/3	0	0	0	0	0			
	Квашеная капуста	30/24	0,43	0,02	1,13	6,72	10,8			
	Лимонная кислота	0,05/0,06	0	0	0	0	0			
	Яблоки	16,8/12	0,05	0,05	1,18	5,64	1,2			
	Морковь	19,2/15,6	0,2	0,02	1,08	5,46	0,78			
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	0			
	Сахар	3/3	0	0	2,99	11,97	0			
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	6,02		76	
	Картофель	80/60	1,2	0,24	9,78	46,2	12			
	Лук репчатый	4,8/4	0,06	0,01	0,33	1,64	0,4			
	Огурец соленый	13,4/12	0,1	0,01	0,2	1,56	0,6			
	Крупа перловая	4/4	0,37	0,04	2,68	12,6	0			
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,96	0			
	Морковь, красная	10/8	0,1	0,01	0,55	2,8	0,4			
	Вода	150/150	0	0	0	0	0			
	Лук репчатый	3/2,55	0,04	0,01	0,21	1,05	0,255			
	Соль поваренная пищевая	0,75/0,75	0	0	0	0	0			
	Морковь, красная	3,15/2,55	0,03	0	0,18	0,89	0,128			
	Мясо бескостное	50,25/50,25	0	0	0	0	0			
	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,3	109,38	0,483			277
	Говядина 1 кат.	76,57/56,43	10,5	9,03	0	123,03	0			
	Лук репчатый	7,43/6,12	0,09	0,01	0,5	2,51	0,612			
	Пшеничная мука, первого сорта	1,75/1,75	0,19	0,03	1,19	5,76	0			
	Томатная паста, Консервы	2,62/2,62	0,13	0	0,5	2,68	1,181			
	Морковь, красная	8,32/6,57	0,09	0,01	0,45	2,3	0,328			
	Отвар овощной	0/23,18	0	0	0	0	0			
	Масло сливочное	2,18/2,18	0,03	1,34	0,04	12,36	0			
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,17	3,16	24,79	148,19	0		205	
	Масло сливочное	3,42/3,42	0,04	2,1	0,06	19,33	0			
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	47,8/47,8	5,4	1	33,27	163,49	0			
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72			
Вода	172/172	0	0	0	0	0				
Лимонная кислота	0,2/0,2	0	0	0	0	0				
Яблоки	45,4/40	0,16	0,16	3,92	18,8	4				
Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	0				
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87	0	700			
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0				
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	130	22,8	16,67	22,29	321,1	0,312	237		
	Крупа манная	6,01/6,01	0,62	0,06	4,24	20	0			
	Сметана 10,0% жирности	4/4	0,11	0,4	0,16	4,78	0,02			
	Творог	93,6/92	15,36	8,28	1,84	142,88	0,46			
	Сухари панировочные	4/4	0	0	0	0	0			
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,66	0			
	Яйцо	4/4	0,51	0,46	0,03	6,29	0			
	Сахарный песок	8/8	0	0	7,98	30,3	0			
	Земляника (садовая), клубника	18/15,3	0,12	0,06	1,15	6,27	9,181			
	Сахарный песок	18/18	0	0	17,97	68,23	0			
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,4	1,8	7,2	67	1,44		401.1	
	Ацидофилин 3,2% жирности	194/180	5,22	5,76	6,84	106,2	1,44			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	55,82	47,96	184,68	1395,41	24,007			

День 2

ЗАВТРАК	Каша жидкая	200	4,38	4,66	29,78	178,1	0	185,11а
	Вода или молоко	160/160	0	0	0	0	0	0
	Крупа пшено шлифованное	38,1/38,1	4,38	1,26	25,34	130,3	0	0
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	4,76/4,76	0,06	2,93	0,08	26,94	0	0
	Сахарный песок	4,76/4,76	0	0	4,75	18,04	0	0
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	1,3	395
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	100/100	3	3,5	4,7	63	0,6	0
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0	0
	Кофейный напиток "Народный"	3,34/3,34	0,43	0,09	1,03	6,65	0	0
	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,072	3
	Сыр "Российский"	12/11,25	2,61	3,32	0	40,95	0,079	0
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	0
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0	0
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368а
	Груша	111/100	0,4	0,3	10,3	47	5	5
ОБЕД	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	12
	Масло подсолнечное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	0	0
	Кукуруза, сахарная консервированная	79,74/55,8	1,23	0,22	6,25	32,36	2,678	0
	Сахарный песок	1,2/1,2	0	0	1,2	4,55	0	0
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,36	108	8,96	83
	Картофель	95,9/72,72	1,45	0,29	11,85	55,99	14,544	0
	Лук репчатый	8,72/7,28	0,1	0,01	0,6	2,96	0,728	0
	Масло подсолнечное	1,82/1,82	0	1,82	0	16,35	0	0
	Томатная паста, Консервы	1,82/1,82	0,09	0	0,36	1,88	0,819	0
	Морковь, красная	9,1/7,28	0,09	0,01	0,5	2,55	0,364	0
	Вода	1,82/1,82	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	2,16/1,82	0,03	0	0,15	0,75	0,182	0
	Соль поваренная пищевая	0,16/0,16	0	0	0	0	0	0
	Говядина, котлетное мясо	28,16/20,73	3,85	3,32	0	45,26	0	0
	Вода	1,45/1,45	0,18	0,17	0,01	2,28	0	0
	Лук репчатый	127,28/127,28	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная пищевая	2,55/2,16	0,03	0	0,18	0,89	0,216	0
	Морковь, красная	0,64/0,64	0	0	0	0	0	0
	Мясо бескостное	2,67/2,16	0,03	0	0,15	0,76	0,108	0
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	282
	Говядина 1 кат.	80/59	10,97	9,44	0	128,62	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	19/19	0,57	0,66	0,89	11,97	0,114	0
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	14/14	1,11	0,14	6,76	32,9	0	0
	Сухари панировочные	8/8	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	0
	Капуста тушеная	150	3,09	4,86	14,15	112,65	25,74	336
	Капуста белокочанная	214,95/171,9	3,09	0,17	8,08	48,13	77,355	0
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	0
	Масло подсолнечное	5,25/5,25	0	5,24	0	47,2	0	0
	Пшеничная мука, первого сорта	1,8/1,8	0,2	0,03	1,22	5,92	0	0
	Томатная паста, Консервы	9/9	0,43	0	1,71	9,18	4,05	0
	Морковь, красная	3,75/3	0,04	0	0,21	1,05	0,15	0
	Сахарный песок	4,5/4,5	0	0	4,49	17,06	0	0
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372
	Вода	172/172	0	0	0	0	0	0
	Лимонная кислота	9,2/0,2	0	0	0	0	0	0
	Яблоки	45,4/40	0,16	0,16	3,92	18,8	4	0
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	0
ПОЛДНИК	Суфле из отварного мяса с рисом	80	15,56	11,39	16,7	232	0	279
	Говядина 1 кат.	119/88	16,37	14,08	0	191,84	0	0
	Рис, зерно продовольственное	5/5	0,38	0,13	3,12	15,15	0	0
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	0	0
	Яйцо	10/10	1,27	1,15	0,07	15,7	0	0
	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96	7,95	45
	Картофель	20,64/15	0,3	0,06	2,44	11,55	3	0
	Лук зеленый (перо)	11,28/9	0,12	0,01	0,29	1,8	2,7	0
	Огурец соленый	15/12	0,1	0,01	0,2	1,56	0,6	0
	Масло подсолнечное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	0	0
	Свекла	15,3/12	0,18	0,01	1,06	5,04	1,2	0
	Морковь, красная	11,34/9	0,12	0,01	0,62	3,15	0,45	0
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200/10	0,03	0,02	10,52	42,1	0,004	392
	Вода	157,9/157,9	0	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	10,52/10,52	0	0	10,5	39,67	0	0
	Вода	34,1/34,11	0	0	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,32/0,32	0,08	0	0,01	0,6	0,032	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	701,1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	58,28	52,74	206,22	1535,11	48,492	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,28	6,76	38,16	239,46	1,3 271
	Вода или молоко	68/68	0	0	0	0	0
	Кукурузная крупа	40/40	3,32	0,48	28,4	131,2	0
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	26,3	0
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	1,3
	Сахар	5/5	0	0	4,99	19,95	0
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200/10	0,06	0,02	10,52	42,1	0,004 392
	Вода	157,9/157,9	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	10,52/10,52	0	0	10,5	39,87	0
	Вода	34,11/34,11	0	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,32/0,32	0,06	0	0,01	0,6	0,032
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0 701.1
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,18	0,4	19,32	94	0	
Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0 6	
Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	26,3	0	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	1,5	0,5	2,1	95	10 368r
	Банан	167/100	1,5	0,5	2,1	96	10
ОБЕД	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,11	11,8	78,9	5,184 28
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	0
Свекла	63/49,2	0,74	0,05	4,33	20,68	4,92	
Чернослив (слива сушеная)	5,82/6,6	0,15	0,05	3,8	15,9	0,198	
Сахарный песок	2,4/2,4	0	0	2,4	9,1	0	
Щи по-уральски (с крупой)	200	1,64	4,04	5,76	66	9,48 72	
Овсяные хлопья "Геркулес"	4/4	0,49	0,29	2,47	14,08	0	
Капуста белокочанная, квашеная	57,2/40	0,72	0,04	1,2	8,2	12	
Лук репчатый	9/6,8	0,11	0,02	0,66	3,29	0,8	
Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,95	0	
Томатная паста, Консервы	10/10	0,48	0	1,9	10,2	4,5	
Морковь, красная	10/8	0,1	0,01	0,55	2,8	0,4	
Вода	170/170	0	0	0	0	0	
Лук репчатый	3,4/2,89	0,04	0,01	0,24	1,18	0,289	
Соль поваренная пищевая	0,85/0,85	0	0	0	0	0	
Морковь, красная	3,57/2,69	0,04	0	0,2	1,01	0,144	
Мясо бескостное	56,95/56,95	0	0	0	0	0	
Биточки паровые	80	11,59	7,97	7,75	149	0,168 289	
Говядина 1 кат.	60/59	10,97	9,44	0	128,62	0	
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	17/17	0,51	0,6	0,8	10,71	0,102	
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	15/15	1,18	0,15	7,24	35,25	0	
Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	18,98	0	
Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,1	16,954 321	
Картофель	190,6/119,7	2,39	0,48	19,51	92,17	23,94	
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	22,12/22,12	0,66	0,77	1,04	13,94	0,133	
Масло сливочное	4,9/4,9	0,06	3,01	0,08	27,73	0	
Компот из свежих плодов	200	0,18	0,16	23,88	97,6	1,72 372	
Вода	172/172	0	0	0	0	0	
Лимонная кислота	0,2/0,2	0	0	0	0	0	
Яблоки	45,4/40	0,18	0,16	3,92	18,8	4	
Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	0	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0 700	
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	130	19,15	12,92	24,61	291,2	0,247 236
	Рис, зерно продовольственное	14/14	1,05	0,36	8,72	42,42	0
	Сметана 10,0% жирности	3/3	0,08	0,3	0,12	3,57	0,015
	Творог	76/75	12,52	6,75	1,5	116,47	0,375
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,85	0,05	17	0
	Яйцо	6,01/6,01	0,76	0,69	0,04	9,43	0
	Сахарный песок	6,99/6,99	0	0	6,98	26,51	0
	Вода	15/15	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	15/15	0,45	0,53	0,71	9,45	0,09
	Пшеничная мука, первого сорта	1,65/1,65	0,18	0,02	1,12	5,43	0
	Соль поваренная пищевая	0,24/0,24	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	1,65/1,65	0,02	1,01	0,03	9,34	0
	Сахарный песок	0,3/0,3	0	0	0,3	1,14	0
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,4	1,8	7,2	67	1,44 401.1
	Ацидофилин 3,2% жирности	194/180	5,22	5,76	6,84	106,2	1,44
		Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200/10	0,06	0,02	10,52	42,1
Вода		157,9/157,9	0	0	0	0	0
Сахарный песок		10,52/10,52	0	0	10,5	39,87	0
Вода		34,11/34,11	0	0	0	0	0
Чай высшего сорта		0,32/0,32	0,06	0	0,01	0,6	0,032
Печенье		20	1,5	2,36	14,98	83,42	0 609
Печенье	20/20	1,5	2,36	14,98	83,42	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	67,84	48,76	231,34	1593,88	44,81

День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	250	6,03	6,35	21,05	165,5	1,125 94
	Вода		0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	175/175	5,25	6,12	8,22	110,25	1,05
	Рис, зерно продовольственное	15/15	1,12	0,39	9,34	45,45	0
	Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	14,15	0
	Сахарный песок	2/2	0	0	2	7,58	0
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200/10	0,06	0,02	10,52	42,1	0,004 392
	Вода		0	0	0	0	0
	Сахарный песок	157,9/157,9	0	0	0	0	0
	Вода	10,52/10,52	0	0	10,5	39,87	0
	Чай высшего сорта	34,11/34,11	0	0	0	0	0
	Бутерброды с сыром	0,32/0,32	0,06	0	0,01	0,6	0,032
	Сыр "Российский"	45	4,73	6,88	14,56	139	0,072 3
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	12/11,25	2,61	3,32	0	40,55	0,079
	Масло сливочное	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
	3,75/3,75		0,05	2,31	0,06	21,22	0
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5 368a
	Груша	111/100	0,4	0,3	10,3	47	5
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	2,5	2,8	17	103,25	8,25 80
	Картофель	100/75	1,5	0,3	12,22	57,75	15
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	1
	Крупа перловая	10/10	0,93	0,11	6,69	31,5	0
	Масло подсолнечное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	0
	Морковь, красная	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,5
	Вода		0	0	0	0	0
	Лук репчатый	175/175	0	0	0	0	0
	Соль поваренная пищевая	3,5/2,58	0,04	0,01	0,24	1,22	0,298
	Морковь, красная	0,88/0,88	0	0	0	0	0
	Мясо бескостное	3,67/2,98	0,04	0	0,21	1,04	0,149
	58,62/58,62		0	0	0	0	0
	Голубцы пенивые	180	15,88	10,17	22,79	246,38	22,536 298
	Калуста белокочанная	136,12/108	1,94	0,11	5,08	30,24	48,6
	Лук репчатый	18/14,62	0,2	0,03	1,2	5,99	1,462
	Рис, зерно продовольственное	9/25,88	1,94	0,67	16,13	78,43	0
	Говядина, котлетное мясо	91,12/67,5	12,56	10,8	0	147,42	0
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0
	Яйцо	5,62/5,62	0,71	0,65	0,04	6,82	0
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72 372
	Вода		0	0	0	0	0
	Лимонная кислота	172/172	0	0	0	0	0
	Яблоки	0,2/0,2	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	45,4/40	0,16	0,16	3,92	18,8	4
	20/20		0	0	19,96	75,8	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0 700
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0
ПОЛДНИК	Рыба тушеная с овощами	150	14,25	7,7143	6,75	153,215	5,0357 349
	Рыба Треска, сайда	120/91,065	12,56	10,8	0	147,42	0
	Морковь, красная	34,29/26,79	0,04	0	0,21	1,04	0,149
	Лук репчатый	18,2/15	0,2	0,03	1,2	5,99	1,462
	Масло подсолнечное	8,04/8,04	0	2,5	0	22,48	0
	Сахарный песок	2,865/2,865	0	0	23,95	90,96	0
	Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	113,88	16,8 318
	Картофель	158,96/120	2,4	0,48	19,56	92,4	24
	Масло сливочное	4,2/4,2	0,05	2,58	0,07	23,77	0
	Кисель из сока натурального	200	0,58	0,06	30,2	123,6	1,1 382
	Вода		0	0	0	0	0
	Крахмал картофельный	10/10	0,01	0	7,82	31,3	0
	Сахарный песок	24/24	0	0	23,95	90,96	0
	Сок плодовый	60/60	0,06	0,06	6,84	30	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0 701,1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0
	Хлебцы ржаные	20	0,27	0,05	1,59	8,04	0 1a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	53,61	38,964	213,07	1419,56	61,644

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

1865	68,05	43,48	261,69	1842,22	58,219
------	-------	-------	--------	---------	--------

День 6								
ЗАВТРАК	Каша гречневая	200	13,84	9,08	33,58	271,22	19,52 414	
	Вода или молоко	156,1/156,1	0	0	0	0	0	
	Гречневая крупа ядрица	49,76/49,76	6,27	1,64	28,41	153,26	0	
	Масло сливочное	4,88/4,88	0,06	3	0,08	27,82	0	
	Сухая смесь "Нутрино"	19,52/19,52	7,81	3,9	5,86	78,08	0	
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200/10	0,06	0,02	10,52	42,1	0,004 392		
	Вода	157,9/157,9	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	10,52/10,52	0	0	10,5	39,87	0	
	Вода	34,11/34,11	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,32/0,32	0,06	0	0,01	0,6	0,032	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0 701.1		
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0 6	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
	Сок яблочный	150/150	0,75	0	15,15	63,33	3 399.4	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	63,33	3 399.4	
	Салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	56,34	5,7 33	
	Масло подсолнечное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,86	0	
	Свекла	72,96/57	0,86	0,06	5,02	23,94	5,7	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8	14,78 67	
ОБЕД	Капуста белокачанная	50/40	0,72	0,04	1,86	11,2	18	
	Картофель	32/24	0,48	0,1	3,91	18,48	4,8	
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,8	
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,96	0	
	Томатная паста, Консервы	2/2	0,1	0	0,38	2,04	0,9	
	Морковь, красная	12,6/10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,5	
	Вода	160/160	0	0	0	0	0	
	Лук репчатый	3,2/2,72	0,04	0,01	0,22	1,12	0,272	
	Соль поваренная пищевая	0,8/0,8	0	0	0	0	0	
	Морковь, красная	3,36/2,72	0,04	0	0,19	0,95	0,136	
	Мясо бескостное	53,6/53,6	0	0	0	0	0	
	Жаркое по-домашнему	180	22,52	3,65	17,96	216,81	7,344 276	
	Говядина 1 кат.	143,19/105,55	19,63	16,89	0	230,1	0	
	Картофель	143,19/107,19	2,14	0,43	17,47	82,54	21,438	
	Лук репчатый	10,64/9	0,13	0,02	0,74	3,69	0,9	
	Томатная паста, Консервы	8,19/8,19	0,39	0	1,56	8,35	3,686	
	Масло сливочное	4,91/4,91	0,06	3,02	0,08	27,81	0	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72 372	
		Вода	172/172	0	0	0	0	0
		Лимонная кислота	0,2/0,2	0	0	0	0	0
Яблоки		45,4/40	0,16	0,16	3,92	18,8	4	
Сахарный песок		20/20	0	0	19,96	75,8	0	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,7	87	0 700	
Хлеб ржаной		50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	
ПОЛДНИК		Пудинг из творога с яблоками	140	15,01	14,8	24,14	287,07	3,052 240
		Ванилин	0,01/0,01	0	0	0	0	0
		Яблоки	40,92/24,77	0,1	0,1	2,43	11,64	2,477
	Сметана 10,0% жирности	4,31/4,31	0,12	0,43	0,17	5,13	0,022	
	Творог	74,27/3,23	12,23	6,59	1,46	113,73	0,366	
	Сахарный песок	4,31/4,31	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4,31/4,31	0,06	2,65	0,07	24,41	0	
	Яйцо	10,77/10,77	1,37	1,24	0,08	16,9	0	
	Сахарный песок	8,61/8,61	0	0	8,58	32,63	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	32,31/32,31	0,97	1,13	1,52	20,36	0,194	
	Соль поваренная пищевая	0,26/0,26	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,62/1,62	0,02	0,99	0,03	9,14	0	
	Сахарный песок	0,32/0,32	0	0	0,32	1,22	0	
	Мука рисовая	1,45/1,45	0,11	0,02	1,17	5,23	0	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,4	1,8	7,2	67	1,44 401.1	
		Ацидофилин 3,2% жирности	194/180	5,22	5,78	6,84	106,2	1,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	74,25	42,16	180,31	1383,27	56,56

День 7							
ЗАВТРАК	Каша жидкая	200	3,6	5,22	22,82	152,38	0 185,3a
	Вода или молоко	167,62/167,62	0	0	0	0	0
	Овсяная хлопья "Геркулес"	29,34/29,34	3,61	1,82	18,13	103,28	0
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	4,76/4,76	0,06	2,93	0,08	28,04	0
	Сахарный песок	4,76/4,76	0	0	4,75	18,04	0
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	1,3 395
	Вода	120/120	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	100/100	3	3,5	4,7	63	0,6
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0
	Кофейный напиток "Народный"	3,34/3,34	0,43	0,09	1,03	6,65	0
	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,072 3
	Сыр "Российский"	12/11,25	2,61	3,32	0	40,95	0,079
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	1,5	0,5	2,1	9,5	10 368g
Банан	167/100	1,5	0,5	2,1	9,5	10	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	1,94	2,66	11,96	79,94	9,46 85
Картофель	48,54/36,36	0,73	0,15	5,93	28	7,272	
Лук репчатый	8,72/7,28	0,1	0,01	0,6	2,98	0,728	
Масло подсолнечное	1,82/1,82	0	1,82	0	16,36	0	
Морковь, красная	9,17/2,8	0,09	0,01	0,5	2,55	0,364	
Вода	8,78/8,78	0	0	0	0	0	
Пшеничная мука, первого сорта	5,6/5,6	0,62	0,08	3,8	18,42	0	
Соль поваренная пищевая	0,16/0,16	0	0	0	0	0	
Масло сливочное	0,64/0,64	0,01	0,39	0,01	3,6	0	
Яйцо	1,6/1,6	0,2	0,18	0,01	2,51	0	
Вода	136,36/136,36	0	0	0	0	0	
Лук репчатый	2,73/2,32	0,03	0	0,19	0,95	0,232	
Соль поваренная пищевая	0,68/0,68	0	0	0	0	0	
Морковь, красная	2,85/2,32	0,03	0	0,16	0,81	0,116	
Мясо бескостное	45,68/45,68	0	0	0	0	0	
Тефтели мясные (1-й вариант)	100	7,81	9,57	9,18	154,3	2,26 286	
Вода	10/10	0	0	0	0	0	
Говядина 1 кат.	43,75/31,68	5,93	5,1	0	69,5	0	
Лук репчатый	11,88/10	0,14	0,02	0,62	4,1	1	
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	10/10	0,3	0,35	0,47	6,3	0,06	
Пшеничная мука, первого сорта	2,5/2,5	0,28	0,04	1,7	8,22	0	
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	6,88/6,88	0,54	0,07	3,32	16,17	0	
Масло сливочное	1,88/1,88	0,02	1,16	0,03	10,64	0	
Масло сливочное	1,88/1,88	0,02	1,16	0,03	10,64	0	
Лук репчатый	4,76/4	0,06	0,01	0,33	1,64	0,4	
Томатная паста, Консервы	0,4/0,4	0,02	0	0,08	0,41	0,18	
Масло сливочное	0,4/0,4	0,01	0,25	0,01	2,26	0	
Вода	20,25/20,25	0	0	0	0	0	
Пшеничная мука, первого сорта	2,02/2,02	0,22	0,03	1,37	6,66	0	
Соль поваренная пищевая	0,22/0,22	0	0	0	0	0	
Сметана 10,0% жирности	6,75/6,75	0,18	0,68	0,26	8,03	0,034	
Овощи тушеные	140	3,01	6,16	15,11	128,67	35,742 406	
Вода	31,11/31,11	0	0	0	0	0	
Капуста белокочанная	73,11/58,34	1,05	0,09	2,74	16,33	26,252	
Картофель	62,22/46,66	0,93	0,19	7,61	35,93	9,332	
Масло подсолнечное	5,45/5,45	0	5,44	0	48,96	0	
Пшеничная мука, первого сорта	6,22/6,22	0,69	0,09	4,21	20,45	0	
Молоко	11,65/11,66	0,34	0,37	0,55	7	0,152	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72 372	
Вода	172/172	0	0	0	0	0	
Лимонная кислота	0,2/0,2	0	0	0	0	0	
Яблоки	45,4/40	0,16	0,16	3,92	18,8	4	
Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	0	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0 700	
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	
ПОЛДНИК	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,6 10
Петрушка	0,81/0,6	0,02	0	0,05	0,29	0,9	
Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	0	
Горошек зеленый, Консервы	87,72/57	1,77	0,11	3,7	22,8	5,7	
Запеканка картофельная с мясом или печенью	165	12,51	9,8	26,5	244,4	3,927 291	
Говядина 1 кат.	72,01/53	9,86	8,48	0	115,54	0	
Картофель	204,01/153	3,06	0,61	24,94	117,81	30,601	
Лук репчатый	13/11,01	0,15	0,02	0,9	4,51	1,101	
Сухари	3/3	0,48	0,03	2,1	10,08	0	
Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,3	0	
Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,3	0	
Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	0	
Кисель из сока натурального	200	0,58	0,06	30,2	122,6	1,1 382	
Вода	140/140	0	0	0	0	0	
Крахмал картофельный	10/10	0,01	0	7,82	31,3	0	
Сахарный песок	24/24	0	0	23,95	90,96	0	
Сок плодовый	60/60	0,06	0,06	6,04	30	0	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0 701,1	
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	47,25	47,8	230,94	1547,17	60,554

День 8								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями		200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,9 93
	Вода	60/60	0	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	140/140	4,2	4,9	6,58	86,2	0,84	
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	0	
	Сахарный песок	1,6/1,6	0	0	1,6	6,06	0	
	Вода	2,8/2,8	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	14/14	1,55	0,21	9,49	46,06	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	0,95/0,96	0,11	0,01	0,65	3,16	0	
	Соль поваренная пищевая	0,24/0,24	0	0	0	0	0	
	Яйцо	4/4	0,51	0,46	0,03	6,28	0	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом		200/10	0,06	0,02	10,52	42,1	0,004 392
	Вода	157,9/157,9	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	10,52/10,52	0	0	10,5	39,87	0	
	Вода	34,11/34,11	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,32/0,32	0,08	0	0,01	0,6	0,032	
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	94	0 701,1	
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0		
Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,06	33	0 6	
Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0		
ЗАВТРАК 2	Яблоки печеные		85	0,32	0,32	27,9	116	3,477 385
	Яблоки	92/81	0,32	0,32	7,94	38,07	8,1	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,07	56,86	0	
	Рафинадная пудра	5/5	0	0	4,99	18,94	0	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком		60	0,96	6,05	1,95	67,58	15,18 17
	Капуста белокачанная, квашеная	69,6/48,6	0,87	0,05	1,46	11,18	14,58	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	0	
	Борщ с капустой и картофелем		200	1,46	3,92	10,2	82	8,24 57
	Капуста белокачанная	20/16	0,29	0,02	0,75	4,48	7,2	
	Картофель	21,4/16	0,32	0,06	2,61	12,32	3,2	
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,65	3,28	0,8	
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,96	0	
	Свекла	40/32	0,48	0,03	2,82	13,44	3,2	
	Томатная паста, Консервы	6/6	0,29	0	1,14	6,12	2,7	
	Морковь, красная	12,6/10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,5	
	Сахарный песок	2/2	0	0	2	7,58	0	
	Вода	160/160	0	0	0	0	0	
	Лук репчатый	3,2/2,72	0,04	0,01	0,22	1,12	0,272	
	Соль поваренная пищевая	0,8/0,8	0	0	0	0	0	
	Морковь, красная	3,36/2,72	0,04	0	0,19	0,95	0,136	
	Мясо бескостное	53,6/53,6	0	0	0	0	0	
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным		80	10,11	14,27	8,51	203	0,32 307
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	15/15	0,45	0,52	0,7	9,45	0,09	
	Сыр "Российский"	4,3/4	0,93	1,18	0	14,56	0,028	
	Курица 1 категории	72/42	7,64	7,73	0	99,96	0,756	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	11/11	0,87	0,11	5,31	25,65	0	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
	Вода	13,5/13,5	0	0	0	0	0	
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	13,5/13,5	0,4	0,47	0,63	8,51	0,061		
Пшеничная мука, первого сорта	2,97/2,97	0,33	0,04	2,01	9,77	0		
Соль поваренная пищевая	0,22/0,22	0	0	0	0	0		
Масло сливочное	2,97/2,97	0,04	1,83	0,05	16,81	0		
Пюре картофельное		140	2,86	4,48	19,08	128,1	16,954 321	
Картофель	159,6/119,7	2,39	0,48	19,51	92,17	23,94		
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	22,12/22,12	0,66	0,77	1,04	13,94	0,133		
Масло сливочное	4,94/4	0,06	3,01	0,08	27,73	0		
Компот из свежих плодов		200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72 372	
Вода	172/172	0	0	0	0	0		
Лимонная кислота	0,2/0,2	0	0	0	0	0		
Яблоки	46,4/40	0,16	0,16	3,92	18,8	4		
Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	0		
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,7	87	0 700	
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0		
ПОЛДНИК	Вареники с творожным или фруктовым фаршем		120	14,39	5,86	27,78	221,33	0,144 442
	Масло сливочное	3,24/3,24	0,04	1,99	0,06	18,34	0	
	Ванилин	0,01/0,01	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,41/2,41	0,27	0,04	1,63	7,91	0	
	Творог	55,02/54,48	9,1	4,9	1,09	84,61	0,272	
	Яйцо	2,41/2,41	0,31	0,28	0,02	3,78	0	
	Сахарный песок	3,01/3,01	0	0	3	11,4	0	
	Вода	12,96/12,96	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	33,36/33,36	3,7	0,5	22,62	109,75	0	
	Соль поваренная пищевая	0,58/0,58	0	0	0	0	0	
	Яйцо	2,54/2,54	0,32	0,29	0,02	3,99	0	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом		200/10	0,06	0,02	10,52	42,1	0,004 392
	Вода	157,9/157,9	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	10,52/10,52	0	0	10,5	39,87	0	
	Вода	34,11/34,11	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,32/0,32	0,06	0	0,01	0,6	0,032	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран		180	5,4	1,8	7,2	67	1,44 401,1
	Ацидофилин 3,2% жирности	194/180	5,22	5,76	6,84	106,2	1,44	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
			1360	48,32	47,12	201,86	1428,41	46,795

День 9

ЗАВТРАК	Каша жидкая							
	Вода или молоко	200	2,06	3,7	26,14	146,66	0	185,1a
	Крупа рисовая	167,62/167,62	0	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	29,34/29,34	2,05	0,29	21,71	97,7	0	
	Масло сливочное	0,48/0,48	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	4,76/4,76	0,06	2,93	0,08	26,94	0	
	Кисель из сока натурального	4,76/4,76	0	0	4,75	18,04	0	
	Вода	200	0,58	0,06	30,2	123,6	1,1	382
	Крахмал картофельный	140/140	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	10/10	0,01	0	7,82	31,3	0	
	Сок плодовой	24/24	0	0	23,95	90,96	0	
	Бутерброды с сыром	60/60	0,06	0,06	6,84	30	0	
	Сыр "Российский"	45	4,73	6,88	14,56	139	0,072	3
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	12/11,25	2,61	3,32	0	40,95	0,079	
	Масло сливочное	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	3,75/3,75	0,05	2,31	0,05	21,22	0	
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368a
ОБЕД	Салат из картофеля с огурцами	111/100	0,4	0,3	10,3	46	5	368a
	Картофель	60	1,02	2,59	7,61	57,84	11,22	23
	Лук зеленый (перо)	60,84/44,4	0,89	0,18	7,24	34,19	8,88	
	Масло подсолнечное	6/4,8	0,06	0	0,15	0,96	1,44	
	Огурец, грунтовый	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	0	
	Суп картофельный с бобовыми	11,28/9	0,07	0,01	0,22	1,26	0,9	
	Картофель	200	4,1	4,28	12,92	106,6	4,66	81
	Лук репчатый	53,4/40	0,8	0,16	6,52	30,8	8	
	Масло подсолнечное	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,8	
	Фасоль, зерно	4/4	0	4	0	35,96	0	
	Морковь, красная	16,2/16	3,36	0,32	7,52	47,68	0	
	Вода	12,8/10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,5	
	Лук репчатый	140/140	0	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	2,8/2,38	0,03	0	0,2	0,98	0,238	
	Морковь, красная	0,7/0,7	0	0	0	0	0	
	Мясо бескостное	2,84/2,38	0,03	0	0,16	0,83	0,119	
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	46,9/46,9	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20	2,49	0,32	15,21	73,64	0	115
	Птица, тушенная в соусе с овощами	37,5/31,5	2,49	0,32	15,21	74,03	0	
	Картофель	80	4,15	3,01	7,26	72,7	3,216	302
	Лук репчатый	44,8/33,74	0,67	0,13	5,3	25,98	6,747	
	Горошек зеленый. Консервы	9,74/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,8	
	Курица, 1 категории	3,48/2,09	0,06	0	0,14	0,84	0,209	
	Морковь, красная	41,04/36,52	6,65	6,72	0	85,92	0,657	
	Вода	17,39/13,91	0,18	0,01	0,95	4,87	0,698	
	Пшеничная мука, первого сорта	10,43/10,43	0	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	1,04/1,04	0,12	0,02	0,71	3,43	0	
	Сметана 10,0% жирности	0,11/0,11	0	0	0	0	0	
	Каша рассыпчатая	3,48/3,48	0,09	0,35	0,14	4,14	0,017	
	Вода	140	4,17	2,98	29,72	162,54	0	165,3
	Крупа перловая	109,27/109,27	0	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	45,48/45,48	4,23	0,5	30,43	143,28	0	
	Масло сливочное	0,34/0,34	0	0	0	0	0	
	Компот из свежих плодов	3,42/3,42	0,04	2,1	0,05	19,33	0	
	Вода	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372
	Лимонная кислота	172/172	0	0	0	0	0	
	Яблоки	0,2/0,2	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	45,4/40	0,16	0,16	3,92	18,8	4	
	Хлеб ржаной	20/20	0	0	19,96	75,8	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
ПОЛДНИК	Тефтели рыбные	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
	Минтай или сайда	140	14,84	6,68	19,74	201,6	0	268
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	120/91	0,87	0,11	5,31	25,85	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	18/18	0,4	0,47	0,63	8,51	0,081	
	Соль поваренная пищевая	28/28	0,7/0,7	0	0	0	0	
	Масло сливочное	5,42/5,42	0,04	2,1	0,05	19,33	0	
	Лук репчатый	23,8/19,6	0,11	0,02	0,66	3,28	0,8	
	Рагу из овощей	155	2,45	12,79	13,45	178,62	7,688	137
	Капуста белокачанная	21/17	0,31	0,02	0,8	4,76	7,652	
	Картофель	64/48	0,96	0,19	7,82	36,96	9,601	
	Лук репчатый	23,99/19,99	0,28	0,04	1,64	8,2	2	
	Масло подсолнечное	6/6	0	5,99	0	53,93	0	
	Тыква	25,9/18	0,18	0,02	0,79	3,96	1,44	
	Морковь, красная	29,9/23,99	0,31	0,02	1,66	8,4	1,2	
	Масло сливочное	5,01/5,01	0,07	3,08	0,09	28,34	0	
	Вода	33,75/33,75	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	3,37/3,37	0,37	0,05	2,29	11,1	0	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	
	Сметана 10,0% жирности	11,25/11,25	0,3	1,12	0,44	13,39	0,096	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200/10	0,06	0,02	10,52	42,1	0,004	392
	Вода	157,9/157,9	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	10,52/10,52	0	0	10,5	39,87	0	
	Вода	34,1/34,1	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,32/0,32	0,06	0	0,01	0,6	0,032	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	701,1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	47,67	52,93	257,53	1629,5	34,712	

День 10

ЗАВТРАК		Каша жидкая	200	4,38	4,66	29,78	178,1	0	185,5a
		Вода или молоко							
		Гречневая крупа ядрица	154,28/154,28	0	0	0	0	0	0
		Крупа пшенио шлифованное	36,38/36,38	4,58	1,2	20,77	112,05	0	0
		Соль поваренная пищевая	8,96/8,96	1,03	0,3	5,96	30,64	0	0
		Масло сливочное	0,48/0,48	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	4,76/4,76	0,06	2,93	0,08	26,94	0	0
		Кофейный напиток с молоком	4,76/4,76	0	0	4,75	18,04	0	0
		Вода	200	3,16	2,68	15,96	101,12	1,3	395
		Молоко стерилизованное 3,5% жирности	120/120	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	100/100	3	3,5	4,7	63	0,6	0
		Кофейный напиток "Народный"	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0	0
		Хлеб пшеничный	3,34/3,34	0,43	0,09	1,03	6,65	0	0
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40	3,16	0,4	19,32	94	0	701,1
		Масло (порциями)	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0	0
		Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	6
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	0
		Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	63,33	3	399,4
		Салат из квашеной капусты с яблоками	150/150	0,75	0,16	15,15	69	3	0
		Капуста белокочанная, клишная	60	0,64	6,12	3,31	72,4	11,46	18
		Яблоки	42,6/30	0,54	0,03	0,9	6,9	9	0
		Масло растительное	35,4/24,6	0,1	0,1	2,41	11,56	2,46	0
			68	0	5,99	0	53,94	0	0
		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,72	83,8	6,6	82
		Картофель	80/60	1,2	0,24	9,78	46,2	12	0
		Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,8	0
		Масло подсолнечное	2/2	0	2	0	17,98	0	0
		Морковь, красная	10/8	0,1	0,01	0,55	2,8	0,4	0
		Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	8/8	0,9	0,17	6,57	27,36	0	0
		Вода	140/140	0	0	0	0	0	0
		Лук репчатый	2,8/2,38	0,03	0	0,2	0,88	0,238	0
		Соль поваренная пищевая	0,7/0,7	0	0	0	0	0	0
		Морковь, красная	2,94/2,38	0,03	0	0,16	0,63	0,119	0
		Мясо бескостное	46,9/46,9	0	0	0	0	0	0
		Плов из птицы	210	21,46	19,7	35,7	405,99	1,008	304
		Лук репчатый	119,01	0,13	0,02	0,74	3,69	0,901	0
		Рис, зерно продовольственное	45,99/45,99	3,45	1,2	28,65	139,35	0	0
		Курица, 1 категории	235/208,99	38,04	36,45	0	497,4	3,762	0
		Морковь, красная	16/13	0,17	0,01	0,9	4,55	0,65	0
		Томат-пюре	6,99/6,99	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	8/8	0,1	4,92	0,14	45,25	0	0
		Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372
		Вода	172/172	0	0	0	0	0	0
		Лимонная кислота	0,2/0,2	0	0	0	0	0	0
		Яблоки	45,4/40	0,16	0,16	3,92	18,8	4	0
		Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,5	0	0
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
		Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	0
		Сосиски, сардельки отпарные	50	5,5	11,95	0,2	130	0	275
		Сосиски говяжьи	51/50	5,2	10,05	0,4	113	0	0
		Салат овощной с зеленым горошком	60	3,69	4,39	10,91	96,82	6,15	72
		Картофель	37,2/27	0,54	0,11	4,4	20,79	5,4	0
		Яйцо	6/4,8	0,51	0,95	0,03	7,54	0	0
		Морковь	19,2/16	0,2	0,02	1,03	5,25	0,75	0
		Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	0	0
		Горошек зеленый консервированный	15,6/10,2	2,35	0,12	5,44	30,88	0	0
		Пирог открытый	100	6,18	3,22	55,32	275	0,08	459
		Вода	23/23	0	0	0	0	0	0
		Дрожжи прессованные ("аргосторин")	1,6/1,6	0,2	0,04	0,14	1,74	0	0
		Масло подсолнечное	0,3/0,3	0	0,3	0	2,7	0	0
		Пшеничная мука, первого сорта	54,6/54,6	6,08	0,82	37,02	179,63	0	0
		Соль поваренная пищевая	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	2,7/2,7	0,04	1,66	0,05	15,28	0	0
		Помидор	33,3/30	0	0	0	0	0	0
		Яйцо	2,7/2,7	0,34	0,31	0,02	4,24	0	0
		Яйцо	0,25/0,25	0,03	0,03	0	0,39	0	0
		Сахарный песок	3,3/3,3	0	0	3,29	12,51	0	0
		Кисель из яблок сушеных	200	0,24	0,02	35,26	142,2	0,14	379
		Вода	216/216	0	0	0	0	0	0
		Крахмал картофельный	8/8	0,01	0	6,26	25,04	0	0
		Лимонная кислота	0,2/0,2	0	0	0	0	0	0
		Яблоки сушеные	12/12	0,26	0,01	7,08	30,36	0,24	0
		Сахарный песок	24/24	0	0	23,95	90,96	0	0
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	701,1
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1755	57,84	60	297,21	1961,36	31,458	
Среднее значение за период			15615	568,73	481,914	2264,85	15735,89	491,863	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от				3,52	3,16	14,32	15735,89	3,55	

* и рецептур взятые из Сборника рецептур и Бюджет и
 критериев для питания детей в дошкольных
 учреждениях / под ред. М.П. Моисеевского и В.А. Тютелькина