

САД

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи,  Наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества | | | Энерг цен | Витамины мг | | | Минеральн.в-ва |  |
|  |  | Б | Ж | У | ккал | В1 | В2 | С | СА | FЕ |
| ДЕНЬ 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Макароны с маслом сыром | 110 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -масло сл | 30 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 38,48 | - | - | - | 0,48 | - |
| -макароны | 30 | 2,81 | 0,25 | 21,37 | 11,5 | 0,05 | 0,01 | - | 5,7 | 0,47 |
| -сыр | 13 | 2,5 | 3,01 | 0,45 | 40,1 | - | 0,05 | - | 130 | 0,13 |
| 2 Чай сладкий | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 15 | - | - | 14,2 | 50,7 | - | - | - | - | - |
| -чай | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 Булка с маслом | 50/10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -масло сл | 10 | 0,1 | 8,39 | 0,06 | 78,7 | - | - | - | 1,2 | 0,02 |
| -хлеб пшеничный | 50 | 3,36 | 0,33 | 23,47 | 113,1 | 0,01 | 0,02 | - | 1,2 | 0,02 |
| ЗАВТРАК 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок | 200 | 0,9 | - | 20,67 | 88,5 | 0,08 | 0,08 | 7 | 14 | 0,6 |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Борщ со сметаной | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31,48 | - | - | - | 0,48 | - |
| -масло раст | 5 | - | 4,5 | - | 43,3 | - | - | - | - | - |
| -капуста | 100 | 1,15 | - | 3,36 | 19,5 | 0,07 | 0,04 | 10 | 48 | 0,6 |
| -картофель | 100 | 1,06 | - | 14,26 | 62,8 | 0,08 | 0,05 | 11 | 9,8 | 0,9 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -морковь | 10 | 0,09 | - | 0,69 | 2,9 | 0,01 | 0,35 | 2,5 | 5,1 | 0,07 |
| -свекла | 30 | 0,38 | 0,25 | 2,43 | 11,7 | 0,03 | 0,02 | 1 | 11,1 | 0,42 |
| -томат | 5 | 0,11 | - | 0,99 | 4,5 | 2,5 | 1,5 | 0,3 | 1 | 0,11 |
| 2 Картофельное пюре сосиска | 150/35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -картофель | 200 | 2,1 | - | 28,5 | 125,6 | 0,14 | 0,08 | 20 | 190 | 1,8 |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31,48 | - | - | - | 0,48 | - |
| -молоко | 50 | 1,56 | 1,74 | 2,47 | 32,5 | 0,02 | 0,5 | 0,5 | 60 | 0,01 |
| -сосиска | 35 | 4,69 | 4,97 | 1,4 | 71,05 | 0,08 | 0,5 | - | 12,2 | 0,63 |
| 3 Салат из свежих овощей | 90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -помидор | 50 | 0,15 | - | 0,61 | 3,1 | 0,35 | 0,02 | 20 | 4,8 | 0,38 |
| -огурец | 50 | 0,36 | - | 0,92 | 5,3 | 0,03 | - | 2,5 | 11,5 | 0,4 |
| -масло раст. | 5 | - | 4,5 | - | 43,3 | - | - | - | - | - |
| 4Компот из сухофруктов | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 15 | - | - | 14,2 | 50,7 | - | - | - | - | - |
| -сухофрукты | 11 | 0,2 | - | 5,12 | 22 | - | - |  |  |  |
| 5 Хлеб ржаной | 50 | 3,43 | 0,51 | 24,09 | 117,8 | 0,07 | 0,03 | - | 17,5 | 2,4 |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Каша молочная | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -геркулес | 13 | 1,16 | 0,76 | 1,79 | 43,68 | 0,03 | - | - | 8,32 | 0,5 |
| -сахар | 5 | 0,05 | 4,2 | 0,03 | 16,9 | - | - | - | - | - |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31`,48 | - | - | - | 0,48 | - |
| -молоко | 200 | 6,24 | 6,98 | 9,88 | 130 | 0,1 | 0,34 | 2 | 240 | 0.4 |
| 2 Кофейный напиток с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -кофейный напиток | 1,2 | 0,17 | 0,34 | 0,32 | 5,12 | - |  |  |  |  |
| -молоко | 150 | 4,18 | 5,23 | 7,41 | 97,5 | 0,08 | 0,24 | 1,5 | 172 | 0,22 |
| -сахар | 12 | - | - | 11,35 | 40,56 | - | - | - | - | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 37,27 | 59,4 | 207,1 | 1473 | 3,73 | 3,83 | 80,3 | 951,5 | 10 |
| ДЕНЬ 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1Каша молочная | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -манка | 20 | 1,9 | 0,15 | 14,7 | 66,9 | 0,2 | - | - | - | - |
| -молоко | 200 | 6,24 | 6,98 | 9,88 | 130 | 0,1 | 0,34 | 2 | 240 | 0,4 |
| -сахар | 5 | - | - | 4,73 | 16,9 | - | - | - | - | - |
| -масло сл | 5 | 0,05 | 4,2 | 0,03 | 39,35 | - | - | - | 0,01 | 0,01 |
| 2 Какао с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -молоко | 150 | 4,18 | 5,23 | 7,41 | 97,5 | 0,08 | - | 1,5 | 172 | 0,22 |
| -сахар | 15 | - | - | 14,2 | 50,7 | - | - | - | - | - |
| -какао | 2 | 0,27 | 0,56 | 0,53 | 8,54 |  |  |  |  |  |
| 3 Булка с маслом | 50/11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -хлеб пшеничный | 50 | 3,36 | 0,33 | 23,27 | 113,1 | 0,01 | 0,02 | - | 10 | 0,56 |
| -масло сл | 11 | 0,11 | 9,24 | 0,07 | 86,57 | - | - | - | 1,3 | 0,02 |
| ЗАВТРАК 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты свежие | 230 | 0,8 | - | 19,68 | 70,8 | 0,12 | 0,06 | 80 | 68 | 0,6 |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1Суп рассольник с мясом со сметаной | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -картофель | 68 | 0,45 | - | 6,13 | 28,4 | 0,04 | 0,02 | 6,8 | 0,6 | 6,8 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -морковь | 10 | 0,09 | - | 0,63 | 2,9 | 0,01 | 0,35 | 0,35 | 5,1 | 0,07 |
| -огурцы солен | 40 | 0,15 | - | 0,39 | 2,2 |  |  | 1,8 |  |  |
| -перловка | 10 | 0,62 | 0,11 | 6,71 | 31 | 0,01 | - | - | 3,8 | 0,1 |
| -масло сл | 5 | 0,05 | 4,2 | 0,03 | 39,35 | - | - | - | 0,01 | 0,01 |
| -масло раст | 5 | - | 4,5 | - | 43,3 | - | - | - | - | - |
| -сметана | 11 | 0,44 | 2,75 | 0,41 | 28,6 | 5,5 | 0,03 | - | 9,35 | - |
| -мясо | 30 | 4,8 | 1,28 | 0,16 | 32,1 | 0,06 | 0,06 | 0,6 | 3 | 0,87 |
| 2 Овощное рагу с мясом | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -картофель | 100 | 1,06 | - | 14,26 | 62,8 | 0,07 | 0,04 | 10 | 9,8 | 0,9 |
| -капуста | 100 | 1,15 | - | 3,61 | 19,5 | 1,07 | 0,04 | 10 | 48 | 0,6 |
| -морковь | 10 | 0,09 | - | 0,63 | 2,9 | 0,01 | 0,37 | 2,5 | 5,1 | 0,07 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -томат | 5 | 0,11 | - | 0,99 | 4,5 | 2,5 | 1,5 | 1,3 | 1 | 0,11 |
| -мясо | 100 | 16,4 | 4,3 | 0,54 | 107 | 0,2 | 0,17 | 2 | 10,2 | 2,9 |
| -масло раст | 5 | - | 4,5 | - | 43,3 | - | - | - | - | - |
| -масло сл | 5 | 0,05 | 4,2 | 0,03 | 39,35 | - | - | - | 0,01 | 0,01 |
| -зеленый горошек | 50 | 8,7 | 1,44 | 22,66 | 141,5 | 0,17 | 0,09 | 12,5 | 10 | 0,35 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 Компот из сухофруктов | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 15 | - | - | 14,2 | 50,7 | - | - | - | - | - |
| -сухофрукты | 11 | 0,2 | - | 5,19 | 22 | - | - | - | - | - |
| 4 Хлеб ржаной | 50 | 3,46 | 0,51 | 24,09 | 117,8 | 0,07 | 0,03 | - | 17,5 | 1,95 |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1Рыба тушеная с овощами | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -рыба | 120 | 10,9 | 0,14 | - | 45,6 | 0,07 | 1`,3 | - | 40 | 1,32 |
| -масло раст | 5 | - | 4,5 | - | 43,3 | - | - | - | - | - |
| -лук | 20 | 0,36 | - | 0,16 | 8 | - | - | 2 | 3,2 | 0,2 |
| -морковь | 30 | 0,27 | - | 1,89 | 8,7 | 0,03 | 1,05 | 7,5 | 15,3 | 0,21 |
| -томат | 5 | 0,11 | - | 0,99 | 4,5 | 2,5 | 1,5 | 1,3 | 1 | 0,11 |
| 2 Чай с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 12 | - | - | 11,35 | 40,56 | - | - | - | - | - |
| -чай | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -молоко | 100 | 2,55 | 2,8 | 3,98 | 65 | 0,05 | 0,17 | 1 | 120 | 0,2 |
| 3 Булка | 50 | 3,36 | 0,33 | 23,47 | 113,1 | 0,01 | 0,02 | - | 10 | 0,56 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 69,64 | 62,25 | 238,6 | 1850 | 12,88 | 7,53 | 145,1 | 810,1 | 19,1 |
| ДЕНЬ 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Каша молочная | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -рис | 25 | 1,83 | 0,2 | 20,9 | 85,1 | 0,02 | 0,01 | - | 0,5 | 0,3 |
| -молоко | 200 | 6,24 | 6,98 | 9,88 | 130 | 0,1 | 0,34 | 2 | 240 | 0,4 |
| -сахар | 5 | - | - | 4,73 | 16,9 |  |  |  |  |  |
| -масло сл | 5 | 0,05 | 4,2 | 0,03 | 39,35 | - |  |  | 0,1 | 0,1 |
| 2 Кофейный напиток с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 11 | - | - | 10,41 | 33,8 | - |  |  |  |  |
| -коф.напиток | 1,2 | 0,17 | 0,34 | 0,32 | 5,12 |  |  |  |  |  |
| -молоко | 150 | 4,18 | 0,56 | 0,53 | 8,54 | 0,08 | - | 1,5 | 172,5 | 0,22 |
| 3 Булка с маслом сыром | 50/116 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -хлеб пшеничный | 50 | 3,36 | 0,33 | 23,47 | 113,1 | 0,01 | 0,02 | - | 10 | 0,56 |
| -масло сл | 11 | 0,11 | 9,27 | 0,07 | 86,57 | - | - | - | 1,2 | 0,02 |
| -сыр | 6 | 1,5 | 1,81 | 0,01 | 18,8 | - | 0,02 | - | 60 | 0,07 |
| ЗАВТРАК 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок | 200 | 0,9 | - | 20,67 | 88,5 | 0,08 | 0,08 | 7 | 14 | 0,6 |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Суп лапша с курами | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -морковь | 10 | 0,09 | - | 0,63 | 2,9 | 0,01 | 0,35 | 2,5 | 5,1 | 0,07 |
| -лапша | 10 | 0,7 | - | 0,4 | 2 | - | 0,01 | - | 1,9 | 0,15 |
| -масло сл | 5 | 0,05 | 4,2 | 0,03 | 39,35 | - | - | - | 0,1 | 0,1 |
| -куры | 30 | 4,86 | 1,23 | 0,27 | 32,1 | 0,05 | 0,05 | - | 5,1 | 0,48 |
| -картофель | 100 | 1,05 | - | 14,25 | 62,7 | 0,07 | 0,04 | 10 | 9,8 | 0,9 |
| 2 Капуста тушеная с курами | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -морковь | 30 | 0,27 | - | 1,89 | 8,7 | 0.07 | 0,95 | 7,5 | 15,3 | 0,21 |
| -капуста | 200 | 2,3 | - | 7,22 | 59 | 0,14 | 0,08 | 10 | 96 | 0,6 |
| -масло раст | 11 | 0,11 | 9,24 | 0,07 | 86,57 |  |  |  |  |  |
| -куры | 70 | 11,3 | 2,94 | 0,64 | 74,9 | 0,11 | 0,4 | - | 11,9 | 1,12 |
| 3 Компот из сухофруктов | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 15 | - | - | 14,2 | 50,7 |  |  |  |  |  |
| -сухофрукты | 11 | 0,2 | - | 5,19 | 22 |  |  |  |  |  |
| 4 Хлеб ржаной | 50 | 3,46 | 0,51 | 24,09 | 117,8 | 0,07 | 0,03 |  | 17,5 | 1,95 |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Запеканка творожно морковная | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -масло сл | 5 | 0,05 | 4,2 | 0,03 | 39,35 | - | - | - | 0,01 | 0,01 |
| -творог | 120 | 10,8 | 11,8 | - | 154,8 | 0,5 | 0,3 | 0,5 | 150 | 0,46 |
| -морковь | 100 | 0,9 | - | 6,3 | 29 | 0,1 | 3,5 | 25 | 51 | 0,7 |
| -сахар | 5 | - | - | 4,73 | 16,9 |  |  |  |  |  |
| -сметана | 11 | 0,44 | 2,75 | 0,41 | 28,6 | 5,5 | 0,03 | - | 9,35 | 0,03 |
| -мука | 5 | 0,46 | 0,04 | 3,5 | 16,7 | 0,01 | - | - | 1,1 | 0,06 |
| -яйцо | 30 | 3,2 | 3,02 | 0,14 | 42 | 0,07 | 0,05 | - | 16,5 | 0,75 |
| 2 Чай с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -чай | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -молоко | 100 | 2,55 | 2,8 | 3,98 | 65 | 0,5 | 0,17 | 1 | 120 | 0,2 |
| -сахар | 11 | - | - | 10,41 | 33,8 |  |  |  |  |  |
| 3 Булка | 50 | 3,36 | 0,33 | 23,47 | 113,1 | 0,01 | 0,02 | - | 10 | 0,56 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 64,85 | 66,75 | 214,4 | 1732 | 7,5 | 6,45 | 69 | 1025 | 12,8 |
| ДЕНЬ 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1Каша молочная | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 5 | - | - | 4,73 | 16,9 | - | - | - | - | - |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31,48 | - | - | - | 0,48 | - |
| -молоко | 200 | 6,24 | 6,98 | 9,88 | 130 | 0,1 | 0,34 | 2 | 240 | 0,4 |
| - ячка | 25 | 2,38 | 0,19 | 18,38 | 83,62 | 0,04 | 0,01 | - | 5 | 0,24 |
| 2 Какао с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -молоко | 150 | 4,18 | 5,23 | 7,41 | 97,5 | 0,08 | - | 1,5 | 172 | 0,22 |
| -какао | 2 | 0,27 | 0,56 | 0,53 | 8,54 |  |  |  |  |  |
| -сахар | 15 | - | - | 14,2 | 50,7 | - | - | - | - | - |
| 3 Булка с маслом сыром | 50/117 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -хлеб пшеничный | 50 | 3,36 | 0,33 | 23,47 | 113,1 | 0,01 | 0,02 | - | 10 | 0,56 |
| -масло сл | 11 | 0,11 | 9,24 | 0,07 | 86,57 | - | - | - | 1,3 | 0,02 |
| -сыр | 7 | 1,75 | 2,1 | 0,31 | 28,07 | - | 0,02 | - | 60 | 0,07 |
| ЗАВТРАК 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты свежие | 230 | 0,92 | - | 22,62 | 94,3 | 0,12 | 0,06 | 80 | 68 | 0,6 |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1Щи с курами со сметаной | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -картофель | 100 | 1,06 | - | 14,26 | 62,8 | 0,04 | 0,02 | 6,8 | 0,6 | 6,8 |
| -капуста | 100 | 1,15 | - | 3,61 | 19,5 | 0,07 | 0,04 | 10 | 48 | 0,6 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -морковь | 10 | 0,27 | - | 0,95 | 4,35 | 0,01 | 0,35 | 2,5 | 5,1 | 0,07 |
| -томат | 5 | 0,11 | - | 0,99 | 4,5 | 2,5 | 1,5 | 1,3 | 1 | 0,11 |
| -куры | 35 | 5,67 | 1,44 | 0,31 | 37,45 | 0,05 | 0,05 | - | 5,1 | 0,48 |
| -сметана | 11 | 0,44 | 2,75 | 0,41 | 28,6 | 5,5 | 0,03 | - | 9,35 | - |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31,48 | - | - | - | 0,48 | - |
| 2 Салат из свежих овощей | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -помидор | 50 | 0,15 | - | 0,61 | 3,1 | 0,35 | 0,02 | 20 | 4,8 | 0,38 |
| -огурец | 50 | 0,36 | - | 0,92 | 5,3 | 0,03 | - | 2,5 | 11,5 | 0,4 |
| -масло раст | 5 | - | 4,5 | - | 43,3 | - | - | - | - | - |
| 3 Котлета мясная Картофельное пюре | 100/150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -мясо | 100 | 16,4 | 4,3 | 0,54 | 107 | 0,2 | 0,17 | 2 | 10,2 | 2,9 |
| -яйцо | 30 | 3,2 | 3,02 | 0,14 | 42 | 0,07 | 0,05 | - | 16,5 | 0,75 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -булка | 10 | 0,6 | 0,05 | 4,7 | 22,6 | - | - | - | 2 | 0,14 |
| -масло раст | 5 | - | 4,5 | - | 43,3 | - | - | - | - | - |
| -картофель | 200 | 2,1 | - | 28,5 | 5,3 | 0,14 | 0,08 | 20 | 19,6 | 1,8 |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31`,48 | - | - | - | 0,48 | - |
| -молоко | 50 | 1,56 | 1,74 | 2,47 | 32,5 | 25 | - | 5 | 57,5 | 0,08 |
| 4 Компот из сухофруктов | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 15 | - | - | 14,2 | 50,7 |  |  |  |  |  |
| -сухофрукты | 11 | 0,2 | - | 5,19 | 22 |  |  |  |  |  |
| 5 Хлеб ржаной | 50 | 3,46 | 0,51 | 24,09 | 117,8 | 0,07 | 0,03 | - | 17,5 | 1,95 |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Омлет | 90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31,48 | - | - | 0,48 | - | - |
| -молоко | 50 | 1,56 | 1,74 | 2,47 | 32,7 | 0,02 | 0,5 | 0,5 | 60 | 0,01 |
| -яйцо | 50 | 5,35 | 5,06 | 0,24 | 69 | 0,07 | 0,16 | - | 17,5 | 0,85 |
| 2Салат из зеленого горошка с морковью | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -зеленый горош. | 50 | 8,7 | 1,44 | 22,66 | 141,5 | 0,17 | 0,1 | 12,5 | 10 | 0,35 |
| -морковь | 50 | 0,45 | - | 3,15 | 14,5 | 0,05 | 14,5 | 12,5 | 25,5 | 0,35 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | - | 3,4 | 0,1 |
| -масло раст | 5 | - | 4,5 | - | 43,3 |  |  |  |  |  |
| 3 Чай сладкий | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -чай | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 12 | - | - | 11,35 | 40,56 | - | - | - | - | - |
| 4 Булка | 40 | 2,81 | 2,81 | 17,9 | 86,53 | - | - | - | 8 | 0,56 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 75,51 | 76,43 | 263,7 | 2040 | 34,69 | 18 | 172,7 | 897,09 | 20,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ДЕНЬ 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Каша молочная | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -пшено | 20 | 0,96 | 0,14 | 10,81 | 49,5 | 58,5 | 51 | - | 27 | 2,7 |
| -молоко | 200 | 6,24 | 6,98 | 9,88 | 130 | 0,1 | 0,34 | 2 | 240 | 0,4 |
| -сахар | 5 | - | - | 4,73 | 16,9 | - | - | - | - | - |
| -масло сл | 5 | 0,05 | 4,2 | 0,03 | 39,35 | - | - | - | 0,1 | 0,1 |
| 2 Кофейный напиток с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -молоко | 150 | 4,18 | 5,23 | 7,41 | 97,5 | 0,08 | - | 1,5 | 172 | 0,22 |
| -коф.напиток | 1.2 | 0,17 | 0,34 | 0,32 | 5,12 |  |  |  |  |  |
| 3 Булка с маслом сыром | 50/7 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -хлеб пшеничный | 50 | 3,36 | 0,33 | 23,47 | 113,1 | 0,01 | 0,02 | - | 10 | 0,56 |
| -масло сл | 11 | 0,11 | 9,24 | 0,07 | 86,57 | - | - | - | 1,3 | 0,02 |
| -сыр | 7 | 1,75 | 2,1 | 0,31 | 28,07 | - | 0,02 | - | 60 | 0,07 |
| ЗАВТРАК 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок | 200 | 0,9 | - | 20,67 | 88,5 | 0,08 | 0,08 | 7 | 14 | 0,6 |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Суп гороховый | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -картофель | 100 | 1,06 | - | 14,26 | 62,8 | 0,08 | 0,04 | 10 | 9,8 | 0,9 |
| -горох | 40 | 4,86 | 0,84 | 15,8 | 87,4 | 0,03 | 0,4 | - | 10,4 | 0,28 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -морковь | 10 | 0,27 | - | 0,95 | 4,35 | 0,01 | 0,35 | 2,5 | 5,1 | 0,07 |
| -масло сл | 5 | 0,05 | 4,2 | 0,03 | 39,35 | - | - | - | 0,1 | 0,1 |
| 2 Тефтели в томатно-сметаном соусе | 80  50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -масло сл | 5 | 0,05 | 4,2 | 0,03 | 39,35 | - | - | - | 0,1 | 0,1 |
| -мясо | 83 | 13,6 | 3,56 | 0,45 | 88,81 | 0,2 | 0,17 | 2 | 10,2 | 2,9 |
| -томат | 5 | 0,11 | - | 0,99 | 4,5 | 2,5 | 1,5 | 1,3 | 1 | 0,11 |
| -сметана | 11 | 0,44 | 2,74 | 0,41 | 28,6 | 5,5 | 0,03 | - | 9,35 | 0,03 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -морковь | 10 | 0,27 | - | 0,99 | 4,5 | 0,01 | 0,35 | 2,5 | 5,1 | 0,07 |
| -мука | 5 | 0,46 | 0,04 | 3,5 | 16,7 | 0,01 | - | - | 1,1 | 0,06 |
| 3 Салат из свежей капусты | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -капуста | 100 | 1,15 | - | 3,61 | 19,5 | 0,07 | 0,04 | 10 | 48 | 0,6 |
| -морковь | 10 | 0,27 | - | 0,99 | 4,5 | 0,01 | 0,35 | 2,5 | 5,1 | 0,07 |
| -масло раст | 3 | - | 2,7 | - | 25,98 | - | - | - | - | - |
| 4 Компот из сухофруктов | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 15 | - | - | 14,2 | 50,7 | - | - | - | - | - |
| -сухофрукты | 11 | 0,2 | - | 5,19 | 22 |  |  |  |  |  |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1Винегрет | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -свекла | 100 | 1,54 | 0,1 | 9,7 | 46,8 | 0,12 | 0,08 | 10 | 37 | 1,7 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1` | 0,1 |
| -морковь | 30 | 0,27 | - | 1,89 | 8,7 | 0,3 | 1,05 | 7,5 | 15,3 | 0,21 |
| -картофель | 120 | 1,38 | - | 17,1 | 75,36 | 0,08 | 0,51 | 12 | 12,3 | 0,57 |
| -огурец соленый | 30 | 0,11 | - | 0,29 | 1,65 |  |  |  |  |  |
| -зел.горошек | 20 | 3,48 | 0,58 | 9,06 | 56,6 | 0,15 | 0,2 | - | 5,2 | 0,14 |
| -масло раст | 3 | - | 2,7 | - | 25,98 |  |  |  |  |  |
| 2 Котлета рыбная | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -масло раст | 3 | - | 2,7 | - | 25,98 |  |  |  |  |  |
| -рыба | 120 | 10,9 | 0,14 | - | 45,6 | 24 | 66 | - | 2,7 | 1,32 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 0,3 | 0,1 |
| -батон | 10 | 0,6 | 0,05 | 4,7 | 21,63 | - | - | - | 2 | 0,14 |
| -яйцо | 30 | 3,2 | 3,02 | 0,14 | 42 | 0,07 | 0,05 | - | 16,5 | 0,75 |
| 3 Чай сладкий | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 12 | - | - | 11,35 | 40,56 |  |  |  |  |  |
| -чай | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 Булка | 40 | 2,81 | 2,8 | 17,92 | 86,53 | 0,01 | 0,02 | - | 10 | 0,56 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 65,74 | 59,83 | 215,2 | 1757 | 91,92 | 72,2 | 75,8 | 881,1 | 15,8 |
| ДЕНЬ 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Гречка с маслом сахаром | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -гречка | 40 | 1,94 | 0,51 | 14,04 | 70,28 | 0,21 | 0,2 | - | 8 | 4,45 |
| -сахар | 5 | 0,05 | 4,2 | 0,03 | 16,09 |  |  |  |  |  |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31,48 | - | - | - | 0,48 | - |
| 2 Чай сладкий | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -чай | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 11 | - | - | 10,41 | 33,48 | - | - | - | - | - |
| 3 Булка с маслом сыром | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -хлеб пшеничный | 50 | 3,36 | 0,33 | 23,47 | 113,1 | 0,01 | 0,02 | - | 10 | 0,56 |
| -масло | 10 | 0,1 | 8,4 | 0,06 | 32,18 | 1,9 | 0,25 | - | 65 | 0,08 |
| -сыр | 7 | 1,75 | 2,1 | 0,31 | 28.07 | - | - | - | 1,2 | 0,02 |
| ЗАВТРАК 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты свежие | 230 | 0,92 | - | 22,62 | 94,3 | 0,12 | 0,06 | 80 | 68 | 0,6 |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Суп рыбный | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -рыба | 40 | 3,66 | 0,05 | - | 15,2 | 0,02 | 0,41 | - | 0,9 | 0,44 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -морковь | 10 | 0,27 | - | 0,95 | 4,35 | 0,1 | 0,35 | 0,35 | 5,1 | 0,07 |
| -пшено | 15 | 0,72 | 0,11 | 8,11 | 37,13 | 43,9 | 46 | - | 21 | 2,1 |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31,48 | - | - | - | 0,48 | - |
| 2 Салат из свежих овощей | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -помидор | 50 | 0,15 | - | 0,61 | 3,1 | 0,35 | 0,02 | 20 | 4,8 | 0,38 |
| -огурец | 50 | 0,36 | - | 0,92 | 5,3 | 0,03 | - | 2,5 | 11,5 | 0,4 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -масло раст | 6 | - | 5,4 | - | 51,96 | - | - | - | - | - |
| 3 Картофельное пюре | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -картофель | 250 | 2,65 | - | 36,65 | 157 | 0,07 | 0,1 | 25 | 24,5 | 1,13 |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,03 | 16,09 | - | - | - | 0,48 | - |
| -молоко | 50 | 1,56 | 1,74 | 2,47 | 32,5 | 25 | - | 5 | 57,5 | 0,08 |
| 4 Компот из сухофруктов | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 15 | - | - | 14,2 | 50,7 |  |  |  |  |  |
| -сухофрукты | 11 | 0,2 | - | 5,19 | 22 |  |  |  |  |  |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Салат из моркови с изюмом | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -морковь | 100 | 0,9 | - | 6,3 | 29 | 0,1 | 3,5 | 25 | 51 | 0,7 |
| -изюм | 15 | 2,31 | 0,06 | 7,71 | 33 |  |  |  |  |  |
| -масло раст | 5 | - | 4,5 | - | 43,3 | - | - | - | - | - |
| 2 Каша молочная | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -рис | 20 | 1,28 | 0,18 | 14,4 | 66 | 0,02 | 0,01 | - | 0,5 | 0,3 |
| -молоко | 200 | 6,24 | 6,98 | 9,88 | 130 | 1 | 0,34 | 2 | 240 | 0,4 |
| -сахар | 5 | - | - | 4,73 | 16,9 | - | - | - | - | - |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31,48 | - | - | - | - | - |
| 4 Какао с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 11 | - | - | 10,41 | 33,8 |  |  |  |  |  |
| -молоко | 150 | 4,18 | 5,23 | 7,41 | 97,5 | 0,08 | - | 1,5 | 172 | 0,22 |
| -какао | 2 | 0,27 | 0,56 | 0,53 | 8,54 |  |  |  |  |  |
| 4 Булка | 50 | 3,36 | 0,33 | 23,47 | 113,1 | 0,01 | 0,02 | - | 10 | 0,56 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 36,71 | 50,4 | 226,5 | 1440 | 73 | 57,7 | 163,3 | 770,6 | 16,2 |
| ДЕНЬ 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Каша молочная | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - геркулес | 20 | 1,78 | 1,17 | 11,96 | 67,2 | 0,06 | 0,01 | - | 10,4 | 0,7 |
| -молоко | 200 | 6,24 | 6,98 | 9,88 | 130 | 0,1 | 0,34 | 2 | 240 | 0,4 |
| -сахар | 5 | - | - | 4,73 | 16,9 | - | - | - | - | - |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31,48 | - | - | - | 0,48 | - |
| 2 Какао с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -молоко | 150 | 4,18 | 5,23 | 7,41 | 97,5 | 0,08 | - | 1,5 | 172 | 0,6 |
| -какао | 2 | 0,27 | 0,56 | 0,53 | 8,54 |  |  |  |  |  |
| -сахар | 11 | - | - | 10,41 | 33,8 |  |  |  |  |  |
| ,3 Булка с маслом сыром | 50/10 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -хлеб пшеничный | 50 | 3,36 | 0,33 | 23,47 | 113,7 | 0,01 | 0,02 | - | 10 | 0,56 |
| -масло сл | 10 | 0,1 | 8,39 | 0,06 | 78,7 | - | - | - | 0,02 | 0,02 |
| -сыр | 7 | 1,5 | 1,81 | 0,01 | 18,8 | - | 0,02 | - | 60 | 0,07 |
| ЗАВТРАК 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок | 200 | 0,9 | - | 20,67 | 88,5 | 0,08 | 0,08 | 7 | 14 | 0,6 |
| 1Свекольник с мясом со сметаной | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -мясо | 30 | 4,8 | 1,28 | 0,16 | 32,1 | 0,06 | 0,06 | 0,6 | 3 | 0,87 |
| -свекла | 150 | 2,31` | 0,15 | 14,5 | 70,2 | 0,18 | 0,12 | 15 | 55,5 | 2,1 |
| -картофель | 100 | 1,06 | - | 14,26 | 62,8 | 0,07 | 0,04 | 7,5 | 9,8 | 0,45 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -морковь | 20 | 0,18 | - | 1,26 | 5,8 | 0,02 | 0,7 | 0,7 | 10,2 | 0,14 |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31,48 | - | - | - | 0,48 | - |
| -сметана | 11 | 0,44 | 2,75 | 0,41 | 28,6 | 5,5 | 0,03 | - | 9,35 | - |
| 2 Гуляш из мяса макароны | 120/100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -мясо | 90 | 14,4 | 3,83 | 0,47 | 96,3 | 0,18 | 0,18 | 1,8 | 9 | 2,61 |
| -томат | 5 | 0,11 | - | 0,99 | 4,5 | 2,5 | 1,5 | 1,3 | 1 | 0,11 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,01 |
| -морковь | 10 | 0,27 | - | 0,95 | 4,35 | 0,01 | 0,35 | 2,5 | 5,1 | 0,07 |
| -масло раст | 3 | - | 2,7 | - | 25,98 |  |  |  |  |  |
| -макароны | 44 | 3,08 | 0,38 | 22,38 | 12,5 | 0,08 | 0,02 | - | 6,5 | 0,67 |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31,48 | - | - | - | 0,48 | - |
| 3 Компот из сухофруктов | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 15 | - | - | 14,2 | 50,7 | - |  |  |  |  |
| -сухофрукты | 11 | 0,2 | - | 5,19 | 22 |  |  |  |  |  |
| 4 Хлеб ржаной | 50 | 3,46 | 0,51 | 24,09 | 117,8 | 0,07 | 0,03 | - | 17,5 | 1,95 |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Пирожок с капустой | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -яйцо | 27 | 2,9 | 2,98 | 0,1 | 38 | 0,07 | 0,05 | - | 16,5 | 0,75 |
| -мука | 40 | 3,67 | 0,34 | 28,2 | 134 | 8 | 1 | - | 8,8 | 0,44 |
| -сахар | 5 | - | - | 4,73 | 16,9 | - | - | - | - | - |
| -капуста | 100 | 1,15 | - | 3,61 | 19,5 | 0,07 | 0,4 | 10 | 40 | 0,6 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,01 |
| -морковь | 10 | 0,27 | - | 0,95 | 4,35 | 0,01 | 0,35 | 2,5 | 5,1 | 0,07 |
| -масло раст | 3 | - | 2,7 | - | 25,98 |  |  |  |  |  |
| -молоко | 50 | 1,56 | 1,74 | 2,47 | 32,5 | 0,25 | 0,8 | 0,5 | 57 | 0,1 |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31,48 | - | - | - | 0,48 | - |
| 3 Чай с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 15 | - | - | 14,2 | 50,7 | - | - | - |  |  |
| -чай | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -молоко | 150 | 4,18 | 5,23 | 7,41 | 97,5 | 0,08 | - | 1,5 | 172 | 0,22 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 63,07 | 62,92 | 252 | 1744 | 17,48 | 9,74 | 57,4 | 943,9 | 14,2 |
| ДЕНЬ 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Творожно-морковная запеканка со сметаной | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 5 | - | - | 4,73 | 16,9 |  |  |  |  |  |
| -морковь | 100 | 0,9 | - | 6,3 | 29 | 0,1 | 3,5 | 25 | 51 | 0,7 |
| -манка | 10 | 0,9 | 0,75 | 7,4 | 33,45 | 0,1 |  |  |  |  |
| -яйцо | 30 | 3,2 | 3,02 | 0,14 | 42 | 0,07 | 0,05 | - | 16,5 | 0,75 |
| -творог | 150 | 11,3 | 12,8 | - | 164,8 | 0,5 | 0,4 | 0,6 | 153 | 0,48 |
| -сметана | 12 | 0,16 | 2,08 | 0,53 | 29,6 | 5,5 | 0,03 | - | 9,35 | 0,03 |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31,48 | - | - | - | 0,48 | - |
| 2 Кофейный напиток с молоком | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 11 | - | - | 10,41 | 33,8 |  |  |  |  |  |
| -молоко | 150 | 4,18 | 5,23 | 7,41 | 97,5 | 0,08 | - | 1,5 | 172,2 | 0,22 |
| -коф.напиток | 1.2 | 1,2 | 0,17 | 0,34 | 0,32 | 5,12 |  |  |  |  |
| 3 Булка с маслом сыром | 50/10 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -хлеб пшеничный | 50 | 3,36 | 0,33 | 23,47 | 113,1 | 0,01 | 0,02 | - | 10 | 0,56 |
| -масло сл | 10 | 0,1 | 8,4 | 0,06 | 32,8 | - | - | - | 0,02 | 0,02 |
| -сыр | 6 | 1,5 | 1,81 | 0,01 | 18,8 | - | 0,02 | - | 60 | 0,07 |
| ЗАВТРАК 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты свежие | 200 | 0,92 | - | 22,62 | 94,3 | 0,12 | 0,06 | 80 | 68 | 0,6 |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Суп овощной с курами со сметаной | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -капуста | 100 | 1,15 | - | 3,61 | 19,05 | 0,07 | 0,04 | 10 | 48 | 0,6 |
| -картофель | 70 | 0,74 | - | 9,98 | 43,96 | 5,5 | 0,04 | 10 | 6,9 | 0,9 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -морковь | 10 | 0,27 | - | 0,95 | 4,35 | 5,1 | 0,01 | 0,35 | 5,1 | 0,07 |
| -зел.горошек | 40 | 6,96 | 1,16 | 18,12 | 113,2 | 0,17 | 0,1 | 12,5 | 10 | 0,35 |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31,48 | - | - | - | 0,48 | - |
| -сметана | 10 | 0,4 | 2,7 | 0,39 | 27,6 | 5,5 | 0,3 | - | 9,3 | 1 |
| -куры | 30 | 4,86 | 1,23 | 0,27 | 32,1 | 0,05 | 0,05 | - | 5,1 | 0,48 |
| 2 Картофельная запеканка с курами | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -картофель | 200 | 2,1 | - | 28,5 | 5,3 | 0,08 | 0,04 | 13,6 | 1,2 | 13,6 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -куры | 70 | 11,34 | 2,94 | 0,64 | 74,9 | 0,1 | 0,1 | - | 10,2 | 1 |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31,48 | - | - | - | 0,48 | - |
| 3 Салат из свежих овощей | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -помидор | 50 | 0,15 | - | 0,61 | 3,1 | 0,35 | 0,02 | 20 | 4,8 | 0,38 |
| -огурец | 50 | 0,36 | - | 0,92 | 5,3 | 0,03 | - | 2,5 | 1,5 | 0,4 |
| -масло раст | 6 | - | 5,4 | - | 51,96 | - | - | - | - | - |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| 4 Компот из сухофруктов | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 15 | - | - | 14,2 | 50,7 |  |  |  |  |  |
| -сухофрукты | 11 | 0,2 | - | 5,19 | 22 |  |  |  |  |  |
| 5 Хлеб ржаной | 50 | 3,46 | 0,51 | 24,09 | 117,8 | 0,07 | 0,3 | - | 17,5 | 1,65 |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1Салат витаминный | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -морковь | 50 | 0,45 | - | 3,15 | 14,5 | 0,05 | 1,5 | 11 | 25,5 | 0,35 |
| -свекла | 50 | 0,77 | 0,55 | 4,85 | 23,4 | 0,6 | 0,4 | 5 | 18,5 | 0,7 |
| -изюм | 10 | 1,54 | 0,04 | 5,24 | 22 |  |  |  |  |  |
| -масло раст | 5 | - | 4,5 | 4 | 43,3 |  |  |  |  |  |
| -яблоко | 30 | 0,12 | - | 2,95 | 12,3 | 0,01 | 0,01 | 21 | 5 | 0,1 |
| 2 Биточки манные с киселем | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -манка | 40 | 3,8 | 0,3 | 29,4 | 133,8 | 0,04 | 0,04 | - | - | - |
| -молоко | 200 | 6,24 | 6,98 | 9,88 | 130 | 0,1 | 0,34 | 2 | 240 | 0,4 |
| масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31,48 | - | - | - | 0,48 | - |
| -яйцо | 30 | 3,2 | 3,02 | 0,14 | 42 | 0,07 | 0,05 | - | 16,5 | 0,75 |
| -сахар | 5 | - | - | 4,73 | 16,9 | - | - | - | - | - |
| 3 Чай с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -молоко | 100 | 2,55 | 2,8 | 3,98 | 65 | 0,5 | 0,17 | 1 | 115 | 0,2 |
| -сахар | 11 | - | - | 10,41 | 33,8 |  |  |  |  |  |
| -чай | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 Булка | 50 | 3,36 | 0,33 | 23,47 | 113,1 | 0,01 | 0,02 | - | 10 | 0,56 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 82,4 | 80,4 | 295,5 | 2065 | 30 | 7,61 | 219 | 1101 | 27,2 |
| ДЕНЬ 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1Каша молочная | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -геркулес | 20 | 1,78 | 1,17 | 11,96 | 67,2 | 0,06 | 0,01 | - | 10,4 | 0,7 |
| -молоко | 200 | 5,1 | 6,61 | 7,95 | 130 | 0,1 | 0,34 | 2 | 240 | 0,4 |
| -масло сл | 5 | 0,05 | 4,2 | 0,03 | 39,35 | - | - | - | 0,1 | 0,1 |
| -сахар | 5 | - | - | 4,73 | 16,9 |  |  |  |  |  |
| 2 Кофейный напиток с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -молоко | 150 | 4,18 | 5,23 | 7,41 | 97,5 | 0,05 | - | 1,5 | 172 | 0,22 |
| -сахар | 11 | - | - | 10,41 | 33,8 |  |  |  |  |  |
| -коф.напиток | 1,2 | 0,17 | 0,34 | 0,32 | 5,12 |  |  |  |  |  |
| 3 Булка с маслом сыром | 50/11 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -хлеб пшеничный | 50 | 3,36 | 0,33 | 23,27 | 113,1 | 0,01 | 0,02 | - | 10 | 0,56 |
| -масло сл | 11 | 0,11 | 9,24 | 0,07 | 86,57 | - | - | - | 0,02 | 0,02 |
| -сыр | 7 | 1,75 | 2,10 | 0,31 | 28,07 | - | 0,03 | - | 65 | 0,08 |
| ЗАВТРАК 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок | 200 | 0,9 | - | 20,67 | 88,5 | 0,08 | 0,08 | 7 | 14 | 0,6 |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1Борщ с курами со сметаной | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -капуста | 100 | 1,15 | - | 3,61 | 19,5 | 0,07 | 0,04 | 10 | 43 | 0,6 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -морковь | 10 | 0,09 | - | 0,63 | 2,3 | 0,01 | 0,35 | 2,5 | 5,1 | 0,07 |
| -картофель | 100 | 1,06 | - | 14,26 | 62,8 | 0,07 | 0,04 | 10 | 9,8 | 0,9 |
| -свекла | 30 | 0,38 | 0,25 | 2,43 | 11,7 | 0,05 | 1,5 | 10 | 25 | 0,3 |
| -масло сл | 5 | 0,05 | 4,2 | 0,03 | 39,35 | - | - | - | 0,1 | 0,1 |
| -сметана | 11 | 0,44 | 2,75 | 0,41 | 28,6 | 5,5 | 0,03 | - | 9,35 | 0,03 |
| -куры | 35 | 5,67 | 1,44 | 0,31 | 37,45 | 0,05 | 0,05 | - | 5,1 | 0,48 |
| -томат | 5 | 0,11 | - | 0,99 | 4,5 | 2,5 | 1,5 | 1,3 | 1 | 0,11 |
| 2 Котлета мясная с гречкой | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -гречка | 30 | 1,52 | 0,39 | 12,8 | 63,51 | 147,8 | 0,12 | 0,06 | 6 | 1,47 |
| -мясо | 100 | 16,4 | 4,3 | 0,54 | 107 | 0,2 | 0,17 | 2 | 10,2 | 2,9 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -булка | 10 | 0,6 | 0,05 | 4,7 | 22,6 | - | - | - | 2 | 0,14 |
| -масло раст | 6 | - | 5,4 | - | 51,96 |  |  |  |  |  |
| 3 Салат из свежей капусты | 130 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -капуста | 140 | 1,72 | 6,18 | 1,37 | 160 | 72 | 60 | 36 | 64,8 | 0,6 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -морковь | 15 | 0,14 | - | 0,95 | 4,35 | 0,02 | 0,4 | 2,9 | 5,5 | 0,08 |
| -масло раст | 5 | - | 4,5 | - | 43,3 |  |  |  |  |  |
| 4 Компот из сухофруктов | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 15 | - | - | 14,2 | 50,7 |  |  |  |  |  |
| -сухофрукты | 11 | 0,2 | - | 5,19 | 22 |  |  |  |  |  |
| 5 Хлеб ржаной | 50 | 3,46 | 0,51 | 24,09 | 117,8 | 0,07 | 0,03 | - | 17,5 | 2,4 |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Творожно-рисовый пудинг со сметаной | 200/11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -творог | 130 | 11,79 | 13,83 | - | 167,7 | 0,5 | 0,3 | 0,5 | 148 | 0,4 |
| -рис | 30 | 1,98 | 0,35 | 16,4 | 76 | 0,02 | 0,01 | - | 0,5 | 0,3 |
| -масло сл | 5 | 0,05 | 4,2 | 0,03 | 39,35 | - | - | - | 0,01 | 0,01 |
| -сахар | 5 | - | - | 4,73 | 16,9 |  |  |  |  |  |
| -сметана | 11 | 0,44 | 2,75 | 0,41 | 28,6 | 5,5 | 0,03 | - | 9,35 | 0,03 |
| -яйцо | 30 | 3,2 | 3,02 | 0,14 | 42 | 0,08 | 0,05 | - | 16,5 | 0,75 |
| 3 Чай с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 11 | - | - | 10,41 | 33,8 |  |  |  |  |  |
| -молоко | 150 | 4,18 | 5,23 | 7,41 | 97,5 | 0,08 | - | 1,5 | 172 | 0,22 |
| 4 Булка | 40 | 2,81 | 2,81 | 17,92 | 86,53 | 0,01 | 0,01 | - | 9 | 0,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 75,6 | 87,38 | 233,1 | 2155 | 234,8 | 65,1 | 90,2 | 1080 | 15,3 |
| ДЕНЬ 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1Лапша молочная | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -молоко | 200 | 6,24 | 6,98 | 9,88 | 130 | 0,1 | 0,34 | 2 | 240 | 0,4 |
| -лапша | 22 | 0,32 | 0,14 | 10,81 | 49,5 | 20 | 0,04 | 0,03 | 4,18 | 0,34 |
| -сахар | 5 | - | - | 4,73 | 16,9 |  |  |  |  |  |
| -масло сл | 5 | 0,05 | 4,2 | 0,03 | 39,35 | - | - | - | 0,1 | 0,1 |
| 2 Какао с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 15 | - | - | 14,2 | 50,7 | - | - | - | - | - |
| -молоко | 150 | 4,18 | 5,23 | 7,41 | 97,5 | 0,08 | - | 1,5 | 172 | 0,22 |
| -какао | 2 | 0,27 | 0,56 | 0,53 | 8,54 |  |  |  |  |  |
| 3 Булка с маслом сыром | 50/11 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -хлеб пшеничный | 50 | 3,36 | 0,33 | 23,47 | 113,1 | 0,01 | 0,02 | - | 10 | 0,56 |
| -масло сл | 11 | 0,11 | 9,24 | 0,07 | 86,57 | - | - | - | 1,2 | 0,02 |
| -сыр | 6 | 1,5 | 1,81 | 0,01 | 18,8 | - | 0,02 | - | 60 | 0,07 |
| ЗАВТРАК 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты свежие | 230 | 0,92 | - | 22,62 | 94,2 | 0,12 | 0,06 | 80 | 68 | 0,6 |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1Суп с клецками на мясном бульоне | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -мука | 30 | 2,76 | 0,24 | 21 | 100,2 | - | - | - | 6,6 | 0,33 |
| -картофель | 32 | 0,34 | - | 4,56 | 20,1 | 0,01 | 0,01 | 6 | 3,1 | 0,15 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -морковь | 10 | 0,27 | - | 0,95 | 4,35 | 0,01 | 0,35 | 2,5 | 5,1 | 0,07 |
| -масло сл | 5 | 0,05 | 4,2 | 0,03 | 39,35 | - | - | - | 0,01 | 0,01 |
| -яйцо | 30 | 3,2 | 3,02 | 0,14 | 42 | 0,07 | 0,05 | - | 16,5 | 0,75 |
| 2 Овощное рагу с мясом | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -капуста | 100 | 1,73 | - | 5,42 | 29,25 | 0,07 | 0,04 | 10 | 9,8 | 0,6 |
| -картофель | 100 | 1,06 | - | 14,26 | 62,8 | 0,07 | 0,04 | 10 | 48 | 0,6 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -морковь | 20 | 0,18 | - | 1,26 | 5,8 | 0,02 | 0,7 | 5 | 10,2 | 0,14 |
| -мясо | 82 | 13,4 | 3,5 | 0,44 | 87,74 | 1,64 | 0,18 | 1,8 | 9 | 2,4 |
| -масло сл | 5 | 0,05 | 4,2 | 0,03 | 39,35 | - | - | - | 0,01 | 0,01 |
| -масло раст | 4 | - | 4,5 | - | 43,3 | - | - | - | 0,48 | - |
| 3 Компот из сухофруктов | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 15 | - | - | 14,2 | 50,7 |  |  |  |  |  |
| сухофрукты | 11 | 0,2 | - | 5,19 | 22 |  |  |  |  |  |
| 4 Хлеб ржаной | 50 | 3,46 | 0,51 | 24,09 | 117,8 | 0,07 | 0,03 | - | 17,5 | 1,95 |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Рыба тушеная с макаронами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -рыба | 110 | 10,1 | 0,13 | - | 41,8 | 0,06 | 1,29 | - | - | 1,32 |
| -масло раст | 4 | - | 4,5 | - | 43,3 | - | - | - | 0,48 | - |
| макароны | 36 | 2,52 | - | 1,44 | 7,2 | 0,06 | 0,01 | - | 5,9 | 0,5 |
| 2 Салат овощной с зел.горошком | 130 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -морковь | 60 | 0,54 | - | 3,78 | 17,4 | 0,06 | 2,1 | 15 | 26,1 | 0,42 |
| -зел.горошек | 40 | 6,96 | 1,15 | 18,13 | 113,2 | 0,1 | 0,1 | 11,5 | 9 | 0,3 |
| -масло раст | 3 | - | 3,6 | - | 39,2 | - | - | - | - | - |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -свекла | 65 | 0,82 | 0,54 | 3,1 | 25,35 | 0,16 | 4,6 | 32 | 77 | 1,2 |
| 3 Чай с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 12 | - | - | 11,36 | 40,56 | - | - | - | - | - |
| -молоко | 100 | 3,12 | 3,49 | 4,94 | 65 | 0,05 | 0,17 | 1 | 115 | 0,2 |
| -чай | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 Булка | 50 | 3,36 | 0,33 | 23,47 | 113,1 | 0,01 | 0,02 | - | 10 | 0,56 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 71,6 | 65,3 | 253,9 | 1888 | 22,7 | 10,1 | 181,3 | 934,5 | 14,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продуктов | Норма сад | Дни недели | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| Овощи | 325 | 265 | 290 | 365 | 345 | 345 | 230 | 325 | 380 | 330 | 375 |
| Картофель | 209 | 250 | 168 | 100 | 300 | 220 | 350 | 100 | 270 | 200 | 132 |
| Сухофрукты | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Фрукты свежие | 114 | - | 230 | - | 230 | - | 230 | - | 230 | - | 230 |
| Сок | 100 | 200 | - | 200 | - | 200 | - | 200 | - | 200 | - |
| Сахар | 47 | 47 | 47 | 47 | 47 | 47 | 47 | 47 | 47 | 47 | 47 |
| Масло сливочное | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |
| Масло растительн. | 11 | 5 | 15 | 11 | 15 | 9 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Яйцо | 0.6 | - | - | 30 | 75 | 30 | - | 75 | 30 | 30 |  |
| Молоко | 450 | 400 | 450 | 450 | 450 | 350 | 400 | 550 | 500 | 500 | 450 |
| Творог | 40 | - | - | 120 | - | - | - | - | 150 | 130 | - |
| Сыр | 6.4 | 13 | - | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 |
| Мясо | 60.5 | - | 120 | - | 100 | 83 | - | 120 | - | 100 | 82 |
| Колбасные издел. | 7 | 35 | - | - | - | - | 35 | - | - | - | - |
| Птица | 27 | - | - | 100 | 35 | - | - | - | 100 | 35 | - |
| Рыба | 39 | - | 120 | - | - | 120 | 40 | - | - | - | 110 |
| Сметана | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | - | 11 | 22 | 22 |  |
| Крупы | 43 | 23 | 30 | 25 | 25 | 60 | 75 | 20 | 50 | 80 | 22 |
| Макароны | 12 | 30 | - | 10 | - | - | - | 44 | - | - | 36 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продуктов | Нормаясли | Дни недели | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| Овощи | 256 | 204 | 220 | 298 | 275 | 277 | 160 | 256 | 310 | 260 | 300 |
| Картофель | 179 | 220 | 140 | 70 | 270 | 190 | 320 | 70 | 240 | 170 | 100 |
| Сухофрукты | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Фрукты свежие | 108 | - | 216 | - | 216 | - | 216 | - | 216 | - | 216 |
| Сок | 100 | 200 | - | 200 | - | 200 | - | 200 | - | 200 | - |
| Сахар | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 |
| Масло сливочное | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| Масло растительн. | 9 | 5 | 13 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Яйцо | 22 | - | - | 22 | 66 | 22 | - | 66 | 22 | 22 | - |
| Молоко | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 |
| Творог | 30 | - | - | 90 | - | - | - | - | 110 | 100 | - |
| Сыр | 4.3 | 8 | - | 7 | 7 | - | - | 7 | 7 | - | 7 |
| Мясо | 55 | - | 110 | - | 90 | 75 | - | 110 | - | 90 | 75 |
| Птица | 23 | - | - | 90 | 25 | - | - | - | 90 | 25 | - |
| Рыба | 37 | - | 110 | - | - | 110 | 40 | - | - | - | 110 |
| Сметана | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | - | 9 | 18 | 18 |  |
| Крупы | 30 | 20 | 30 | 20 | 20 | 40 | 55 | 20 | 30 | 55 | 10 |
| Макароны | 8 | 24 | - | 8 | - | - | - | 24 | - | - | 24 |

ЯСЛИ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | | | Энерг.цен. | Витамины | | | Минеральн. вещества | |
| Б | Ж | У | Ккал. | В1 | В2 | С | СА | FЕ |
| ДЕНЬ 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Макароны с маслом сыром | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -макароны | 24 | 2,24 | 0,2 | 17,7 | 81,1 | - | - | - | 4,56 | 0,37 |
| -масло сл | 3 | 0,03 | 2,52 | 0,02 | 23,61 | - | - | - | 0,36 | - |
| -сыр | 8 | 2 | 2,41 | 0,36 | 32,08 | - | 0,02 | - | 80 | 0,09 |
| 2 Чай сладкий | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 9 | - | - | 8,52 | 30,42 | - | - | - | - | - |
| -чай | 0.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 Булка с маслом | 40/10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -хлеб пшеничный | 40 | 2,69 | 0,26 | 18,78 | 90,4 | 0,02 | 0,72 | - | 8 | 0,74 |
| -масло сл | 10 | 0,09 | 8,39 | 0,08 | 78,7 | - | - | - | 1,2 | 0,02 |
| ЗАВТРАК 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок | 200 | 0,9 | - | 20,67 | 88,5 | 0,08 | 0,08 | 7 | 14 | 0,6 |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Борщ со сметаной | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -масло сл | 3 | 0,03 | 2,52 | 0,02 | 23,61 | - | - | - | 0,36 | - |
| -масло раст | 3 | - | 0,27 | - | 25,97 | - | - | - | - | - |
| -капуста | 80 | 0,92 | - | 2,89 | 15,6 | 0,05 | 0,03 | 8 | 24 | 3 |
| -картофель | 50 | 0,53 | - | 7,13 | 31,4 | 0,03 | 0,02 | 5 | 5 | 0,45 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -морковь | 10 | 0,09 | - | 0,63 | 2,9 | 0,01 | 0,35 | 2,5 | 5,1 | 0,07 |
| -свекла | 30 | 0,44 | 0,03 | 2,81 | 13,65 | 0,03 | 0,02 | 3 | 11,1 | 0,42 |
| -томат | 4 | 0,09 | - | 0,79 | 3,6 | 2,1 | 0,8 | 0,08 | 0,09 | 0,08 |
| -сметана | 9 | 0,36 | 2,25 | 0,34 | 23,4 | - | - | - | 7,65 | 0,02 |
| 2 Картофельное пюре | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -молоко | 50 | 1,56 | 1,74 | 2,47 | 32,5 | 0,02 | 0,08 | 0,5 | 60 | 0,01 |
| -картофель | 170 | 1,79 | - | 24,23 | 106,6 | 0,12 | 0,06 | 34 | 17 | 1,53 |
| -масло сл | 3 | 0,03 | 2,52 | 0,02 | 23,61 | - | - | - | 0,36 | - |
| -3 Салат из свежих овощей | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -помидор | 30 | 0,23 | - | 0,92 | 4,7 | 0,21 | 0,01 | 12 | - | 0,27 |
| -огурец | 30 | 0,22 | - | 0,55 | 3,2 | 0,02 | - | 1,5 | 6,9 | 0,18 |
| -масло раст | 2 | - | 1,8 | - | 17,32 | - | - | - | - | - |
| 4 Компот из сухофруктов | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 15 | - | - | 14,2 | 50,7 | - | - | - | - | - |
| -сухофрукты | 9 | 0,16 | - | 4,25 | 18 |  |  |  |  |  |
| -5 Хлеб ржаной | 40 | 2,69 | 0,26 | 18,78 | 90,4 | 0,06 | 0,02 | - | 14 | 1,92 |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Каша молочная | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -геркулес | 20 | 1,78 | 1,17 | 11,96 | 67,2 | - | - | - | 7,5 | 0,2 |
| -молоко | 200 | 6,24 | 6,98 | 9,88 | 130 | 0,1 | 0,34 | 2 | 240 | 0,4 |
| -сахар | 5 | - | - | 4,73 | 16,9 | - | - | - | - | - |
| -масло сл | 3 | 0,03 | 2,52 | 0,02 | 23,64 | - | - | - | 0,36 | - |
| 2 Кофейный напиток с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | - | - | 4,73 | 16,9 | - | - | - | - | - | - |
| -молоко | 140 | 4,37 | 8,38 | 6,91 | 91 | 0,07 | 0,23 | 1,4 | 152,1 | 0,18 |
| -коф.капиток | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 Булка | 30 | 2,02 | 0,2 | 14,08 | 67,8 | 0,01 | 0,01 | - | 6 | 0,24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 35,4 | 52,7 | 213,2 | 1368 | 3 | 2,83 | 78,9 | 680,6 | 11,4 |
| ДЕНЬ 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Каша молочная | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -манка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -молоко | 200 | 6,24 | 6,98 | 9,88 | 130 | 0,1 | 0,34 | 2 | 240 | 0,4 |
| -сахар | 5 | - | - | 4,7 | 5,6 | - | - | - | - | - |
| масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31,48 | - | - | - | 0,48 | - |
| 2 Какао с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 9 | - | - | 8,52 | 30,42 | - | - | - | - | - |
| -молоко | 100 | 3,12 | 3,49 | 3,45 | 45,5 | 0,35 | 0,12 | 0,7 | 76,05 | 0,9 |
| -какао | 2 | 0,27 | 0,56 | 0,53 | 8,54 |  |  |  |  |  |
| 3 Булка с маслом | 40/10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -Хлеб пшеничный | 40 | 2,69 | 0,26 | 18,78 | 90,4 | 0,02 | 0,72 | - | 8 | 0,74 |
| -масло сл | 10 | 0,09 | 8,39 | 0,08 | 78,7 | - | - | - | 1,2 | 0,02 |
| ЗАВТРАК 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты свежие | 216 | 0,86 | - | 21,23 | 88,56 | 0,08 | 0,08 | 15,1 | 34,56 | 4,75 |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Суп рассольник с мясом со сметаной | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -картофель | 40 | 0,47 | - | 5,7 | 25,12 | 0,02 | 0,01 | 4 | 3,92 | 0,36 |
| -лук | 5 | 0,09 | - | 0,4 | 2 | - | - | 0,5 | 1,55 | 0,05 |
| -морковь | 5 | 0,45 | - | 0,31 | 1,45 | - | 0,17 | 1,25 | 2,55 | 0,03 |
| -огурец солёный | 30 | 0,11 | - | 0,29 | 1,65 |  |  |  |  |  |
| -перловка | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31,48 | - | - | - | 0,48 | - |
| -масло раст | 3 | - | 2,7 | - | 25,98 | - | - | - | - | - |
| -сметана | 9 | 0,36 | 2,25 | 0,34 | 23,4 | - | - | - | 7,65 | 0,02 |
| -мясо | 30 | 4,8 | 1,28 | 0,16 | 32,1 | 0,06 | 0,06 | 0,6 | 3 | 0,87 |
| 2 Овощное рагу с мясом | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -картофель | 100 | 1,06 | - | 14,26 | 62,8 | 0,07 | 0,04 | 10 | 9,8 | 0,9 |
| -капуста | 100 | 1,15 | - | 3,61 | 19,8 | 0,07 | 0,04 | 10 | 48 | 0,6 |
| -лук | 5 | 0,09 | - | 0,4 | 2 | - | - | 0,5 | 1,55 | 0,05 |
| - морковь | 5 | 0,45 | - | 0,31 | 1,45 | - | 0,17 | 1,25 | 2,55 | 0,03 |
| -томат | 5 | 0,11 | - | 0,99 | 4,5 | 2,5 | 1,5 | 1,3 | 1 | 0,11 |
| -мясо | 80 | 13,2 | 3,44 | 0,43 | 42,8 | 0,16 | 0,13 | 1,6 | 8,16 | 2,32 |
| -масло сл | 5 | 0,05 | 4,2 | 0,03 | 39,35 | - | - | - | 0,01 | 0,01 |
| -масло раст. | 4 | - | 3,6 | - | 34,64 |  |  |  |  |  |
| -зел.горошек | 40 | 6,96 | 1,15 | 18,12 | 113,2 | 0,13 | 0,07 | 10 | 8 | 0,28 |
| 3 Компот из сухофруктов | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 15 | - | - | 14,2 | 50,7 | - | - | - | - | - |
| -сухофрукты | 9 | 0,16 | - | 4,25 | 18 |  |  |  |  |  |
| 4 Хлеб ржаной | 40 | 2,69 | 0,26 | 18,78 | 90,4 | 0,06 | 0,02 | - | 14 | 1,92 |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Рыба тушеная | 130 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -масло раст | 5 | - | 4,5 | - | 43,3 |  |  |  |  |  |
| -рыба | 110 | 10 | 0,12 | - | 41,8 | 0,06 | 1,19 | - | 36,6 | 1,21 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -морковь | 10 | 0,09 | - | 0,63 | 2,9 | 0,01 | 0,35 | 2,5 | 5,1 | 0,07 |
| -томат | 5 | 0,11 | - | 0,99 | 4,5 | 2,5 | 1,5 | 1,3 | 1 | 0,11 |
| 2 Чай с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 8 | - | - | 7,58 | 27,08 | - | - | - | - | - |
| -чай | 0.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -молоко | 90 | 2,29 | 2,52 | 0,88 | 58,5 | 0,04 | 0,15 | 0,9 | 108 | 0,18 |
| 3 Булка | 30 | 2,02 | 0,2 | 14,88 | 67,8 | 0,01 | 0,01 | - | 6 | 0,24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 60,2 | 52,6 | 175,5 | 1381 | 6,23 | 6,67 | 64,5 | 702,8 | 16,2 |
| ДЕНЬ 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Каша молочная | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -рис | 20 | 1,28 | 0,18 | 14,41 | 66 | 0,01 | - | - | 1,6 | 0,2 |
| -молоко | 200 | 6,24 | 6,98 | 9,88 | 130 | 0,1 | 0,34 | 2 | 240 | 0,4 |
| -сахар | 5 | 0,05 | 4,2 | 0,03 | 16,9 | - | - | - | - | - |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31,48 | - | - | - | 0,48 | - |
| 2 Кофейный напиток с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 9 | - | - | 8,52 | 30,42 | - | - | - | - | - |
| -молоко | 100 | 3,12 | 3,49 | 4,94 | 65 | 0,05 | 0,17 | 1 | 120 | 0,2 |
| -коф.напиток | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 Булка с маслом сыром | 40/10/7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -хлеб пшеничный | 40 | 2,69 | 0,26 | 18,78 | 90,4 | 0,02 | 0,72 | - | 8 | 0,74 |
| -сыр | 7 | 1,75 | 2,1 | 0,31 | 28,07 | - | 0,02 | - | 60 | 0,07 |
| -масло сл | 10 | 0,1 | 8,39 | 0,06 | 78,7 | - | - | - | 1,2 | 0,02 |
| ЗАВТРАК 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок | 200 | 0,9 | - | 20,67 | 88,5 | 0,08 | 0,08 | 7 | 14 | 0,7 |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Суп лапша с курами | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -морковь | 10 | 0,09 | - | 0,63 | 2,9 | 0,01 | 0,35 | 2,5 | 5,1 | 0,07 |
| -лапша | 8 | 0,75 | 0,07 | 5,7 | 27,06 | - | - | - | 1,52 | 1,12 |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31,48 | - | - | - | 0,48 | - |
| -куры | 20 | 3,24 | 0,84 | 0,18 | 2,14 | 0,03 | 0,03 | - | 3,4 | 0,32 |
| -картофель | 70 | 0,74 | - | 9,98 | 43,96 | 0,02 | 0,01 | 4,76 | 0,42 | 0,56 |
| 2 Капуста тушеная с курами | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -масло раст | 9 | - | 8,1 | - | 77,94 | - | - | - | - | - |
| -капуста | 180 | 2,07 | - | 6,49 | 35,1 | 0,12 | 0,07 | 18 | 86,4 | 1,62 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -морковь | 13 | 0,11 | - | 0,81 | 3,77 | 0,01 | 0,45 | 3,25 | 6,63 | 0,09 |
| -томат | 5 | 0,11 | - | 0,99 | 4,5 | 2,5 | 1,5 | 1,3 | 1 | 1,11 |
| -куры | 70 | 11,3 | 2,94 | 0,64 | 74,9 | 0,11 | 0,11 | - | 11,9 | 1,12 |
| 3 Компот из сухофруктов | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 10 | - | - | 9,46 | 33,8 | - | - | - | - | - |
| -сухофрукты | 9 | 0,16 | - | 4,25 | 18 | - | - | - | - | - |
| 4 Хлеб ржаной | 40 | 2,69 | 0,26 | 18,78 | 90,4 | 0,06 | 0,02 | - | 14 | 1,92 |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Запеканка творожно морковная со сметанным соусом | 150/30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31,48 | - | - | - | 0,48 | - |
| -творог | 90 | 8,16 | 8,88 | - | 116,1 | 0,37 | 0,22 | 0,37 | 112,5 | 0,34 |
| -морковь | 70 | 0,63 | - | 4,41 | 20,3 | 0,07 | 2,45 | 17,5 | 35,7 | 0,49 |
| -сахар | 5 | - | - | 4,73 | 16,9 |  |  |  |  |  |
| -сметана | 9 | 0,36 | 2,25 | 0,34 | 23,4 | - | - | - | 7,65 | 0,02 |
| -мука | 5 | 0,46 | 0,04 | 3,5 | 16,7 | 0,01 | - | - | 1,1 | 0,06 |
| -яйцо | 22 | 2,3 | 2,2 | 0,1 | 30,8 | 0,05 | 0,03 | - | 12,1 | 0,05 |
| 2 Чай с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 8 | - | - | 7,58 | 27,08 | - | - | - | - | - |
| -молоко | 90 | 2,8 | 3,14 | 4,4 | 58,5 | 0,04 | 0,15 | 0,9 | 108 | 0,18 |
| -чай | 0.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 Булка | 30 | 2,02 | 0,2 | 14,88 | 67,8 | 0,01 | 0,01 | - | 6 | 0,24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 54,6 | 64,6 | 177,1 | 1489 | 5,67 | 6,73 | 60,5 | 865,8 | 11,8 |
| ДЕНЬ 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Каша молочная | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -ячка | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -молоко | 200 | 6,24 | 6,98 | 9,88 | 130 | 0,1 | 0,34 | 2 | 240 | 0,4 |
| -сахар | 5 | - | - | 4,7 | 5,6 | - | - | - | - | - |
| -масло сл | 3 | 0,03 | 2,52 | 0,02 | 23,61 | - | - | - | 0,36 | - |
| 2 Какао с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 9 | - | - | 8,52 | 30,42 | - | - | - | - | - |
| -молоко | 100 | 3,12 | 3,49 | 3,45 | 45,5 | 0,35 | 0,12 | 0,7 | 76,05 | 0,9 |
| -какао | 2 | 0,27 | 0,56 | 0,53 | 8,54 |  |  |  |  |  |
| 3 Булка с маслом сыром | 30/10/7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты свежие | 216 | 0,86 | - | 21,23 | 88,56 | 0,08 | 0,08 | 15,1 | 34,5 | 4,75 |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Щи с курами со сметаной | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -картофель | 70 | 0,46 | - | 6,14 | 28,5 | 0,04 | 0,02 | 6,8 | 0,6 | 6,8 |
| -лук | 5 | 0,09 | - | 0,4 | 2 | - | - | 0,5 | 1,55 | 0,05 |
| -морковь | 10 | 0,09 | - | 0,63 | 2,9 | 0,01 | 0,35 | 2,5 | 5,1 | 0,07 |
| -томат | 5 | 0,11 | - | 0,99 | 4,5 | 2,5 | 1,5 | 1,3 | 1 | 0,11 |
| -куры | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сметана | 9 | 0,36 | 2,25 | 0,34 | 23,4 | - | - | - | 7,65 | 0,02 |
| -масло сл | 3 | 0,03 | 2,52 | 0,02 | 23,61 | - | - | - | 0,36 | - |
| 2 Салат из свежих овощей | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -помидор | 45 | 0,14 | - | 0,6 | 3 | 0,34 | 0,02 | 20 | 4,8 | 0,38 |
| -огурец | 40 | 0,37 | - | 0,9 | 5,2 | 0,02 | - | 2,4 | 11,4 | 0,3 |
| -масло раст | 3 | - | 0,27 | - | 25,97 | - | - | - | - | - |
| 3 Котлета мясная картофельное пюре | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -мясо | 90 | 14,7 | 3,87 | 0,48 | 96,3 | 0,18 | 0,15 | 1,8 | 9,18 | 2,61 |
| -яйцо | 16 | 1,6 | 1,51 | 0,07 | 21 | 0,35 | 0,02 | - | 8,25 | 0,36 |
| -лук | 5 | 0,9 | - | 0,4 | 2 | - | - | 0,5 | 1,55 | 0,05 |
| -булка | 10 | 0,6 | 0,05 | 4,7 | 22,6 | - | - | - | 2 | 0,14 |
| -масло раст | 3 | - | 0,27 | - | 25,97 | - | - | - | - | - |
| -картофель | 200 | 2,1 | - | 28,5 | 5,3 | 0,14 | 0,08 | 20 | 19,6 | 1,8 |
| -масло сл | 3 | 0,03 | 2,52 | 0,02 | 23,61 | - | - | - | 0,36 | - |
| -молоко | 50 | 1,56 | 1,74 | 2,47 | 32,5 | 0,02 | 0,5 | 0,5 | 60 | 0,01 |
| 4 Компот из сухофруктов | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 15 | - | - | 14,2 | 50,7 |  |  |  |  |  |
| -сухофрукты | 9 | 0,16 | - | 4,25 | 18 |  |  |  |  |  |
| 5 Хлеб ржаной | 40 | 2,69 | 0,26 | 18,78 | 90,4 | 0,06 | 0,02 | - | 14 | 1,92 |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Омлет | 90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -масло сл | 3 | 0,03 | 2,52 | 0,02 | 23,61 | - | - | - | 0,36 | - |
| -яйцо | 45 | 5,35 | 5,06 | 0,24 | 69 | 0,07 | 0,16 | - | 17,5 | 0,85 |
| -молоко | 40 | 1,24 | 1,39 | 1,97 | 26 | 0,01 | 0,4 | 0,4 | 48 | - |
| 2 Салат из зел.горошка с морковью | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -зел.горошек | 30 | 5,22 | 0,86 | 13,59 | 84,9 | 0,1 | 0,06 | 7,5 | 18 | 0,21 |
| -морковь | 30 | 0,27 | - | 1,89 | 8,7 | 0,03 | 0,95 | 7,5 | 15,3 | 0,21 |
| -лук | 5 | 0,13 | - | 0,47 | 2,17 | - | 0,17 | 1,25 | 2,55 | 0,03 |
| -масло раст. | 3 | - | 0,27 | - | 25,97 | - | - | - | - | - |
| 3 Чай сладкий | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 8 | - | - | 7,58 | 27,08 | - | - | - | - | - |
| чай | 0.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 Булка | 30 | 2,02 | 0,2 | 14,88 | 67,8 | 0,01 | 0,01 | - | 6 | 24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 50,7 | 39,1 | 172,86 | 1175 | 4,41 | 4,71 | 83,3 | 606 | 45,9 |
| ДЕНЬ 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Каша молочная | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -пшено | 20 | 0,96 | 0,14 | 10,81 | 49,5 | 58,5 | 51 | - | 27 | 2,7 |
| -молоко | 200 | 6,24 | 6,98 | 9,88 | 130 | 0,1 | 0,34 | 2 | 240 | 0,4 |
| -сахар | 5 | - | - | 4,73 | 16,9 | - | - | - | - | - |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31,48 | - | - | 0,48 | - | - |
| 2 Кофейный напиток с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 9 | - | - | 8,52 | 30,42 | - | - | - | - | - |
| -молоко | 150 | 4,18 | 5,23 | 7,41 | 97,5 | 0,08 | - | 1,5 | 172,5 | 0,22 |
| -коф.напиток | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 Булка с маслом | 30/10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -хлеб пшеничный | 30 | 2,02 | 0,2 | 14,88 | 67,8 | 0,01 | 0,01 | - | 6 | 0,24 |
| -масло сл | 10 | 0,09 | 8,39 | 0,08 | 78,7 | - | - | - | 1,2 | 0,02 |
| ЗАВТРАК 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок | 200 | 0,9 | - | 20,67 | 88,5 | 0,08 | 0,08 | 7 | 14 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Суп гороховый | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -картофель | 90 | 0,95 | - | 12,83 | 56,52 | 0,06 | 0,03 | 9 | 8,82 | 0,81 |
| -горох | 20 | 2,83 | 0,42 | 7,9 | 43,7 | 0,01 | 0,2 | - | 5,2 | 0,14 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -морковь | 10 | 0,27 | - | 0,95 | 4,35 | 0,01 | 0,35 | 2,5 | 5,1 | 0,07 |
| -масло сл | 4 | 0,08 | 3,36 | 0,02 | 31,42 | - | - | - | 0,48 | - |
| 2 Тефтели в томатно сметаным соусом | 80/50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -масло сл | 4 | 0,08 | 3,36 | 0,02 | 31,42 | - | - | - | 0,48 | - |
| -мясо | 75 | 12,3 | 3,22 | 0,40 | 80,25 | 0,14 | 0,12 | 1,5 | 7,65 | 2,17 |
| -томат | 5 | 0,11 | - | 0,99 | 4,5 | 2,5 | 1,5 | 1,3 | 1 | 0,11 |
| -сметана | 9 | 0,36 | 2,25 | 0,34 | 23,4 | - | - | - | 7,65 | 0,02 |
| -лук | 5 | 0,09 | - | 0,4 | 2 | - | - | 0,5 | 1,55 | 0,5 |
| -морковь | 5 | 0,13 | - | 0,47 | 2,17 | - | 0,17 | 1,25 | 2,55 | 0,03 |
| -мука | 5 | 0,46 | 0,04 | 3,5 | 16,7 | 0,01 | - | - | 1,1 | 0,06 |
| 3 Салат из свежей капусты | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -лук | 5 | 0,09 | - | 0,4 | 2 | - | - | 0,5 | 1,55 | 0,5 |
| -морковь | 10 | 0,27 | - | 0,95 | 4,35 | 0,01 | 0,35 | 2,5 | 5,1 | 0,07 |
| -капуста | 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -масло раст. | 3 | - | 0,27 | - | 25,97 | - | - | - | - | - |
| 4 Компот из сухофруктов | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 15 | - | - | 14,2 | 50,7 | - | - | - | - | - |
| -сухофрукты | 9 | 0,16 | - | 4,25 | 18 | - | - | - | - | - |
| 5 Хлеб | 40 | 2,69 | 0,26 | 18,78 | 90,4 | 0,06 | 0,02 | - | 14 | 1,92 |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Винегрет | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -свекла | 90 | 1,14 | 0,75 | 7,29 | 35,1 | 0,09 | 0,06 | 3 | 33,3 | 1,26 |
| -лук | 5 | 0,9 | - | 0,4 | 2 | - | - | 0,5 | 1,55 | 0,5 |
| -морковь | 20 | 0,54 | - | 1,9 | 8,7 | 0,02 | 0,7 | 5 | 10,2 | 0,14 |
| -картофель | 100 | 1,06 | - | 14,26 | 62,8 | 0,07 | 0,04 | 10 | 9,8 | 0,9 |
| -огурец соленый | 30 | 0,11 | - | 0,29 | 1,65 |  |  |  |  |  |
| -зел.горошек | 20 | 3,48 | 0,58 | 9,06 | 56,6 | 0,15 | 0,2 | - | 5,2 | 0,14 |
| масло раст | 3 | - | 0,27 | - | 25,97 | - | - | - | - | - |
| 2 Котлета рыбная | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -масло раст. | 3 | - | 0,27 | - | 25,97 | - | - | - | - | - |
| -рыба | 110 | 9,98 | 0,1 | - | 42,3 | 19 | 56 |  |  |  |
| -лук | 7 | 0,15 | - | 0,6 | 0,8 | - | - | 0,68 | 1,23 | 0,1 |
| -батон | 10 | 0,6 | 0,05 | 4,7 | 21,63 | - | - | - | 2 | 0,4 |
| -яйцо | 22 | 2,2 | 2,05 | 0,08 | 38 | 0,03 | 0,02 | - | 14,8 | 0,58 |
| 3 Чай сладкий | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 8 | - | - | 7,58 | 27,08 | - | - | - | - | - |
| -чай | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 Булка | 30 | 2,02 | 0,2 | 14,88 | 67,8 | 0,01 | 0,01 | - | 6 | 0,24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 57,6 | 41,7 | 205,2 | 1499 | 80,9 | 111,2 | 50,4 | 610,1 | 14,9 |
| ДЕНЬ 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Гречка с маслом сахаром | 90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -гречка | 30 | 1,45 | 0,38 | 10,53 | 52,71 | 0,14 | 0,1 | - | 6 | 1,47 |
| -сахар | 5 | - | - | 4,73 | 16,9 | - | - | - | - | - |
| -масло сл. | 3 | 0,03 | 2,52 | 0,02 | 23,61 | - | - | - | 0,36 | - |
| 2 Чай сладкий | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 9 | - | 8,52 | 30,42 |  |  |  |  |  |  |
| -чай | 0,5 |  |  |  | - | - | - | - | - | - |
| 3 Булка с маслом | 40/10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -хлеб пшеничный | 40 | 2,96 | 0,26 | 18,78 | 90,4 | 0,06 | 0,02 | - | 14 | 1,92 |
| -масло сл. | 10 | 0,09 | 8,39 | 0,08 | 78,7 | - | - | - | 1,2 | 0,02 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты свежие | 216 | 0,86 | - | 21,23 | 88,56 | 0,08 | 0,08 | 15,1 | 34,5 | 4,75 |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Суп рыбный | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -картофель | 100 | 1,06 | - | 14,26 | 62,8 | 0,07 | 0,04 | 10 | 9,8 | 0,9 |
| -рыба | 40 | 3,66 | 0,05 | - | 15,2 | 0,02 | 0,41 | - | - | 0,44 |
| -лук | 5 | 0,09 | - | 0,4 | 2 | - | - | 1 | 1,6 | 0,1 |
| -морковь | 10 | 0,09 | - | 0,63 | 2,9 | 0,01 | 0,35 | 2,5 | 5,1 | 0,07 |
| -пшено | 10 | 0,48 | 0,07 | 5,4 | 24,5 | 58,5 | 25,5 | - | 27 | 2,7 |
| -масло сл. | 3 | 0,03 | 2,52 | 0,02 | 23,61 | - | - | - | 0,36 | - |
| 2 Салат из свежих овощей | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -помидор | 30 | 0,23 | - | 0,92 | 4,7 | 0,21 | 0,01 | 12 | - | 0,27 |
| -огурец | 30 | 0,22 | - | 0,55 | 3,2 | 0,02 | - | 1,5 | 6,9 | 0,18 |
| -лук | 5 | 0,09 | - | 0,4 | 2 | - | - | 1 | 1,6 | 0,1 |
| -масло раст. | 4 | - | 3,6 | - | 34,64 |  |  |  |  |  |
| 3 Картофельное пюре сосиска | 200/25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -картофель | 220 | 2,31 | - | 2,85 | 137,94 | 0,15 | 0,88 | 22 | 21,56 | 1,98 |
| -масло сл | 3 | 0,03 | 2,52 | 0,02 | 23,61 | - | - | - | 0,36 | - |
| -молоко | 40 | 1,4 | 1,57 | 2,2 | 29,1 | 0,02 | 0,07 | 0,45 | 54 | 0,09 |
| -сосиска | 25 | 3,35 | 3,55 | 1 | 50,75 | 0,06 | 0,04 | - | 8,75 | 0,45 |
| 4 Компот из сухофруктов | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 10 | 3,61 | 0,3 | 28,14 | 133,8 | - | - | - | - | - |
| -сухофрукты | 9 | 0,16 | - | 4,25 | 18 |  |  |  |  |  |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Салат из моркови с изюмом | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -морковь | 80 | 0,72 | - | 5,04 | 23,2 | 0,08 | 2,8 | 20 | 40,8 | 0,56 |
| -изюм | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -масло раст | 5 | - | 4,5 | - | 43,3 |  |  |  |  |  |
| 2 Каша молочная | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -рис | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -молоко | 200 | 6,24 | 6,98 | 9,88 | 130 | 0,1 | 0,34 | 2 | 240 | 0,4 |
| -сахар | 5 | 1,9 | 0,15 | 14,07 | 66,9 | - | - | - | - | - |
| -масло сл | 3 | 0,03 | 2,52 | 0,02 | 23,61 | - | - | - | 0,36 | - |
| 3 Какао с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -молоко | 150 | 4,18 | 0,56 | 0,53 | 8,54 | 0,08 | - | 1,5 | 172,5 | 0,02 |
| -сахар | 8 | - | - | 7,58 | 27,08 | - | - | - | - | - |
| -какао | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4Булка | 30 | 2,02 | 0,2 | 14,88 | 67,8 | 0,01 | 0,01 | - | 6 | 0,24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 37,2 | 49,1 | 199,2 | 1310 | 59,6 | 30,6 | 89 | 652,7 | 16,6 |
| ДЕНЬ 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1Каша молочная | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -геркулес | 10 | 0,89 | 0,58 | 5,98 | 33,6 | 0,03 | - | - | 5,2 | 0,35 |
| -сахар | 5 | 1,9 | 0,15 | 14,07 | 66,9 | - | - | - | - | - |
| -масло сл | 3 | 0,03 | 2,52 | 0,02 | 23,61 | - | - | - | 0,36 | - |
| -молоко | 200 | 6,24 | 6,98 | 9,88 | 130 | 0,1 | 0,34 | 2 | 240 | 0,4 |
| 2 Какао с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -молоко | 100 | 3,12 | 3,49 | 4,94 | 65 | 0,05 | 0,17 | 1 | 120 | 0,2 |
| -какао | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 9 | - | - | 8,52 | 30,42 |  |  |  |  |  |
| 3 Булка с маслом сыром | 50/10/7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -хлеб пшеничный | 50 | 3,36 | 0,33 | 23,47 | 113,1 | 0,01 | 0,02 | - | 10 | 0,56 |
| -масло сл | 10 | 0,09 | 8,39 | 0,08 | 78,8 | - | - | - | 1,2 | 0,02 |
| -сыр | 7 | 1,75 | 2,1 | 0,31 | 28,07 | - | 0,04 | - | 60 | 0,07 |
| ЗАВТРАК 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок | 200 | 0,9 | - | 20,67 | 88,5 | 0,08 | 0,08 | 7 | 14 | 0,6 |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Свекольник с мясом со сметаной | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -мясо | 30 | 4,8 | 1,28 | 0,16 | 32,1 | 0,06 | 0,06 | 0,6 | 3 | 0,87 |
| -свекла | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -картофель | 100 | 1,06 | - | 14,26 | 62,8 | 0,07 | 0,04 | 19 | 9,8 | 0,9 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -морковь | 10 | 0,09 | - | 0,63 | 2,9 | 0,01 | 0,35 | 2,5 | 5,1 | 0,07 |
| -масло сл | 3 | 0,03 | 2,52 | 0,02 | 23,61 | - | - | - | 5,2 | 0,35 |
| -сметана | 9 | 0,36 | 2,25 | 0,34 | 23,4 | - | - | - | 7,65 | 0,02 |
| 2 Гуляш из мяса макароны | 130/70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -мясо | 80 | 13,2 | 3,4 | 0,43 | 42,8 | 0,16 | 0,13 | 1,6 | 8,16 | 2,32 |
| -томат | 5 | 0,11 | - | 0,99 | 4,5 | 2,5 | 1,5 | 1,3 | 1 | 0,11 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 15,1 | 0,1 |
| -морковь | 10 | 0,27 | - | 0,95 | 4,35 | 0,01 | 0,35 | 2,5 | 5,1 | 0,07 |
| -масло сл | 3 | 0,03 | 2,52 | 0,02 | 23,61 | - | - | - | 5,2 | 0,35 |
| -масло раст. | 3 | - | 0,27 | - | 25,97 |  |  |  |  |  |
| -макароны | 24 | 2,24 | 0,2 | 17,1 | 81,1 | - | - | - | 4,56 | 0,37 |
| 3 Компот из сухофруктов | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 10 | - | - | 9,46 | 33,8 | - | - | - | - | - |
| -сухофрукты | 9 | 0,16 | - | 4,25 | 18 | - | - | - | - | - |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Яйцо отв. | 45 | 5,35 | 5,06 | 0,24 | 69 | 0,07 | 0,16 | - | 17,5 | 0,85 |
| 2 Пирожок с капустой | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -мука | 40 | 3,67 | 0,34 | 28,2 | 134 | 80 | - | - | 8,8 | 0,44 |
| -сахар | 5 | - | - | 4,73 | 16,9 |  |  |  |  |  |
| -молоко | 50 | 1,56 | 1,74 | 2,47 | 32,5 | 0,02 | 0,08 | 0,5 | 38,02 | 0,45 |
| -яйцо | 21 | 2,1 | 2,15 | 0,08 | 34 | 0,03 | 0,03 | - | 16,1 | 0,68 |
| -дрожжи | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -капуста | 100 | 1,15 | - | 3,61 | 19,5 | 0,07 | 0,04 | 10 | 48 | 0,6 |
| -лук | 6 | 0,1 | - | 0,48 | 2,4 | - | - | 0,6 | 1,86 | 0,06 |
| -морковь | 10 | 0,27 | - | 0,95 | 4,35 | 0,01 | 0,35 | 2,5 | 5,1 | 0,07 |
| -масло сл | 3 | 0,03 | 2,52 | 0,02 | 23,61 | - | - | - | 0,36 | - |
| -масло раст | 6 | - | 0,54 | - | 51,94 | - | - | - | - | - |
| 3 Чай с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -молоко | 90 | 2,8 | 3,14 | 4,4 | 58,5 | 0,04 | 0,15 | 0,9 | 108 | 0,18 |
| -сахар | 8 | - | - | 7,58 | 27,08 | - | - | - | - | - |
| -чай | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 58 | 52,4 | 190,9 | 1518 | 80,3 | 3,89 | 54 | 766,6 | 11,1 |
| ДЕНЬ 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1Творожно морковная запеканка со сметаной | 200/12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -морковь | 100 | 0,9 | - | 6,3 | 29 | 0,1 | 3,5 | 25 | 51 | 0,7 |
| -манка | 10 | 0,9 | 0,75 | 7,5 | 33,45 | 0,1 | - | - | - | - |
| -яйцо | 10 | 1 | 1 | 0,04 | 14 | 0,02 | 0,02 | - | 5,5 | 0,25 |
| -творог | 110 | 8,28 | 9,3 | - | 120,8 | 0,36 | 0,29 | 0,44 | 112,2 | 0,35 |
| -сметана | 12 | 0,16 | 2,08 | 0,53 | 29,3 | 5,5 | 0,03 | - | 9,35 | 0,03 |
| -масло сл | 3 | 0,03 | 2,52 | 0,02 | 23,61 | - | - | - | 0,36 | - |
| 2 Кофейный напиток с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 9 | - | - | 8,52 | 30,42 | - | - | - | - | - |
| -молоко | 100 | 3,12 | 3,49 | 4,94 | 65 | 0,05 | 0,17 | 1 | 120 | 0,2 |
| -кофейный напиток | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 Булка с маслом сыром | 40/10/7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -хлеб пшеничный | 40 | 2,69 | 0,26 | 18,78 | 90,4 | 0,02 | 0,72 | - | 8 | 0,74 |
| -масло сл | 10 | 0,09 | 8,39 | 0,08 | 78,7 | - | - | - | 1,2 | 0,02 |
| -сыр | 7 | 1,75 | 2,1 | 0,3 | 28,07 | - | 0,03 | - | 65 | 0,08 |
| ЗАВТРАК 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты свежие | 216 | 0,86 | - | 21,23 | 88,56 | 0,08 | 0,08 | 15,1 | 34,5 | 4,75 |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Суп овощной с курами со сметаной | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -капуста | 90 | 0,95 | - | 3,1 | 15,9 | 0,07 | 0,04 | 8,2 | 24,2 | 3,4 |
| -картофель | 80 | 0,85 | - | 11,41 | 50,24 | 0,05 | 0,03 | 8 | 7,84 | 0,72 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -морковь | 10 | 0,09 | - | 0,63 | 2,9 | 0,01 | 0,35 | 2,5 | 5,1 | 0,07 |
| -зел.горошек | 30 | 5,2 | 0,86 | 13,59 | 84,9 | 0,1 | 0,06 | 7,5 | 18 | 0,04 |
| -сметана | 6 | 0,08 | 1,04 | 0,26 | 14,65 | 2,75 | 0,01 | - | 4,67 | 0,01 |
| -куры | 30 | 4,86 | 1,23 | 0,27 | 32,1 | 0,05 | 0,05 | - | 5,1 | 0,48 |
| -масло сл | 3 | 0,03 | 2,52 | 0,02 | 23,61 | - | - | - | 0,36 | - |
| 2 Картофельная запеканка с курами | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -картофель | 200 | 2,1 | - | 28,5 | 5,3 | 0,08 | 0,04 | 13,6 | 1,2 | 13,6 |
| -лук | 5 | 0,09 | - | 0,4 | 2 | - | - | 0,5 | 1,55 | 0,05 |
| -куры | 60 | 9,72 | 2,46 | 0,54 | 64,2 | 0,1 | 0,1 | - | 10,2 | 0,96 |
| -масло сл | 3 | 0,03 | 2,52 | 0,02 | 23,61 | - | - | - | 0,36 | - |
| 3 Салат из свежих овощей | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -помидор | 30 | 0,23 | - | 0,92 | 4,7 | 0,21 | 0,01 | 12 | - | 0,27 |
| -огурец | 30 | 0,22 | - | 0,55 | 3,2 | 0,02 | - | 1,5 | 6,9 | 0,18 |
| -лук | 5 | 0,09 | - | 0,4 | 2 | - | - | 0,5 | 1,55 | 0,05 |
| -масло раст | 6 | - | 0,54 | - | 51,94 | - | - | - | - | - |
| 4 Компот из сухофруктов | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 10 | - | - | 9,46 | 33,9 | - | - | - | - | - |
| -сухофрукты | 9 | 0,2 | - | 5,19 | 22 |  | - | - | - | - |
| 5 Хлеб ржаной | 40 | 2,69 | 0,26 | 18,78 | 90,4 | 0,06 | 0,02 | - | 14 | 1,92 |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Салат витаминный | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -свекла | 50 | 0,77 | 0,05 | 4,85 | 23,4 | 0,6 | 0,4 | 5 | 18,5 | 0,7 |
| -морковь | 50 | 0,45 | - | 3,15 | 14,5 | 0,05 | 1,5 | 11 | 25,5 | 0,35 |
| -изюм | 10 | 1,54 | 0,04 | 5,14 | 22 |  |  |  |  |  |
| -масло раст | 5 | - | 4,5 | - | 43,3 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 Манные биточки | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -манка | 30 | 2,67 | 0,2 | 26,8 | 128,7 | 0,03 | 0,03 |  |  |  |
| -молоко | 200 | 6,24 | 6,98 | 9,88 | 130 | 0,1 | 0,34 | 2 | 240 | 0,4 |
| -масло сл | 3 | 0,03 | 2,52 | 0,02 | 23,61 | - | - | - | 0,36 | - |
| -яйцо | 12 | 1,6 | 1,51 | 0,4 | 21 | 0,03 | 0,02 | - | 8,25 | 0,38 |
| -сахар | 5 | - | - | 4,73 | 16,9 |  |  |  |  |  |
| 3 Чай с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 8 | - | - | 7,58 | 27,08 | - | - | - | - | - |
| -молоко | 90 | 2,8 | 3,14 | 4,4 | 58,5 | 0,04 | 0,15 | 0,9 | 108 | 0,18 |
| -чай | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 Булка | 30 | 2,02 | 0,2 | 14,08 | 67,8 | 0,01 | 0,01 | - | 6 | 0,24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 65,5 | 60,4 | 241,4 | 1739 | 10,7 | 8 | 115 | 918,1 | 31,2 |
| ДЕНЬ 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Каша молочная | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -геркулес | 15 | 1,67 | 0,98 | 10,89 | 65,8 | 0,05 | 0,01 | - | 9,8 | 0,5 |
| -молоко | 200 | 5,1 | 5,61 | 7,95 | 130 | 0,1 | 0,34 | 2 | 240 | 0,4 |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31,48 | - | - | - | 0,48 | - |
| -сахар | 5 | - | - | 4,7 | 5,6 | - | - | - | - | - |
| 2 Кофейный напиток с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 9 | - | - | 8,52 | 30,42 | - | - | - | - | - |
| -молоко | 100 | 3,12 | 3,49 | 4,94 | 65 | 0,05 | 0,17 | 1 | 115 | 0,2 |
| -коф.напиток | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 Булка с маслом | 30/10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -хлеб пшеничный | 30 | 2,02 | 0,2 | 14,88 | 67,8 | 0,01 | 0,01 | - | 6 | 0,24 |
| -масло сл | 10 | 0,09 | 8,39 | 0,08 | 78,7 | - | - | - | 1,2 | 0,02 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок | 200 | 0,9 | - | 20,67 | 88,5 | 0,08 | 0,08 | 7 | 14 | 0,6 |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Борщ с курами со сметаной | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -капуста | 100 | 1,15 | - | 3,61 | 19,5 | 0,07 | 0,04 | 10 | 48 | 0,6 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -морковь | 10 | 0,09 | - | 0,63 | 2,9 | 0,01 | 0,35 | 2,5 | 5,1 | 0,07 |
| -свекла | 30 | 0,38 | 0,25 | 2,43 | 11,7 | 0,05 | 1,5 | 10 | 25 | 0,3 |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31,48 | - | - | - | 0,48 | - |
| -сметана | 9 | 0,36 | 2,35 | 0,34 | 23,4 | - | - | - | 7,65 | 0,02 |
| -картофель | 100 | 1,06 | - | 14,26 | 62,8 | 0,07 | 0,04 | 10 | 9,8 | 0,9 |
| -куры | 25 | 4,67 | 0,94 | 0,01 | 27,38 | 0,02 | - | 4,1 | 0,09 |  |
| -томат | 5 | 0,11 | - | 0,99 | 4,5 | 2,5 | 1,5 | 1,3 | 1 | 0,11 |
| 2 Котлета мясная с гречкой | 90/65 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -гречка | 30 | 1,52 | 0,39 | 12,8 | 63,51 | 147 | 0,12 | 0,06 | 6 | 1,47 |
| -мясо | 90 | 16,3 | 4,14 | 0,38 | 89 | 0,86 | 0,01 | 1,84 | 10,04 | 2,84 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -булка | 10 | 0,6 | 0,05 | 4,7 | 22,6 | - | - | - | 2 | 0,14 |
| -масло раст. | 6 | - | 5,4 | - | 51,96 | - | - | - | - | - |
| 3 Салат из свежей капусты | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -морковь | 10 | 0,09 | - | 0,63 | 2,9 | 0,01 | 0,35 | 2,5 | 5,1 | 0,07 |
| -капуста | 80 | 0,9 | - | 2,98 | 14,9 | 14,8 | 0,06 | 0,03 | 7,2 | 23,2 |
| 30,1-масло раст. | 5 | 0,05 | 4,2 | 0,03 | 39,35 | - | - | - | 0,1 | 0,1 |
| 4 Компот из сухофруктов | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 10 | - | - | 9,46 | 33,8 | - | - | - | - | - |
| -сухофрукты | 9 | 0,16 | - | 4,25 | 18 | - | - | - | - | - |
| 5 Хлеб ржаной | 40 | 2,69 | 0,26 | 12,78 | 90,4 | 0,06 | 0,02 | - | 14 | 1,92 |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Творожно рисовый пудинг cо сметаной | 100/ 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -рис | 10 | 0,66 | 0,12 | 5,4 | 25,3 | - | - | - | 0,16 | 0,1 |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31,48 | - | - | - | 0,48 | - |
| -сахар | 5 | - | - | 4,73 | 16,9 | - | - | - | - | - |
| -яйцо | 22 | 2,1 | 2,5 | 0,08 | 34 | 0,03 | 0,03 | - | 16,1 | 0,68 |
| -творог | 100 | 9,07 | 9,87 | - | 129 | 0,38 | 0,23 | 0,38 | 113,8 | 0,3 |
| -сметана | 9 | 0,36 | 2,25 | 0,34 | 23,4 | - | - | - | 7,65 | 0,02 |
| 3 Чай с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 8 | - | - | 7,58 | 27,08 | - | - | - | - | - |
| -молоко | 90 | 2,8 | 3,14 | 4,4 | 58,5 | 0,4 | 0,15 | 0,9 | 108 | 0,18 |
| -чай | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 Булка | 30 | 2,02 | 0,2 | 14,88 | 67,8 | 0,01 | 0,01 | - | 6 | 0,24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 60,7 | 64,8 | 182,7 | 1598 | 166 | 5,02 | 56,6 | 789,5 | 35,5 |
| ДЕНЬ 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Лапша молочная | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -молоко | 200 | 6,24 | 6,98 | 9,88 | 130 | 0,1 | 0,34 | 2 | 240 | 0,4 |
| -лапша | 10 | 0,15 | 0,07 | 5,4 | 25 | - | - | - | 2,25 | 0,18 |
| -сахар | 5 | - | - | 4,73 | 16,9 | - | - | - | - | - |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31,48 | - | - | - | 0,48 | - |
| 2 Какао с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 9 | - | - | 8,52 | 30,42 | - | - | - | - | - |
| -молоко | 100 | 3,12 | 3,49 | 3,45 | 45,5 | 0,35 | 0,12 | 0,7 | 76,05 | 0,9 |
| -какао | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 Булка с маслом сыром | 40/10/7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -хлеб пшеничный | 40 | 2,69 | 0,26 | 18,78 | 90,4 | 0,02 | 0,72 | - | 8 | 0,74 |
| -масло сл | 10 | 0,09 | 8,39 | 0,08 | 78,8 | - | - | - | 1,2 | 0,02 |
| -сыр | 7 | 1,75 | 2,10 | 0,31 | 28,07 | - | 0,03 | - | 65 | 0,08 |
| ЗАВТРАК 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты свежие | 216 | 0,86 | - | 21,23 | 88,56 | 0,08 | 0,08 | 15,1 | 34,56 | 4,75 |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Суп с клецками на мясном бульоне | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -мука | 30 | 2,76 | 0,24 | 21 | 100,2 | - | - | - | 6,6 | 0,33 |
| -картофель | 30 | 0,34 | - | 4,56 | 20,1 | 0,01 | 0,01 | 6 | 3,1 | 0,15 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -морковь | 10 | 0,27 | - | 0,95 | 4,35 | 0,01 | 0,35 | 2,5 | 5,1 | 0,07 |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31,48 | - | - | - | 0,48 | - |
| 2 Овощное рагу с мясом | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -капуста | 100 | 1,15 | - | 3,61 | 19,5 | 0,07 | 0,04 | 10 | 43 | 0,6 |
| -картофель | 70 | 0,74 | - | 9,98 | 43,4 | 0,05 | 0,03 | 7 | 6,86 | 0,63 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -морковь | 10 | 0,09 | - | 0,63 | 2,9 | 0,01 | 0,35 | 2,5 | 5,1 | 0,07 |
| -масло сл | 4 | 0,04 | 3,36 | 0,02 | 31,48 | - | - | - | 0,48 | - |
| -масло раст | 3 | - | 0,27 | - | 25,97 | - | - | - | - | - |
| -мясо | 75 | 12,3 | 3,2 | 3,2 | 65,8 | 0,15 | 0,12 | 1,5 | 7,65 | 2,17 |
| 3Компот из сухофруктов | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 15 | - | - | 14,2 | 50,7 | - | - | - | - | - |
| -сухофрукты | 9 | 0,2 | - | 5,19 | 22 |  |  |  |  |  |
| 4 Хлеб ржаной | 40 | 2,69 | 0,26 | 18,78 | 90,4 | 0,06 | 0,02 | - | 14 | 1,92 |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Рыба тушеная макароны | 80/70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -масло раст | 3 | - | 0,27 | - | 25,97 |  |  |  |  |  |
| -рыба | 110 | 10 | 0,13 | - | 41,9 | 0,06 | 1,23 | - | - | 1,32 |
| -макароны | 24 | 2,24 | 0,2 | 17,1 | 81,1 | - | - | - | 4,56 | 0,37 |
| 2 Салат овощной | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -морковь | 60 | 0,54 | - | 3,78 | 17,4 | 0,06 | 2,1 | 15 | 26,1 | 0,42 |
| -свекла | 60 | 0,76 | 0,5 | 4,86 | 22,14 | 0,1 | 3 | 20 | 50 | 0,6 |
| -лук | 10 | 0,18 | - | 0,8 | 4 | - | - | 1 | 3,1 | 0,1 |
| -зел.горошек | 30 | 5,22 | 0,86 | 13,59 | 84,9 | 0,1 | 0,06 | 7,5 | 18 | 0,4 |
| -масло раст | 3 | - | 0,27 | - | 25,97 |  |  |  |  |  |
| 3 Чай с молоком | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сахар | 8 | - | - | 7,58 | 27,08 |  |  |  |  |  |
| -молоко | 90 | 2,8 | 3,14 | 4,4 | 58,5 | 0,04 | 0,15 | 0,9 | 108 | 0,18 |
| -чай | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 Булка | 30 | 2,02 | 0,2 | 14,88 | 67,8 | 0,01 | 0,01 | - | 6 | 0,24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 59,6 | 40,9 | 223,1 | 1538 | 6,2 | 8,76 | 93,7 | 741,8 | 16,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Меню составлено с использованием таблиц химического состава и питательной ценности пищевых продуктов (под редакцией профессора Ф.И.Будагян), материалов сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ

«Детский сад №36»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.И.Ефимова

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 36»