

СОГЛАСОВАНО:

Председатель родительского комитета

К.Н. Глазова

« 31 » 05 2021г.

Приложение № 1
к приказу ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
от 31.05.2021г. № 233-ОД


УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
Л.В. Просвирнина
« 31 » 05 2021г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

для детей до 3-х лет и детей с 3-х до 7 лет с 12-часовым режимом

работы структурного подразделения

«Детский сад №16» ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани

(лето)

Меню	Выход блюда	Г	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С
ПОНЕДЕЛЬНИК – 1 день							
Завтрак							
1. Макароны с маслом, сахаром:	145/155						
Макароны		40/50	4,16/5,2	0,44/0,55	29,96/37,45	117,2/148,5	№205
Масло сливочное		5/5	0,03/0,03	4,12/4,125	0,045/0,045	37,4/37,4	
Сахар		3/5	-/-	-/-	2,97/4,95	11,37/18,95	
2. Кофейный напиток:	170/200						
Кофейный напиток		1,2/1,5	0,18/0,22	0,036/0,045	-/-	1,104/1,4	№395
Сахар		8/8	-/-	-/-	7,92/7,92	30,32/30,32	
3. Батон с маслом:	35/47						
Батон		30/40	2,31/3,08	0,72/0,96	16,02/21,36	76,2/111,6	№1
Масло сливочное		5/7	0,03/0,04	4,1/5,74	0,045/0,063	37,4/52,36	
ИТОГО:	350/402		6,71/8,57	9,41/11,42	56,96/71,79	311,0/400,53	
II Завтрак							
1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	95/95	95/95	2,66/2,66	3,04/3,04	4,18/4,18	76,0/76,0	
2. Вафли	15/15	15/15	0,6/0,6	2,4/2,4	10,65/10,65	56,0/56,0	
ИТОГО:	110/110		3,26/3,26	5,44/5,44	14,83/14,83	132,0/132,0	
Обед							
1. Салат из свеклы с соленым огурцом:	40/60						
Свекла		30/40					
Лук репчатый		10/15	0,37/0,42	-/-	0,91/1,02	4,9/7,31	
Огурец соленый		10/20	0,16/0,22	1,5/1,8	1,13/1,6	3,1/5,14	
Масло растительное		3/4	-/-	2,97/3,1	0,95/1,2	4,3/5,1	
2. Щи с рыбными консервами:	150/180						
Картофель		80/100	2,0/2,5	-/-	4,9/6,1	34,4/43,0	
Рыбные консервы		20/25	16,8/21,0	1,4/1,75	-/-	29,4/36,75	
Лук репчатый		10/15	0,25/0,37	-/-	0,61/0,91	4,3/6,45	
Морковь		10/15	0,25/0,37	-/-	0,61/0,91	4,3/6,45	
Капуста		40/50	1,0/1,25	-/-	2,44/3,05	17,2/21,5	
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	18,0/26,97	
Масло сливочное		2/3	0,012/0,018	1,65/2,47	0,018/0,027	14,96/22,44	
Томатная паста		2/3	0,05/0,075	-/-	0,12/0,18	0,86/2,49	
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-	
3. Бефстроганов из печени со сметанным соусом:	50/70						
Мясо печени		50/60	9,45/11,34	6,2/7,44	-/-	65,0/78,0	№277
Мука		2/3	0,2/0,3	0,018/0,027	1,48/2,22	6,9/9,81	
Томатная паста		2/3	0,05/0,075	-/-	0,12/0,18	0,8/2,49	
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	18,0/26,97	
Масло сливочное		2/3	0,12/0,18	1,65/2,47	0,018/0,027	14,9/22,44	

Лук репчатый		10/15	0,17/0,2	-	0,95/1,14	3,3/5,4	
Сметана		10/15	0,13/0,15	-	0,7/0,84	11,6/17,4	
4. Отварная гречка:	110/130						№165
Гречка		35/40	4,41/5,04	0,91/1,04	23,8/27,2	110,6/126,7	
Масло сливочное		2/3	0,018/0,024	2,47/3,3	0,02/0,03	14,9/22,4	
5. Компот из с/ф + вит С:	150/180						№376
Сухофрукты		9/14	0,46/0,72	-/-	5,93/9,22	24,5/38,08	
Сахар		8/10	-/-	-/-	7,9/9,9	30,3/37,9	
6. Хлеб пшеничный:	25/30	25/30	1,92/2,3	0,6/0,7	1,32/1,58	63,5/76,2	
7. Хлеб ржаной:	40/50	40/50	1,9/2,3	0,23/0,3	19,9/24,9	85,6/97,0	
ИТОГО:	555/690		39,7/48,85	23,56/30,34	73,82/92,23	685,3/826,9	
Уплотненный полдник							
1. Пирожок с капустой с яйцом:	150/150						
Мука пшеничная		50/60	4,1/4,6	0,4/0,5	27,1/40,8	143,5/199,8	
Яйцо в тесто		1/6/1/6	1,2/1,2	1,1/1,1	0,07/0,07	16,7/16,7	
Дрожжи		1/1	0,1/0,1	0,02/0,02	-/-	0,75/0,75	
Капуста		60/75	1,1/1,4	-/-	3,4/4,2	18,6/37,3	
Молоко		30/40	0,8/1,1	0,9/1,3	1,2/1,6	17,7/26,6	
Сахар		5/6	-/-	-/-	4,9/5,9	18,9/25,7	
Лук репчатый		10/12	0,2/0,3	-/-	0,61/0,9	4,3/6,4	
Масло растительное		5/5	-/-	4,9/4,9	-/-	40,9/40,9	
Масло сливочное		3/5	0,01/0,03	1,9/4,1	0,02/0,045	27,9/37,4	
Яйцо в начинку		1/4/1/4	1,9/1,9	1,7/1,72	0,1/0,1	35,5/35,5	
5. Чай:	150/200						№392
Чай		1,2/1,5	-/-	-/-	-/-	0,012/0,015	
Сахар		10/13	-/-	-/-	9,9/12,8	37,9/49,3	
6. Фрукт ЯБЛОКО	100/100		0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4	
ИТОГО:	400/ 450		9,79/11,01	10,92/13,64	62,1/81,21	425,0/ 538,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59,49/71,69	49,33/60,84	207,7/260,05	1453/1820	

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ВТОРНИК — 2 день								
Завтрак								
1. Каша пшённая молочная:	140/150							№168
Пшено		18/23	0,54/0,74	0,09/0,11	4,08/5,22	18,4/23,5		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	62,8/76,7		
Масло сливочное		3/4	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	26,4/29,9		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	12,3/15,1		
2. Кофейный напиток с молоком:	170/200							№395
Кофейный напиток		1,2/1,5	0,18/0,22	0,03/0,04	-/-	1,1/1,38		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	62,8/76,7		
3. Батон с сыром:	40/50							№3
Батон		30/38	2,31/2,93	0,72/0,91	1,6/2,01	56,2/76,5		
Сыр		10/12	2,3/2,76	3,0/3,6	-/-	31,1/44,5		
ИТОГО:	350/400		12,07/13,95	14,0/16,3	28,42/31,8	309,0/382,2		
II Завтрак								
3. Кисломолочный продукт ЙОГУРТ	100/100	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	77,0/77,0		№401
ИТОГО:	100/100		2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	77,0/77,0		
Обед								
1. Огурец свежий порционно:	30/50	30/50	0,24/0,4	0,03/0,05	0,84/1,4	4,5/7,5		
2. Суп картофельный с крупой с курицей:	150/200							№80
Картофель		80/100	1,6/2,0	0,08/0,1	15,7/19,7	66,4/83,0		
Лук репчатый		10/15	0,25/0,37	-/-	0,61/0,91	4,3/6,45		
Морковь		10/15	0,13/0,19	0,01/0,015	0,63/0,94	2,9/4,35		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,98/26,97		
Масло сливочное		2/3	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	22,44/29,92		
Крупа (пшено)		10/12	0,3/0,36	0,08/0,09	1,72/2,06	9,2/11,04		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
Курица		20/24	3,2/3,84	2,8/3,3	-/-	38,0/45,6		
4. Картофельное пюре:	110/130							
Картофель		110/130	2,2/2,6	0,11/0,13	21,67/25,61	91,3/107,9		
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,4/3,3	0,02/0,03	20,4/24,9		
Молоко		40/50	1,12/1,4	1,28/1,6	1,76/2,2	23,2/29,0		
4. Рыба с овощами:	60/70							
Рыба		70/80	12,3/14,0	0,7/0,8	-/-	55,3/63,2		
Масло растительное		2/3	-/-	1,9/2,9	-/-	17,9/27,9		
Масло сливочное		2/2	0,01/0,01	2,4/2,4	0,02/0,02	22,4/29,9		
Лук репчатый		15/15	0,3/0,3	-/-	0,6/0,9	4,3/6,4		

Морковь		15/15	0,1/0,1	0,0/0,01	0,94/0,94	4,3/4,3		
5. Компот из с/ф + вит С:	150/180							№376
Сухофрукты		9/14	0,46/0,72	-/-	5,93/9,22	24,5/38,08		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5		
6. Хлеб пшеничный:	25/30	25/30	1,92/2,3	0,6/0,7	1,32/1,58	63,5/76,2		
7. Хлеб ржаной:	40/50	40/50	1,9/2,3	0,23/0,3	19,9/24,9	85,6/97,0		
ИТОГО:	565/710		26,06/30,93	17,08/21,96	81,59/82,64	566,3/769,06		
Уплотненный полдник								
1. Макароны запеченные с яйцом:	130/150							№208
Макароны		40/50	3,16/4,2	0,44/0,5	51,68/71,04	148,8/178,5		
Масло сливочное		4/5	0,02/0,03	3,3/4,1	0,036/0,045	29,9/37,4		
Яйцо		1/4/1/3	1,9/2,1	1,72/2,2	0,1/0,1	21,3/27,3		
Масло растительное		1/3	-/-	0,99/2,97	-/-	8,99/26,9		
Молоко		40/50	1,1/1,4	1,2/1,6	1,76/2,2	23,2/29,0		
2. Какао с молоком:	170/200							№397
Какао		2/3	0,48/0,7	0,3/0,4	0,2/0,3	5,8/8,7		
Молоко		120/130	3,3/3,6	3,8/4,16	5,28/5,72	69,6/75,4		
Сахар		12/12	-/-	-/-	11,9/11,9	45,5/45,5		
3. Фрукт БАНАН	100/100	100/100	1,7/1,7	-/-	22,1/22,1	87,0/87,0		
ИТОГО:	400/450		11,66/13,7	11,75/15,93	93,05/113,4	440,09/515,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,59/61,38	46,03/57,39	207,5/232,2	1441/1739		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С
			Б	Ж	У		
СРЕДА- 3 день							
Завтрак							
1. Каша гречневая с молоком:	150/170						
Гречка		40/50	1,6/2,1	0,44/0,55	8,5/11,6	64,0/85,0	
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	74,8/76,7	
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	11,37/15,16	
Масло сливочное		3/4	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	22,44/29,92	
2. Кофейный напиток с молоком:	165/190						№395
Кофейный напиток		1,25/1,5	0,1/0,2	0,03/0,04	-/-	1,1/1,3	
Сахар		8/10	-/-	-/-	7,92/9,9	30,3/37,9	
Молоко		120/130	3,2/3,6	3,84/4,16	4,92/5,72	62,8/75,4	
3. Бутерброд с повидлом:	35/40						№5
Батон		27/30	2,1/2,31	0,65/0,72	1,43/1,6	58,6/76,2	
Повидло		8/10	0,32/0,4	1,28/1,6	5,68/7,1	34,6/43,3	
ИТОГО:	350/400		10,69/12,27	12,55/14,53	36,37/45,25	359,9/440,88	
II Завтрак							
1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	100/100	100/100	2,9/2,9	4,0/4,0	4,1/4,1	68,0/68,0	№401
2. Печенье	0/10	0/10	0/0,32	0/0,28	0/8,0	0/34,2	
ИТОГО:	110/110		2,9/3,22	4,0/4,28	4,1/12,1	68,0/102,2	
Обед							
1. Салат из капусты и моркови:	40/50						
Капуста		36/40	0,68/0,76	-/-	2,05/2,28	11,2/12,4	
Лук репчатый		5/7	0,08/0,11	-/-	0,46/0,65	2,05/2,87	
Морковь		5/7	0,06/0,09	0,005/0,007	0,31/0,44	1,45/2,03	
Сахар		2/3	-/-	-/-	1,98/2,97	7,6/11,4	
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,98/26,97	
2. Борщ на м/к бульоне с капустой, с картофелем, со сметаной:	150/180						№66
Картофель		60/80	0,81/2,0	0,08/0,1	17,7/21,07	49,8/66,4	
Лук репчатый		10/15	0,2/0,3	-/-	0,61/1,91	3,3/4,9	
Морковь		10/15	0,01/0,1	0,01/0,01	0,63/1,94	2,9/4,3	
Капуста		40/50	0,07/0,09	-/-	2,28/3,85	12,4/15,5	
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,9/26,9	
Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,65/2,47	0,018/0,27	14,9/22,4	
Томатная паста		1/2	0,007/0,01	-/-	0,041/0,82	0,1/0,3	
Сметана		10/17	0,3/0,4	1,5/2,25	1,29/1,43	16,3/24,4	
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-	
Свекла		40/50	0,6/0,8	-/-	4,5/5,25	18,4/23,0	
Мясо		20/30	3,8/5,7	2,5/3,72	-/-	37,4/56,1	

3. Гороховое пюре:	110/130							№314
Горох		50/60	5,2/6,24	1,5/1,56	35,1/42,12	170/204		
Масло сливочное		5/5	0,03/0,03	4,12/4,12	0,45/0,45	37,4/37,4		
4.Мясная котлета:	50/70							№282
Мясо		55/60	9,9/10,8	6,6/7,2	-/-	102,8/112,2		
Лук репчатый		10/15	0,16/0,24	-/-	0,93/1,39	3,3/4,9		
Батон		5/7	0,38/0,54	0,12/0,17	2,67/3,74	12,7/17,8		
Яйцо		1/8/1/8	0,9/0,9	0,86/0,86	0,05/0,05	11,7/11,7		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	18,0/26,9		
Масло сливочное		2/3	0,012/0,018	1,65/2,47	0,018/0,027	14,9/22,4		
Молоко		5/5	0,14/0,14	0,16/0,16	0,22/0,22	2,9/2,9		
5. Компот из с/ф + вит С:	150/180							№376
Сухофрукты		9/14	0,46/0,72	-/-	5,93/9,22	24,5/38,0		
Сахар		8/10	-/-	-/-	7,9/9,9	30,3/37,9		
6. Хлеб пшеничный:	25/30	25/30	1,92/2,3	0,6/0,7	1,32/1,58	63,5/76,2		
7. Хлеб ржаной:	40/50	40/50	1,9/2,3	0,23/0,3	19,9/24,9	19,93/24,91		
ИТОГО:	565/690		23,83/28,9	24,82/31,29	106,35/136,45	688,13/860,9		
Уплотненный полдник								
1. Пудинг из творога с рисом:	150/170							№236
Творог		60/80	8,4/11,2	10,8/14,4	0,78/1,04	135,6/180,8		
Рис		7/14	0,1/0,21	0,014/0,028	1,21/2,42	5,53/11,06		
Сахар		5/10	-/-	-/-	4,95/9,9	18,95/37,9		
Яйцо		1/10/1/7	0,76/1,08	0,69/0,98	0,042/0,06	9,42/13,45		
Масло сливочное		1/3	0,006/0,018	0,82/2,47	0,009/0,027	7,48/22,44		
Сметана		2/3	0,056/0,084	0,4/0,6	0,064/0,096	4,12/6,2		
2. Соус из киселя:	30/40							
Кисель		15/20	0,3/0,4	0,015/0,2	2,9/3,9	12,45/16,6		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
2. Какао с молоком:	170/200							№397
Какао		2/3	0,48/0,72	0,3/0,45	0,2/0,3	5,8/8,7		
Молоко		120/130	3,2/3,3	3,84/4,16	4,92/5,53	70,8/76,7		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5		
3. Фрукт ЯБЛОКО	100/100	130/130	1,9/1,9	0,13/0,13	28,3/28,3	115,7/115,7		
ИТОГО:	450/510		15,20/19,3	17,01/23,42	72,16/73,37	461,6/572,9		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,62/63,69	58,38/73,52	218,98/267,17	1578/1977		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ЧЕТВЕРГ — 4 день								
Завтрак								
1. Каша пшеничная с молоком:	140/150							№168
Пшеничная крупа		18/23	0,54/0,69	0,14/0,18	3,09/3,95	16,6/21,1		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	58,0/75,4		
Масло сливочное		3/4	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	22,4/29,9		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	11,4/15,1		
2. Кофейный напиток с молоком:	170/200							№395
Кофейный напиток		1,2/1,5	0,18/0,22	0,03/0,04	-/-	1,1/1,3		
Сахар		8/10	-/-	-/-	7,9/9,9	30,3/37,9		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	58,0/75,4		
3. Батон с сыром:	40/50							№3
Батон		30/38	2,31/3,08	0,72/0,96	16,6/21,4	76,2/96,5		
Сыр		10/12	2,3/2,8	3,0/3,6	-/-	37,1/49,5		
ИТОГО:	350/400		12,07/14,09	14,04/16,4	40,4/49,9	311,1/402,1		
II Завтрак								
1. Кисломолочный продукт РЯЖЕНКА	100/100	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	77,0/77,0		№401
2. пряник	0/40	0/40	0/1,6	0/6,4	0/28,4	0/132,0		
ИТОГО:	100/140		2,8/4,4	3,2/9,6	4,4/32,8	77,0/209		
Обед								
1. Помидор свежий порционно	30/50	30/50	0,57/1,0	-/-	3,1/5,2	16,2/27,0		
2. Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне, со сметаной	150/180							№82
Картофель		80/100	2,0/2,5	-/-	17,6/16,1	44,4/63,0		
Лук репчатый		10/15	0,02/0,3	-/-	1,61/1,91	4,3/6,45		
Морковь		10/15	0,01/0,1	0,01/0,015	1,63/1,95	2,9/4,35		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,9/26,97		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,65/2,47	0,18/0,27	14,96/22,44		
Вермишель		10/12	0,9/1,2	0,11/0,13	8,0/19,6	34,2/41,04		
Сметана		10/12	0,03/0,3	1,5/1,8	6,29/1,34	26,3/19,56		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
3. Кнели куриные с рисом:	160/200							№312
Куры		80/90	7,3/8,4	3,5/4,5	0,2/0,3	66,0/72,5		
Рис		15/25	0,2/0,3	0,03/0,05	2,6/4,3	11,8/19,75		
Молоко		30/40	0,8/1,2	0,9/1,3	1,2/1,6	17,7/23,6		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,6/3,5	0,01/0,02	14,9/22,4		
Лук репчатый		10/15	0,1/0,2	-/-	0,9/1,4	4,1/6,15		

Яйцо		1/4/1/4	1,1/1,1	1,1/1,7	0,1/0,1	23,5/23,5		
4. Компот из с/ф + вит С:	150/180							№376
Сухофрукты		9/14	0,46/0,72	-/-	5,93/9,22	24,5/38,0		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5		
5. Хлеб пшеничный:	25/30	25/30	1,92/2,3	0,6/0,7	1,32/1,58	63,5/76,2		
6. Хлеб ржаной:	40/50	40/50	1,9/2,3	0,23/0,3	19,9/24,9	85,6/97,0		
ИТОГО:	552/690		17,33/21,9	15,01/20,83	80,47/101,69	512,96/637,97		
Уплотненный полдник								
1. Салат из картофеля с соленым огурцом:	40/60							№22
Картофель		30/50	0,8/1,0	0,04/0,05	4,9/7,9	27,2/32,1		
Лук репчатый		15/20	0,37/0,42	-/-	0,91/1,02	6,4/7,3		
Огурец соленый		20/30	0,16/0,22	1,5/1,8	1,13/1,6	5,1/7,4		
Масло растительное		3/4	-/-	2,9/3,1	0,95/1,2	4,3/5,1		
2. Котлета рыбная:	100/110							
Рыба		90/100	15,84/17,6	0,9/1,0	-/-	89,1/99,0		
Батон		10/10	0,75/0,75	0,29/0,29	5,1/5,1	36,4/36,4		
Лук репчатый		12/12	0,2/0,2	-/-	1,1/1,1	5,1/5,1		
Яйцо		1/6/1/6	1,2/1,2	1,15/1,15	0,07/0,07	14,7/14,7		
Мука пшеничная		5/7	0,5/0,7	0,06/0,09	3,65/5,11	49,0/51,05		
Масло растительное		2/3	0,01/0,01	1,6/2,4	0,2/0,3	14,96/22,4		
3. Хлеб пшеничный	30/40	30/40	2,3/3,0	0,7/0,9	1,58/2,1	76,2/101,6		
4. Чай:	150/180							№392
Чай		1,2\1,5	-/-	-/-	-/-	0,012/0,015		
Сахар		12/12	-/-	-/-	11,9/11,9	45,5/45,5		
4. Фрукт ЯБЛОКО	100/100		0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4		
ИТОГО:	460/550		22,51/20,18	9,14/10,78	46,29/52,2	436,4/490,0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,71/60,57	41,39/57,61	171,5/236,6	1337/1767		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ПЯТНИЦА — 5 день								
Завтрак								
1. Каша геркулесовая молочная:	150/160							№168
Геркулес		18/23	0,5/0,7	0,14/0,1	3,09/4,95	16,6/31,1		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	70,8/76,7		
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,47/3,3	0,027/0,04	22,4/29,9		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	11,3/15,1		
2. Какао с молоком:	170/200							№397
Какао		2/3	0,4/0,7	0,3/0,4	0,2/0,3	5,8/8,7		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	70,8/76,7		
Сахар		8/8	-/-	-/-	7,9/7,9	30,3/30,3		
3. Батон с маслом:	30/40							№1
Батон		23/30	1,77/2,31	0,55/0,72	1,21/1,59	58,4/76,2		
Масло сливочное		7/10	0,04/0,06	5,77/8,2	0,063/0,09	52,4/74,8		
ИТОГО:	350/400		9,44/11,07	16,91/21,04	25,3/29,49	338,8/419,5		
II Завтрак								
5. Сок фруктовый	100/100	100/100	4,06/4,06	5,6/5,6	5,74/5,74	43,9/43,9		№401
ИТОГО:	100/100		4,06/4,06	5,6/5,6	5,74/5,74	43,9/43,9		
Обед								
1. Огурец соленый порционно:	30/50	30/50	0,19/0,32	0,03/0,05	0,93/1,56	18,9/31,5		
2. Щи на мясокостном бульоне, со сметаной:	150/180							87,
Картофель		80/100	2,0/2,5	-/-	4,9/8,1	34,4/43,0		
Сметана		10/17	0,3/0,51	1,0/1,7	0,2/1,34	11,6/19,7		
Лук репчатый		10/15	0,2/0,37	-/-	0,61/0,91	4,3/6,4		
Морковь		10/15	0,1/0,19	0,01/0,01	0,63/0,94	2,9/4,3		
Капуста		40/50	1,0/1,25	-/-	2,44/4,65	16,2/21,5		
Томатная паста		1/2	0,02/0,05	-/-	0,06/0,12	0,43/0,86		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,6/2,4	0,01/0,02	14,9/22,4		
Масло растительное		2/3	-/-	1,9/2,9	-/-	18,0/26,9		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
Мясо		20/30	3,8/5,6	2,48/3,6	-/-	37,4/56,0		
6. Перловка отварная:	110/130							
Крупа перловая		30/40	2,79/3,72	0,33/0,44	20,07/26,7	94,5/126,0		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,02	2,4/3,3	0,02/0,03	22,4/29,9		
4. Мясные фрикадельки в соусе:	60/70							№288
Мясо		60/70	10,8/12,6	7,2/8,4	-/-	112,2/130,9		№356,
Батон		10/10	0,75/0,75	0,29/0,29	5,1/5,1	26,4/26,4		354

Молоко		10/10	0,28/0,28	0,27/0,32	0,44/0,44	5,8/5,8		
Лук репчатый		15/15	0,3/0,3	-	0,91/0,91	6,4/6,4		
Яйцо		1/4/1/4	0,9/0,9	1,7/1,7	0,1/0,1	23,5/23,5		
Соус сметанный с луком:								
Сметана		20/25	0,6/0,75	2,0/2,5	0,4/0,5	23,2/29,0		
Мука пшеничная		5/7	0,5/0,7	0,06/0,09	3,65/5,1	16,4/23,0		
Лук репчатый		10/10	0,2/0,2	-	0,61/0,61	4,3/4,3		
Томатная паста		2/2	0,05/0,05	-	1,01/1,01	0,86/0,86		
Масло сливочное		2/2	0,01/0,01	1,6/1,6	0,01/0,01	14,9/14,9		
5. Компот из с/ф + вит С:	150/180							№376
Сухофрукты		9/14	0,46/0,72	-	5,93/9,22	24,5/38,08		
Сахар		10/12	-	-	9,9/11,9	37,9/45,5		
6. Хлеб пшеничный:	25/30	25/30	1,92/2,3	0,6/0,7	1,32/1,58	63,5/76,2		
7. Хлеб ржаной:	40/50	40/50	1,9/2,3	0,23/0,3	19,9/24,9	85,6/97,0		
ИТОГО:	550/660		29,11/36,42	27,05/33,6	79,18/105,78	751,3/940,2		
1. Ватрушка с творогом:	150/150							№85
Мука		50/55	5,0/5,5	0,65/0,71	36,5/40,1	164,5/180,9		
Масло сливочное		3/4	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	22,4/29,9		
Масло растительное		3/4	-	2,97/3,96	-	26,9/35,8		
Сахар		10/10	-	-	0,78/0,78	115,6/115,6		
Творог		60/60	8,4/8,4	9,8/9,8	0,07/0,07	15,7/15,7		
Яйцо		1/6/1/6	1,27/1,27	1,1/1,15	-	0,7/0,7		
Дрожжи		1/1	0,12/0,12	0,02/0,02	0,88/0,88	11,6/11,6		
Молоко		30/40	0,84/1,12	0,96/1,28	1,32/1,76	17,4/23,2		
2. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	150/200	150/200	3,48/4,64	4,8/6,4	4,92/6,56	81,6/108,8		
3. Фрукт ЯБЛОКО	100/100	100/100	0,38/0,38	-	14,8/14,8	62,4/62,4		
ИТОГО:	400/450		17,3/21,6	20,4/26,7	53,82/68,23	518,0/548,46		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59,91/73,15	69,96/86,94	164,04/209,24	1652/1952		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ПОНЕДЕЛЬНИК — 6 день								
Завтрак								
1. Каша гречневая с маслом, сахаром:	145/170							№205
Гречневая крупа		40/50	1,8/2,25	0,64/0,8	10,96/13,7	126,7/168,4		
Масло сливочное		5/7	0,03/0,04	4,12/5,74	0,45/0,063	37,4/52,36		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/2,97	11,3/11,3		
2. Кофейный напиток:	170/190							№395
Кофейный напиток		1,2/1,5	0,18/0,225	0,036/0,045	-/-	1,1/1,38		
Сахар		8/8	-/-	-/-	7,9/7,9	30,3/30,3		
3. Батон с маслом:	35/40							№1
Батон		30/35	2,31/3,08	0,72/0,96	16,02/21,36	76,2/101,6		
Масло сливочное		5/5	0,03/0,03	4,1/4,1	0,04/0,04	37,4/37,4		
ИТОГО:	350/400		4,35/5,62	9,6/11,64	38,34/46,03	320,4/402,7		
II Завтрак								
1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	100/100	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	77,0/77,0		№401
2. Вафли	0/10	0/10	0/0,4	0/1,6	0/7,1	0/37,3		
ИТОГО:	100/110		2,8/3,4	3,2/4,8	4,4/11,5	77,0/114,3		
Обед								
1. Соленый огурец порционно:	30/50	30/50	0,19/0,32	0,03/0,05	0,93/1,56	18,9/31,5		
2. Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150/200							№56
Картофель		80/100	1,6/2,0	0,08/0,1	15,76/19,7	64,4/83,0		
Лук репчатый		15/20	0,37/0,51	-/-	0,91/1,2	6,45/8,6		
Морковь		15/20	0,19/0,26	-/-	0,94/1,26	4,3/5,8		
Свёкла		40/50	0,68/0,85	-/-	4,2/5,25	18,4/23,0		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,9/26,9		
Масло сливочное		2/3	0,012/0,018	1,65/2,47	0,018/0,027	14,9/22,4		
Томатная паста		1/2	0,007/0,014	-/-	0,016/0,032	0,19/0,38		
Сметана		10/15	0,3/0,45	1,5/2,25	0,29/0,43	16,3/24,5		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
Мясо		20/30	3,8/5,7	2,5/3,72	-/-	37,4/56,1		
3. Капуста тушёная с мясом:	160/200							№132
Капуста		140/180	2,66/3,42	-/-	7,98/10,26	43,4/73,8		
Мясо		60/70	12,48/14,56	5,28/6,16	0,63/0,42	115,5/132		
Лук репчатый		10/15	0,25/0,37	-/-	0,61/0,91	4,3/6,45		
Масло сливочное		2/3	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	22,44/29,92		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,98/26,97		

Морковь		10/15	0,13/0,49	0,0	0,015	0,63/0,94	2,9/4,35		
5. Компот из с/ф + вит С:	150/180								№376
Сухофрукты		9/11	0,46/0,72	-/-		5,93/9,22	24,5/38,08		
Сахар		10/12	-/-	-/-		9,9/11,9	37,9/45,5		
6. Хлеб пшеничный:	25/30	25/30	1,92/2,3	0,6/0,7		1,32/1,58	63,5/76,2		
7. Хлеб ржаной:	40/50	40/50	1,9/2,3	0,23/0,3		19,9/24,9	85,6/97,0		
ИТОГО:	555/710		26,96/34,3	18,31/25,0		69,99/89,62	617,16/812,45		
Уплотненный полдник									
1. Булочка с повидлом:	150/150								№466
Мука пшеничная		50/65	4,1/5,6	0,4/0,5		27,1/40,8	143,5/189,8		
Яйцо		1/6/1/4	1,2/1,8	1,15/1,75		0,07/0,09	14,7/21,3		
Молоко		30/45	0,84/1,26	0,96/1,44		1,32/1,98	17,4/26,1		
Дрожжи		1/1	0,1/0,1	0,02/0,02		-/-	0,7/0,7		
Сахар		5/7	-/-	-/-		4,9/6,9	17,9/20,5		
Масло растительное		3/4	-/-	2,97/3,96		-/-	24,9/35,96		
Повидло		25/35	0,1/0,15	-/-		9,0/12,0	35,5/56,0		
Масло сливочное		2/3							
2. Какао с молоком:	150/200								№397
Какао		2/3	0,4/0,7	0,3/0,45		0,2/0,3	5,8/6,7		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16		4,92/5,33	70,8/76,7		
Сахар		12/13	-/-	-/-		11,9/12,9	45,5/49,3		
3. Фрукт ЯБЛОКО	100/100	100/100	0,38/0,38	-/-		14,8/14,8	62,4/62,4		
ИТОГО:	400/450		10,48/13,25	9,64/12,28		74,21/95,1	439,1/545,46		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,59/56,37	40,75/53,72		186,94/242,25	1453/1875		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ВТОРНИК — 7 день								
Завтрак								
1. Омлет:	140/150							№215
Яйцо		1,4/1,5	11,43/11,43	10,35/10,35	0,63/0,63	121,3/131,3		
Молоко		60/80	1,65/2,2	1,92/2,56	3,21/4,28	35,4/47,2		
Масло сливочное		3/4	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	22,4/29,9		
2. Кофейный напиток с молоком:	170/200							№395
Кофейный напиток		1,2/1,5	0,18/0,22	0,03/0,04	-/-	1,1/1,38		
Сахар		8/8	-/-	-/-	7,9/7,9	30,3/30,3		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	70,8/76,7		
3. Батон с сыром:	40/50							№3
Батон		30/34	2,31/3,08	0,72/0,96	16,6/21,4	63,9/89,7		
Сыр		10/16	2,8/3,7	3,6/4,8	-/-	36,2/58,0		
ИТОГО:	350/400		21,57/24,29	22,93/26,17	33,29/39,57	381,4/464,48		
II Завтрак								
1. Кисломолочный продукт ЙОГУРТ	100/100	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	77,0/77,0		№401
2. Пряник	0/40	0/40	0/1,6	0/6,4	0/28,4	0/132,0		
ИТОГО:	100/140		2,8/4,4	3,2/9,6	4,4/32,8	77,0/209,0		
Обед								
1. Салат из зеленого горошка и репчатого лука:	40/50							№11
Лук репчатый		50/60	0,8/0,9	-/-	4,65/5,6	10,5/24,6		
Масло растительное		5/5	-/-	4,95/4,95	-/-	44,9/44,9		
Зеленый горошек		10/10	0,5/0,5	0,02/0,02	1,36/1,36	3,1/4,1		
2. Суп картофельный на кур/б, с клецками:	150/200							№85
Картофель		80/100	1,6/2,0	0,08/0,1	15,7/19,7	66,4/83,0		
Лук репчатый		15/20	0,37/0,51	-/-	0,91/1,2	6,45/8,6		
Морковь		15/20	0,19/0,26	-/-	0,94/1,26	4,3/5,8		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	18,0/26,97		
Масло сливочное		2/3	0,012/0,018	1,65/2,47	0,018/0,027	14,96/22,44		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
КЛЕЦКИ:	10/15							
Мука		20/30	2,06/3,09	0,18/0,27	14,84/22,26	65,4/98,1		
Яйцо		1/10	0,76/0,76	0,69/0,69	0,042/0,042	9,42/9,42		
Молоко		10/20	0,28/0,56	0,32/0,64	0,41/0,82	5,9/11,8		
3. Рис отварной:	110/130							№315
Рис		30/40	0,45/0,6	0,06/0,08	5,19/6,92	23,7/31,6		
Масло сливочное		7/10	0,042/0,06	5,77/8,25	0,063/0,09	52,4/74,8		
4. Котлета из мяса кур:	60/70							
Куры		75/95	15,6/19,76	6,6/8,36	0,45/0,57	123,8/156,8		

Лук репчатый		15/20	0,24/0,32		1,39/1,86	6,15/8,2		
Масло растительное		2/3	-/-	1,5/2,97	-/-	17,98/26,97		
Яйцо		1/10	1,27	1,15	0,07	15,7		
Батон		8/10	0,61/0,77	0,19/0,24	4,27/5,34	20,32/25,4		
Молоко		10/10	0,28/0,28	0,32/0,32	0,41/0,41	5,9/5,9		
5. Сок фруктовый:	150/180		1,12/1,26	-/-	20,8/23,4	54,4/61,2		№376
6. Хлеб пшеничный:	25/30	25/30	1,92/2,3	0,6/0,7	1,32/1,58	63,5/76,2		
7. Хлеб ржаной:	40/50	40/50	1,9/2,3	0,23/0,3	19,9/24,9	85,6/97,0		
ИТОГО:	585/725		28,1/37,52	27,15/34,48	92,73/117,4	718,8/919,5		
Уплотненный полдник								
1. Рыбное суфле:	130/150							№247, 268
Рыба		90/100	18,9/21,0	6,3/7,0	-/-	132,3/147,0		
Масло растительное		3/4	-/-	2,97/3,96	-/-	26,97/35,96		
Лук репчатый		20/25	0,32/0,4	-/-	1,86/2,32	8,2/10,25		
Морковь		20/25	0,26/0,32	0,02/0,02	1,26/1,57	5,8/7,25		
Молоко		20/30	0,56/0,84	0,64/0,96	0,82/1,23	11,8/17,7		
Яйцо		1/4	1,1	1,7	0,1	23,5		
Хлеб пшеничный		10/10	0,77	0,24	5,4	25,4		
2. Чай с лимоном:	170/200							№392
Чай		1,2\1,5	-/-	-/-	-/-	0,012/0,015		
Сахар		14/14	-/-	-/-	13,9/13,9	53,06/53,06		
Лимон		7/7	0,06/0,06	0,007/0,007	0,21/0,21	2,4/2,4		
3. Хлеб пшеничный	30\40	30\40	2,31\3,08	0,72\0,96	16,02\21,36	76,2\101,6		
4. Фрукт ГРУША	100/100	100/100	0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4		
ИТОГО:	430/490		24,66/27,95	12,59/14,85	54,37/60,89	428,04/486,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			77,13/94,16	65,87/85,1	184,79/250,66	1605/2079		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
СРЕДА - 8 день								
Завтрак								
1. Каша манная молочная:	140/160							№168
Крупа манная		15/18	0,37/0,45	0,04/0,05	2,46/2,95	31,5/58,8		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	70,8/76,7		
Масло сливочное		3/4	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	22,4/29,9		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	11,4/15,1		
2. Какао с молоком:	180/190							№395
Какао порошок		2/3	0,48/0,72	0,3/0,45	0,2/0,3	5,8/8,6		
Сахар		8/8	-/-	-/-	7,9/7,9	30,3/30,3		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	70,8/76,7		
3. Бутерброд с повидлом:	36/50							№5
Батон		30/40	2,31/3,08	0,72/0,96	16,02/21,4	76,2/101,6		
Повидло		6/10	0,19/0,32	0,17/0,28	4,8/8,0	6,84/10,3		
ИТОГО:	350/400		10,09/11,87	11,4/13,4	46,22/57,17	306,2/408,0		
II Завтрак								
1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	100/100	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	77,0/77,0		№401
ИТОГО:	100/100		2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	77,0/77,0		
Обед								
1. Огурец порционно свежий:	30/50	30/50	0,24/0,4	0,03/0,05	0,84/1,4	4,5/7,5		
2. Суп картофельный на м/к бульоне:	150/180							
Картофель		80/100	1,2/1,4	0,06/0,07	11,4/13,3	49,8/58,1		
Лук репчатый		10/15	0,25/0,37	-/-	0,61/0,91	3,3/6,45		
Морковь		10/15	0,13/0,19	0,01/0,01	0,63/0,94	2,9/4,3		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,9/26,9		
Масло сливочное		2/3	0,012/0,018	1,65/2,47	0,018/0,027	14,9/22,4		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
Мясо		20/30	3,6/5,4	2,4/3,6	-/-	37,4/56,1		
3. Картофельное пюре:	110/130							№291
Картофель		120/140	2,4/2,8	0,48/0,56	19,6/22,8	92,4/107,8		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,65/2,47	0,016/0,024	14,9/22,4		
Молоко		30/40	0,87/1,16	0,96/1,28	1,41/1,88	17,7/23,6		
4. Суфле из печени со сметанным соусом:	50/70							№294,354
Печень		60/80	10,7/14,3	2,22/2,96	3,18/4,24	76,2/101,6		
Рис		10/10	0,22/0,22	0,05/0,05	2,49/2,49	11,6/11,6		
Лук репчатый		10/10	0,2/0,2	-/-	0,61/0,61	4,3/4,3		
Масло сливочное		3/3	0,02/0,02	3,3/3,3	0,03/0,03	29,9/29,9		
Яйцо		1/4/1/4	0,9/0,9	1,7/1,7	0,1/0,1	23,5/23,5		

Соус сметанный:								
Сметана		15/15	0,45/0,45	1,5/1,5	0,3/0,3	17,4/17,4		
Мука пшеничная		6/7	0,6/0,7	0,07/0,09	4,38/5,11	19,7/23,03		
5. Компот из с/ф + вит С:	150/180							№376
Сухофрукты		9/11	0,46/0,72	-/-	5,93/9,22	24,5/38,08		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5		
6. Хлеб пшеничный:	25/30	25/30	1,92/2,3	0,6/0,7	1,32/1,58	63,5/76,2		
7. Хлеб ржаной:	40/50	40/50	1,9/2,3	0,23/0,3	19,9/24,9	85,6/97,0		
ИТОГО:	555/690		26,08/ 33,86	18,89/24,08	82,66/101,76	649,8/803,6		
Уплотненный полдник								
1. Сочник с творогом:	150/150							№236
Творог		80/80	17,2/22,3	5,0/6,5	1,8/2,34	121,0/157,3		
Мука пшеничная		45/50	0,38/4,6	0,54/0,6	33,7/37,4	153,9/171,0		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,99	38,7/46,4		
Яйцо		1/6/1/6	1,5/1,5	1,34/1,34	0,08/0,08	18,3/18,3		
Масло сливочное		10/10	0,05/0,05	8,25/8,25	0,08/0,08	74,8/74,8		
2. Сок фруктовый	150/150	150/150	4,2/4,2	4,8/4,8	6,6/6,6	115,5/115,5		№399
3. Фрукт ЯБЛОКО	100/100	100/100	0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4		
ИТОГО:	400/450		23,71/33,03	19,93/ 21,49	66,96/73,29	584,6/645,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62,68/81,56	53,42/62,17	200,24/236,62	1617/1934		

Молоко		30/40	0,84/1,12	0,96/1,28	1,32/1,76	17,4/23,2		
4. Компот из с/ф + вит С:	150/180							№376
Сухофрукты		9/11	0,46/0,72	-/-	5,93/9,22	24,5/38,08		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5		
6. Хлеб пшеничный:	25/30	25/30	1,92/2,3	0,6/0,7	1,32/1,58	63,5/76,2		
7. Хлеб ржаной:	40/50	40/50	1,9/2,3	0,23/0,3	19,9/24,9	85,6/97,0		
ИТОГО:	555/690		24,47/30,14	20,05/24,75	83,44/108,2	636,2/799,9		
Уплотненный полдник								
1. Рыба под омлетом:	150/150							№249
Рыба		100/110	18,0/19,8	5,0/5,5	-/-	143,0/167,3		
Мука		2/5	0,56/0,6	0,64/0,96	0,82/3,65	11,8/17,7		
Яйцо		1/1,4	7,62/9,9	6,9/9,3	0,42/1,1	85,2/144,3		
Масло сливочное		3/4	0,018/0,024	2,46/3,28	0,027/0,036	22,44/29,92		
Молоко		30/40	0,84/1,12	0,96/1,28	1,32/1,76	17,4/23,2		
2. Чай:	150/180							№392
Чай		1,2\1,5	-/-	-/-	-/-	0,012/0,015		
Сахар		12/12	-/-	-/-	11,9/11,9	45,5/45,5		
3. Хлеб пшеничный	30/30	30/30	2,31/2,31	0,72/0,72	1,6/1,6	76,2/76,2		
4. Фрукт ЯБЛОКО	100/100	100/100	0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4		
ИТОГО:	430/460		29,73/34,13	16,6/21,04	30,89/34,84	463,9/566,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			68,87/81,2	54,03/65,78	166,65/204,43	1534/1871		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ПЯТНИЦА— 10 день								
Завтрак								
1. Суп вермишелевый молочный:	145/160							№93
Вермишель		10/12	1,04/1,25	0,11/0,13	7,5/8,9	33,0/39,6		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	70,8/76,7		
Масло сливочное		3/4	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	22,4/29,9		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	11,37/15,16		
2. Кофейный напиток с молоком:	170/200							№395
Кофейный напиток		1,2/1,5	0,18/0,22	0,03/0,04	-/-	1,1/1,38		
Сахар		8/8	-/-	-/-	7,9/7,9	30,3/30,3		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	70,8/76,7		
3. Батон с маслом:	35/40							№1
Батон		30/33	2,31/3,08	0,72/0,96	16,02/21,36	69,2/87,1		
Масло сливочное		5/7	0,03/0,04	4,1/5,7	0,04/0,06	37,4/52,3		
ИТОГО:	350/400		10,3/11,89	15,11/18,45	44,29/52,87	346,37/409,14		
II Завтрак								
1. Кисель:	100/100							№399
Кисель		10/15	0,2/0,3	0,01/0,015	0,97/1,45	8,3/12,5		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
ИТОГО:	100/100		0,2/0,3	0,01/0,015	10,87/11,35	46,2/50,4		
Обед								
1. Морковная икра:	30/50							№54
Морковь		40/50	0,03/0,05	0,4/0,5	2,52/3,15	11,6/14,5		
Лук		10/15	0,02/0,07	-/-	0,61/1,91	4,3/6,45		
Томатная паста		3/3	0,06/0,07	-/-	0,84/2,05	3,7/4,6		
Масло растительное		5/5	-/-	4,95/4,95	-/-	44,95/44,95		
2. Рассольник на кур\бульоне, со сметаной:	150/180							№85
Картофель		80/100	1,4/1,8	0,08/0,1	0,32/0,48	1,8/2,7		
Лук репчатый		10/15	0,01/0,02	-/-	15,8/19,7	56,4/63,0		
Морковь		10/15	0,01/0,01	0,01/0,01	0,93/1,4	4,1/61,5		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,9	0,63/0,95	2,9/4,35		
Масло сливочное		2/3	0,05/0,07	1,65/2,4	-/-	17,9/26,97		
Перловая крупа		5/7	0,01/0,01	0,025/0,03	0,018/0,027	19,96/22,44		
Солёный огурец		20/25	0,1/0,2	1,5/1,8	1,13/1,6	5,1/7,14		
Сметана		10/12	0,6/0,7	1,5/1,8	0,29/0,35	16,3/19,6		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		

3. Жаркое по-домашнему с курицей	160/180							№276
Картофель		100/130	2,0/2,6	6,7/0,1	19,7/25,61	83,0/107,9		
Мясо куриное		70/80	13,23/15,12	6,5/8,7	-/-	115,5/132,0		
Лук репчатый		10/15	0,25/0,37	-/-	0,61/0,91	4,3/6,45		
Масло сливочное		2/3	0,012/0,012	1,6/2,4	0,018/0,027	14,9/22,4		
Масло растительное		2/3	-/-	1,9/2,9	-/-	17,9/26,9		
Морковь		10/15	0,13/0,19	0,01/0,01	0,63/0,94	2,9/4,3		
4. Сок фруктовый:	150/180	140\160	1,12/1,26	-/-	20,8/23,4	54,4/61,2		№376
6. Хлеб пшеничный:	25/30	25/30	1,92/2,3	0,6/0,7	1,32/1,58	63,5/76,2		
7. Хлеб ржаной:	40/50	40/50	1,9/2,3	0,23/0,3	19,9/24,9	85,6/97,0		
ИТОГО:	555/670		22,85/27,15	23,03/29,6	86,07/108,98	631,01/812,5		
Уплотненный полдник								
1. Запеканка творожная со сгущенным молоком:	140/150							
Яйцо		1/4/1/3	1,9/2,1	1,72/1,92	0,1/0,1	23,6/33,6		
Сахар		10/15	-/-	-/-	9,9/14,85	37,9/56,85		
Мука		10/20	1,0/2,06	0,13/0,18	7,3/14,84	32,9/65,4		
Масло сливочное		2/5	0,012/0,03	1,64/4,1	0,018/0,045	14,9/37,4		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,9/26,97		
Манная крупа		5/10	0,12/0,24	0,015/0,03	0,82/1,64	3,8/7,6		
Творог		120/130	8,4/11,2	10,8/14,4	0,78/1,04	158,2/180,8		
Молоко сгущённое		15/20	0,08/0,12	1,27/1,7	9,4/12,2	48,0/54,0		
2. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	150/200	150/200	3,48/3,77	4,8/5,2	4,92/5,33	81,6/88,4		
3. Фрукт ЯБЛОКО	100/100	100/100	0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4		
ИТОГО:	390/450		16,21/21,3	23,31/32,1	49,36/67,04	498,6/642,42		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,56/60,64	61,46/80,16	190,59/240,24	1522/1914		