Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ЦРР - д/с № 33
_____Б.С. Бабко
«28» 05 2021г
Приказ № 26

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(для детей от 1,5 до 3 лет)

ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД

Десятидневное меню на летне -осенний период (с 1,5-3)

	1день	2день	3день	4 день	5день	6день	7день	8день	9день	10день
Завтрак	Омлет натуральный	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Омлет натуральный	Бутерброд с маслом	Суп молочный макаронными изделиями	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом
		Суп молочный с крупой		Суп молочный манный			Суп молочный из хлопьев овсяных «Геркулес»			
	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)					Икра кабачковая		Яйцо вареное	Суп молочный рисовый	Каша «Дружба
	Чай с молоком	Какао с молоком	Чай с молоком	Чай с лимоном	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком
	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. вафли	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. печенье	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
10 часов	Сок фрукт. ягод.	Ряженка	Сок яблочный	Фрукты свежие(яблоко, апельсин. банан)	Ряженка	Сок фрукт. ягод.	Фрукты свежие(яблоко, апельсин. банан)	Молоко кипяченое Кондитерское изд.пряник	Фрукты свежие(яблоко, апельсин. банан)	Сок яблочный
Обед	Овощи натуральные свежие (помидор, огурец)	Овощи натуральные свежие (помидор, огурец)	Овощи натуральные свежие(огурец, помидор)	Овощи натуральные свежие(помидор, огурец)	Икра морковная	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	Икра свекольная	Овощи свежие (огурцы)	Овощи натуральные свежие(помидор огурец)
	Суп из овощей с фасолью	Рассольник ленинградский со сметаной	Борщ с капустой и картофелем	Суп картофельный с клёцками на м/б	Суп картофельный с бобовыми	Свекольник со сметаной	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп крестьянский с крупой	Рассольник со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем
	Мясо отварное	Биточки рыбные	Плов из отварной птицы	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Картофельная запеканка с мясом	Тефтели из говядины паровые	Бифштекс рубленный паровой	Плов из отварной говядины	Фрикадельки рыбные	Бефстроганов из отварной говядины
	Пюре картофельное	Капуста тушеная		Пюре картофельное		Сложный гарнир	Картофель отварной		Картофель отварной	Каша гречневая рассыпчатая
	Компот из яблок	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Компот из свежих плодов	Компот из смеси сухофруктов	Сок фрукт. ягод.	Компот из яблок	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
полдник	Икра свекольная	Сдоба обыкновенная	Запеканка из творога	Омлет натуральный	Пудинг из творога с рисом	Овощи натуральные свежие(помидор)	Булочка домашняя	Сырники, запеченные	Рагу овощное	Запеканка из творога
	Макароны отварные	Чай с лимоном	Соус молочный сладкий	Овощи свежие (огурцы)	Соус молочный сладкий	Рыба отварная		Соус молочный сладкий	Оладьи из печени по-кунцевски	Соус молочный сладкий
	Печень говяжья по-строгановски			Хлеб пшеничный		Пюре картофельное				
	Кофейный напиток с молоком	Фрукты свежие (яблоко, апельсин. банан)	Йогурт	Кофейный напиток с молоком	Молоко кипяченое	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком	Ряженка	Чай с лимоном	Йогурт
	Хлеб пшеничный			Булочка домашняя	Фрукты свежие (яблоко, апельсин. банан)	Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	Фрукты свежие(яблоко, апельсин. банан)

А Н А Л И З

рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (нетто)

в дошкольных образовательных организациях с 1 - 3 лет.

наименование продуктов	среднесут.наборы пищ.прод	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел. (брутто)	% выполнения норм
молоко и кисломол.прод.	**390**	124	365	332	228	335	123	198	489	212	336	2742	274,2	70,31
творог	**30**	0	0	65	0	66	0	0	53	0	65	249	24,9	83,00
сметана	**9**	20	5	6,5	14	2	2	0	2	5	12	68,5	6,85	76,11
сыр	**4**	0	12	0	11	0	0	0	0	12	0	35	3,5	87,50
мясо (бескостное)	**50**	78	0	0	0	75	42	58	48	0	64	365	36,5	73,00
птица 1 кат.пот.	**20**	0	0	132	24	0	0	0	0	0	0	156	15,6	78,00
субпродукты(печень,язык,сердц	**20**	82	0	0	0	0	0	0	0	64	0	146	14,6	73,00
рыба (филе) , в т.ч. слабо солленое	**32**	0	56	0	49	0	85	0	0	56	0	246	24,6	76,88
яйцо куриное столовое	**40**	61	5	15	61,8	7	61	1	41,8	34,7	1,5	289,8	28,98	72,45
картофель (25%)	**120**	96	54	27	103	156	168	133	22	165	22	946	94,6	78,83
овощи , зелень	**180**	151	214	118	145	97	293	82	98	160	132	1490	149	82,78
фрукты(плоды) свежие	**95**	29	133	0	120	150	29	133	0	133	133	860	86	90,53
фрукты (плоды) сухие	**9**	0	0	18	0	18	0	18	0	0	18	72	7,2	80,00
соки фруктовые (овощные)	**100**	150	45	150	45	0	150	0	150	0	150	840	84	84,00
хлеб ржаной	**40**	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30	75,00
хлеб пшеничный	**60**	45	57	30	60	30	53	45	30	69	30	449	44,9	74,83
крупы , бобовые	**30**	0	17,6	29	11	27	0	11	48	11	64	218,6	21,86	72,87
макаронные изделия	**8**	27	0	14	0	14	0	7	14	0	0	76	7,6	95,00
мука пшеничная	**25**	1	59	3	53	3	1	47	4,8	15	4	190,8	19,08	76,32
масло сливочное	**18**	15,1	14,1	4,6	15,9	14,6	13,6	21,3	9,6	19,8	16,3	144,9	14,49	80,50
масло растительное	**9**	10	3,6	9,6	15,8	6	2	11,8	9	8	3,6	79,4	7,94	88,22
кондитерские изделия	**12**	25	0	25	0	25	0	0	25	0	0	100	10	83,33
чай , фиточай	**0,5**	0,36	0,36	0,7	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0	3,58	0,358	71,60
какао-порошок	**0,5**	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	4	0,4	80,00
кофейный напиток	**1**	1,5	0	0	1,5	0	1,5	1,5	0	1,5	0	7,5	0,75	75,00
сахар	**25**	25	31,8	23,4	29	24,4	25	23,4	17,4	24,4	26,5	250,3	25,03	100,12
дрожжи	**0,4**	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	3	0,3	75,00
крахмал	**2**	0	7	0	7	0	0	0	0	0	0	14	1,4	70,00
соль	**3**	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	29	2,9	96,67
	1333,4												**1037,538**	77,81

В среднем % выполнения норм = 77,81 %

А Н А Л И З

рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (брутто)

в дошкольных образовательных организациях с 1 - 3 лет.

наименование продуктов	среднесут.наборы пищ.прод	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел. (брутто)	% выполнения норм
молоко и кисломол.прод.	**390**	124	365	332	228	335	123	198	489	212	336	2742	274,2	70,31
творог	**30**	0	0	66	0	67	0	0	54	0	66	253	25,3	84,33
сметана	**9**	20	5	6,5	14	2	2	0	2	5	12	68,5	6,85	76,11
сыр	**4**	0	12	0	11	0	0	0	0	12	0	35	3,5	87,50
мясо (бескостное)	**55**	82	0	0	0	79	44	61	51	0	67	384	38,4	69,82
птица 1 кат.пот.	**23**	0	0	149	28	0	0	0	0	0	0	177	17,7	76,96
субпродукты	**24**	99	0	0	0	0	0	0	0	77	0	176	17,6	73,33
рыба (филе) , в т.ч. слабо солленое	**34**	0	89	0	66	0	117	0	0	74	0	346	34,6	101,76
яйцо куриное столовое	**1**	1,53	0,133	0,038	1,58	0,177	1,53	0,025	1,045	0,191	0,038	6,287	0,6287	62,87
картофель (25%)	**160**	109	72	36	138	206	116	178	24	221	29	1129	112,9	70,56
овощи , зелень	**216**	254	252	218	89	132	282,2	231	158	176	150	1942,2	194,22	89,92
фрукты(плоды) свежие	**108**	33	149	0	156	195	33	149	0	182	149	1046	104,6	96,85
фрукты (плоды) сухие	**9**	0	0	18	0	18	0	18	0	0	18	72	7,2	80,00
соки фруктовые (овощные)	**100**	150	45	150	45	0	150	0	150	0	150	840	84	84,00
хлеб ржаной	**40**	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30	75,00
хлеб пшеничный	**60**	45	57	30	60	30	53	45	30	69	30	449	44,9	74,83
крупы , бобовые	**30**	0	17,6	29	11	27	0	11	48	11	64	218,6	21,86	72,87
макаронные изделия	**8**	27	0	14	0	14	0	7	14	0	0	76	7,6	95,00
мука пшеничная	**25**	1	59	3	53	3	1	47	4,8	15	4	189,8	18,98	75,92
масло сливочное	**18**	15,1	14,1	4,6	15,9	14,6	13,6	21,3	9,6	19,8	16,3	145,4	14,54	80,78
масло растительное	**9**	10	3,6	9,6	15,8	6	2	11,8	9	8	3,6	85,8	8,58	95,33
кондитерские изделия	**12**	25	0	25	0	25	0	0	25	0	0	100	10	83,33
чай , фиточай	**0,5**	0,36	0,36	0,7	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0	3,22	0,322	64,40
какао-порошок	**0,5**	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	4	0,4	80,00
кофейный напиток	**1**	1,5	0	0	1,5	0	1,5	1,5	0	1,5	0	7,5	0,75	75,00
сахар	**25**	25	31,8	23,4	29	24,4	25	23,4	17,4	24,4	26,5	303	30,3	121,20
дрожжи	**0,4**	0	0	0	0	1,2	0	1	0	0	0,9	3,1	0,31	77,50
крахмал	**2**	0	7	0	7	0	0	0	0	0	0	14	1,4	70,00
соль	**3**	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	29	2,9	96,67
	1436,4												**1114,5407**	77,59

В среднем % выполнения норм =77,59%

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	1 день											
	ЗАВТРАК											
112	Овощи натуральные свежие(огурцы, помидоры)	0,042	0,040	1/40	0,32	0,04	1	5,62	0,012	4,01	9,32	0,24
307	Омлет натуральный			1/100	8,532	13,25	2,28	161,49	0,061	0,305	80,75	1,523
	яйца	1,53 шт.	0,061									
	молоко	0,039	0,039									
	масло сливочное	0,003	0,003									
506	Чай с сахаром			1/150	0,07	0	11,21	45	0	0	3,73	0,3
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,008	0,008									
608	Кондитерские изделия(пряник, печенье)	0,025	0,025	1/25	1,46	1,16	18,6	90,7	0,019	0	2,7	0,19
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
537	**10-00** Сок фруктово - ягодный	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	ОБЕД											
112	Овощи натуральные свежие			1/68	0,75	0,14	2,58	16,32	0,041	17	9,52	0,61
	помидоры свежие (огурцы свежие)	0,073	0,068									
148	Суп из овощей с фасолью			1/180	2,64	3,17	10,99	56,3	0,08	11,3	35,8	1,04
	картофель	0,036	0,029									
	капуста свежая	0,034	0,027									
	морковь	0,012	0,009									
	лук репчатый	0,009	0,007									
	масло сливочное	0,0036	0,0036									
	фасоль	0,007	0,007									
363	Мясо отварное			1/50	13,05	9,31	0,00	135,84	0,02	0,00	6,24	1,68
	мясо говядина	0,082	0,078									
	морковь	0,003	0,002									
	лук репчатый	0,002	0,001									
434	Картофельное пюре			1/80	1,68	3,52	8,72	74,00	0,07	2,72	21,00	0,56
	картофель	0,090	0,067									

	молоко	0,013	0,012									
	масло сливочное	0,004	0,004									
526	Компот из свежих плодов			1/150	0,36	0,14	16,63	69,1	0,014	3,1	15,8	0,79
	яблоки свежие	0,033	0,029									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
124	Икра свекольная			1/40	0,96	2,84	4,16	46	0,012	3,16	17,6	0,68
	свекла	0,038	0,029									
	лук репчатый	0,005	0,004									
	томатная паста	0,005	0,005									
	масло растительное	0,003	0,003									
297	Макаронные изделия отварные			1/80	2,92	0,35	14,99	74,8	0,029	0,0079	2,94	0,4
	макаронные изд.	0,027	0,031									
	масло сливочное	0,0035	0,025									
403	Печень говяжья по- строгановски			1/55	14,4	11,04	3,44	170,4	0,23	6,8	18,4	5,36
	печень говяжья	0,099	0.082									
	масло растительное	0,007	0,007									
	масса припущенной печени		0,055									
451	Соус сметанный	0,040	0,040	1/40	0,62	4,25	1,35	46,12	0,01	0,03	16,96	0,04
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	масса соуса		0,020									
	сметана	0,020	0,020									
514	Кофейный напиток с молоком			1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07
	кофейный напиток	0,0015	0,0015									
	молоко	0,072	0,072									
	сахар	0,007	0,007									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
	итого				**55,572**	**52,01**	**154,61**	**1275,04**	**0,742**	**52,5687**	**361,39**	**17,257**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	2 день											
	ЗАВТРАК											
97	Бутерброд с сыром и маслом			1/31	4,23	6,84	6,26	104,05	0,017	0,084	115,9	0,25
	сыр российский	0,012	0,012									
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,014	0,014									
170	Суп молочный с крупой гречневой			1/180	4,33	4,64	14,86	119	0,05	1,15	140	0,23
	молоко	0,126	0,126									
	крупа гречневая	0,014	0,014									
	сахар	0,0018	0,0018									
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
508	Какао с молоком			1/150	2,69	2,46	18,67	107,6	0,29	0,97	92,6	0,6
	какао-порошок	0,002	0,002									
	молоко	0,075	0,075									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
535	**10-00** Кисломолочный напиток			1/150	4,35	3,75	5,80	72,00	0,057	1,00	172,80	0,14
	ряженка	0,154	0,150									
	ОБЕД											
112	Овощи натуральные свежие			1/68	0,75	0,136	2,58	16,32	0,041	17	9,52	0,61
	помидор свежий(огурец свежий)	0,073	0,068									
139	Рассольник ленинградский			1/180/5	1,48	3,8	12	87,3	0,064	5,52	11,2	0,66
	картофель	0,072	0,054									
	крупа пшеничная	0,0036	0,0036									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,005	0,004									
	огурцы соленые	0,012	0,011									
	масло растительное	0,0036	0,0036									
	сметана	0,005	0,005									
351	Биточки рыбные			1/70	9,67	1,46	6,68	78,60	0,048	0,28	24,00	0,42

	треска филе	0,089	0,056									
	хлеб пшеничный	0,013	0,013									
	яйца	0,1 шт.	0,004									
	масло сливочное	0,0013	0,0013									
	молоко	0,010	0,010									
428	Капуста тушеная			1/100	3,66	3,56	3,86	62,37	0,039	16,83	60,39	0,99
	капуста белокачанная	0,130	0,104									
	масло сливочное	0,004	0,004									
	морковь	0,008	0,006									
	лук репчатый	0,007	0,006									
	томатная паста	0,008	0,008									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/150	0,15	0,089	29,1	118	0,0059	1,94	16,4	0,15
	сок пл.яг.	0,045	0,045									
	крахмал картофельный	0,007	0,007									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
589	Сдоба обыкновенная (плюшка)			01.80	6,78	3,27	46,95	248,71	0,08	0	11,97	0,789
	мука пшеничная	0,059	0,059									
	сахар	0,006	0,006									
	яйца	0,033шт.	0,0010									
	дрожжи пресованные	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,002	0,002									
504	Чай с лимоном (1-ой вариант)			1/150	0,07	0	11,21	45	0	0	3,73	0,3
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,008	0,008									
118	Фрукты свежие (яблоко,банан,апельсин)	0,149	0,133	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	итого				**42,400**	**30,595**	**182,66**	**1181,25**	**0,7789**	**44,802**	**674,92**	**6,639**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	3 день											
	ЗАВТРАК											
171	Суп молочный с мак. изд.			1/180	5,1	4,73	17,08	131	0,068	0,83	147,9	0,32
	молоко	0,126	0,126									
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
	сахар	0,0014	0,0014									
	вермишель	0,014	0,014									
508	Чай с молоком (1-й вариант)			1/150	1,12	0,97	11,87	60,51	0,029	0,97	94,86	0,29
	чай	0,0007	0,0007									
	молоко	0,037	0,037									
	сахар	0,008	0,008									
608	Кондитерское изделие (пряник, печенье	0,025	0,025	1/25	1,46	1,16	18,6	90,7	0,019	0	2,7	0,19
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
537	**10-00** Сок яблочный	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	ОБЕД											
112	Овощи натуральные свежие			1/60	0,48	0,06	1,5	8,38	0,018	5,99	13,77	0,36
	огурец свежий (помидор свежий)	0,063	0,060									
133	Борщ с капустой и картофелем			1/180	2,64	3,17	10,99	56,3	0,08	11,3	35,8	1,04
	картофель	0,036	0,027									
	капуста свежая	0,034	0,027									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	фасоль	0,007	0,007									
	масло растительное	0,0036	0,0036									
	томатная паста	0,002	0,002									
	сметана	0,0045	0,0045									
411	Плов из отварной птицы			1/131	25,85	30,538	18,25	450,89	0,012	3,68	27,68	2,46
	курица	0,149	0,132									

	масло растительное	0,006	0,006									
	лук репчатый	0,012	0,010									
	морковь	0,008	0,006									
	крупа рисовая	0,023	0,023									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12
	смесь сухофруктов	0,018	0,023									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
319	Запеканка из творога			1/70	11,28	11,8	11,23	199,75	0,03	0,28	139,59	0,47
	творог	0,066	0,066									
	крупа манная	0,006	0,006									
	яйца	0,038	0,0015									
	сахар	0,004	0,004									
	сметана	0,002	0,002									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
	масло сливочное	0,002	0,002									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,10	0,01	0,15	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044	0,89	177,8	0,15
	йогурт	0,154	0,150									
					61,28	**59,22**	**165,40**	**1426,83**	**0,42**	**27,48**	**706,03**	**10,03**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	4 день											
	ЗАВТРАК											
97	Бутерброд с сыром и маслом			1/31	4,23	6,84	6,26	104,05	0,017	0,084	115,9	0,25
	сыр российский	0,011	0,011									
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,015	0,015									
170	Суп молочный манный			1/180	4,33	4,64	14,86	119	0,05	1,15	140	0,23
	крупа манная	0,011	0,011									
	молоко	0,106	0,106									
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
	сахар	0,0014	0,0014									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/150	0,07	0,00	11,35	45,50	0,00	1,04	3,70	0,29
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,008	0,008									
	лимон	0,006	0,005									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
118	**10-00** Фрукты свежие (бананы,яблоко,апельсин)	0,156	0,120	1/120	1,8	0,6	25,2	115	0,05	12	10	0,72
	ОБЕД											
112	Овощи натуральные свежие			1/68	0,75	0,136	2,58	16,32	0,041	17	9,52	0,61
	помидор свежий(огурец свежий)	0,073	0,068									
151	Суп картофельный с клецками с мясом птицы			1/162/18	0,86	1,87	6,32	45,50	0,04	4,10	7,70	0,43
	курица	0,028	0,0240									
	картофель	0,048	0,036									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,009	0,007									
	масло растительное	0,0018	0,0018									
	Клецки мучные №178			1/18	1,04	0,991	4,309	30,38	0,014	0,056	12,38	0,12
	мука пшеничная	0,005	0,005									
	яйца	0,045 шт.	0,0018									
	масло сливочное	0,0006	0,0006									
348	Рыба, тушеная в сметанном соусе			1/52	7,80	4,20	2,30	78,00	0,050	1,30	25,20	0,40
	треска филе	0,066	0,049									
	морковь	0,019	0,014									
	лук репчатый	0,010	0,009									

	масло растительное	0,004	0,004									
451	Соус сметанный			1/28	0,43	4,252	0,946	32,28	0,01	0,02	3,39	0,03
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	сметана	0,014	0,014									
434	Картофельное пюре			1/80	1,68	3,52	8,72	74,00	0,07	2,72	21,00	0,56
	картофель	0,090	0,067									
	молоко	0,013	0,012									
	масло сливочное	0,004	0,004									
527	Кисель из сока плодового ягодного			1/150	0,15	0,089	29,1	118	0,0059	1,94	16,4	0,15
	сок пл.яг.	0,045	0,023									
	крахмал	0,007	0,007									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	0	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
307	Омлет натуральный			1/97	8,34	12,95	2,23	157,82	0,06	0,30	78,92	1,49
	яйца	1,5шт	0,060									
	молоко	0,037	0,037									
	масло сливочное	0,0035	0,0035									
112	Огурец свежий (помидор свежий)	0,042	0,040	1/40	0,32	0,04	0,99	5,55	0,012	3,97	9,13	0,24
583	Булочка домашняя			1/70	5,220	9,05	42	270,21	0,07	0	10,44	0,58
	мука пшеничная	0,047	0,047									
	сахар	0,007	0,007									
	масло растительное	0,010	0,010									
	яйца	0,025 шт.	0,001									
	дрожжи прессованные	0,001	0,001									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07
	кофейный напиток	0,0015	0,0015									
	молоко	0,072	0,072									
	сахар	0,007	0,007									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
	итого				**44,700**	**51,83**	**200,675**	**1425,96**	**0,617**	**46,818**	**573,810**	**7,84**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	5 день											
	ЗАВТРАК											
171	Суп молочный с мак. изд.			1/180	5,1	4,73	17,08	131	0,068	0,83	147,9	0,32
	молоко	0,126	0,126									
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
	сахар	0,0014	0,0014									
	вермишель	0,014	0,014									
506	Чай с молоком (1-й вариант)			1/150	1,12	0,97	11,87	60,51	0,029	0,97	94,86	0,29
	чай -заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,008	0,008									
	молоко	0,037	0,037									
609	Кондитерское изделие(пряник, печенье)	0.025	0,025	1/25	1,88	2,45	18,6	104,25	0,014	0	2,5	0,14
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
535	**10-00** Кисломолочный напиток			1/150	4,35	3,75	5,80	72,00	0,057	1,00	172,80	0,14
	ряженка	0,154	0,150									
	ОБЕД											
124	Икра морковная			.1/80	1,9	5,7	8,3	92	0,02	6,3	35	1,4
	морковь	0,075	0,060									
	лук репчатый	0,017	0,014									
	томатная паста	0,009	0,009									
	масло растительное	0,006	0,006									
149	Суп картофельный с бобовыми			1/180	1,66	3,06	10,80	77,70	0,140	6,24	13,70	0,66
	картофель	0,060	0,045									
	крупа гороховая	0,014	0,014									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,009	0,007									
	масло сливочное	0,004	0,004									
382	Картофельная запеканка с мясом			1/135	15,64	15,78	12,7	255	0,141	2,7	16,78	2,35

	говядина котлетное мясо	0,079	0,075									
	картофель	0,148	0,111									
	масло сливочное	0,006	0,006									
	яйца	0,05 шт.	0,002									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12
	смесь сухофруктов	0,018	0,018									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
534	Молоко кипяченое			1/150	4,33	3,70	7,17	79,10	0,059	1,94	179,00	0,15
	молоко	0,157	0,150*									
324	Пудинг из творога с рисом			1/80	12,06	11,89	16,3	224,4	0,04	0,17	101,5	0,56
	творог	0,067	0,066									
	сахар	0,005	0,005									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	яйца	0,127 шт.	0,0050									
	крупа рисовая	0,0130	0,0130									
	сметана	0,0020	0,0020									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,10	0,01	0,15	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
118	Фрукты свежие (апельсин, яблоко,банан)	0,195	0,150	1/150	1,62	0,36	14,58	77,40	0,08	108,00	61,20	0,54
	итого				**54,79**	**54,25**	**171,23**	**1403,76**	**0,75**	**128,69**	**880,67**	**9,20**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	6 день											
	ЗАВТРАК											
121	Икра кабачковая(пром.произ.)	0,040	0,040	1/40	0,76	3,56	3,08	47,60	0,008	2,80	16,40	0,28
307	Омлет натуральный			1/100	8,53	13,25	2,29	161,41	0,061	0,31	80,71	1,52
	яйца	1,53 шт.	0,061									
	молоко	0,038	0,038									
	масло сливочное	0,0036	0,0036									
514	Кофейный напиток с молоком			1/150	2,30	1,94	11,44	56,80	0,028	1,11	90,72	0,070
	кофейный напиток	0,0015	0,0015									
	сахар	0,007	0,007									
	молоко	0,072	0,072									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
537	**10-00** Сок фруктово-ягодный	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	ОБЕД											
112	Овощи натуральные свежие			1/68	0,54	0,068	1,7	9,53	0,02	6,8	15,65	0,41
	огурец свежий(помидор свежий)	0,071	0,068									
136	Свекольник со сметаной			1/180	1,56	3,20	8,66	69,80	0,050	6,60	27,10	1,10
	свекла	0,053	0,042									
	морковь	0,008	0,007									
	лук репчатый	0,090	0,007									
	картофель	0,038	0,026									
	масло сливочное	0,003	0,003									
	томатная паста	0,0022	0,0022									
	сметана	0,002	0,002									
386	Тефтели из говядины паровые			1/60	8,24	7,58	5,19	121,91	0,04	1,49	11,35	1,314
	говядина котлетное мясо	0,044	0,042									
	хлеб пшеничный	0,008	0,008									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	лук репчатый	0,023	0,019									
439	Сложный гарнир											
	(Картофель отварной с капустой тушеной)			1/120	2,38	4,91	26,17	98,34	0,06	18,08	39,65	1,66

	картофель	0,078	0,059									
	масло растительное	0,002	0,002									
	капуста свежая	0,067	0,050									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	морковь	0,003	0,0020									
	лук репчатый	0,004	0,003									
	томатная паста	0,005	0,005									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
526	Компот из свежих плодов			1/150	0,36	0,14	16,63	69,1	0,014	3,1	15,8	0,79
	яблоки свежие	0,033	0,029									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
112	Овощи натуральные свежие			1/68	0,75	0,14	2,58	16,32	0,041	17	9,52	0,61
	помидоры свежие (огурцы свежие)	0,073	0,068									
338	Рыба отварная			1/87	12,38	0,49	0,28	55	0,041	0,42	16,00	0,28
	треска филе	0,117	0,085									
	лук репчатый	0,003	0,002									
	морковь	0,003	0,002									
434	Капртофельное пюре			1/80	1,68	3,52	8,72	74,00	0,07	2,72	21,00	0,56
	картофель	0,090	0,067									
	молоко	0,013	0,012									
	масло сливочное	0,004	0,004									
506	Чай с сахаром			1/150	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36
	чай заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3,00	0,17
	итого				**45,70**	**39,66**	**147,46**	**1060,36**	**0,55**	**63,46**	**378,31**	**12,72**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	7день											
	ЗАВТРАК											
99	Бутерброд с маслом			1/20	1,23	3,42	8,29	67,5	0,017	0	3,7	0,18
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,015	0,015									
170	Суп молочный из хлопьев овсяных "Геркулес»			1/180	4,33	4,64	14,86	119	0,05	1,15	140	0,23
	крупа "Геркулес"	0,011	0,011									
	молоко	0,126	0,126									
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
	сахар	0,0014	0,0014									
503	Чай с сахаром			1/150	0,07	0	11,21	45	0	0	3,73	0,3
	чай-заварка	0,0036	0,0036									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
118	**10-00**Фрукты свежие(апельсин.,банан,яблоко)	0,149	0,133	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	ОБЕД											
112	Овощи натуральные свежие			1/68	0,54	0,068	1,7	9,53	0,02	6,8	15,65	0,41
	огурец свежий(помидор свежий)	0,071	0,068									
152	Суп картофельный с макаронными изделиями			1/180	1,94	2,05	13,55	80,00	0,076	6,00	11,00	0,68
	картофель	0,072	0,054									
	макаронные изд.	0,007	0,007									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,009	0,007									
	масло растительное	0,0018	0,0018									
376	Бифштекс рубленный паровой			1/40	11,58	7,21	1,19	115,87	0,0284	0	5,11	1,14
	говядина котлетное мясо	0,061	0,058									
	масло сливочное	0,0010	0,0010									

451	Соус сметанный натуральный			1/20	0,55	3,82	1,21	41,51	0,006	0,027	15,28	0,036
	сметана	0,010	0,010									
	мука пшеничная	0,0005	0,0005									
	масло сливочное	0,0005	0,0005									
179	Картофель отварной			1/80	1,5	3,3	10,2	76	0,08	11,1	8,8	0,6
	картофель	0,106	0,079									
	масло сливочное	0,004	0,004									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12
	смесь сухофруктов	0,018	0,018									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
324	Булочка домашняя			1/70	5,22	9,05	42,00	270,21	0,07	0	10,44	0,58
	мука пшеничная	0,047	0,047									
	масло растительное	0,010	0,010									
	яйца	0,025шт.	0,001									
	сахар	0,007	0,007									
	дрожжи прессованные	0,001	0,001									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07
	кофейный напиток	0,0015	0,0015									
	молоко	0,072	0,072									
	сахар	0,007	0,007									
	итого				**34,40**	**36,62**	**173,570**	**1148,23**	**0,509**	**39,885**	**363,12**	**9,776**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	8 день											
	ЗАВТРАК											
171	Суп молочный с мак. изд.			1/180	5,1	4,73	17,08	131	0,068	0,83	147,9	0,32
	молоко	0,126	0,126									
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
	сахар	0,0014	0,0014									
	вермишель	0,014	0,014									
306	Яйца вареные	1 шт.	0,040	1/40	5,1	4,6	0,3	62	0,03	0	22	1,0
507	Чай с молоком (2-й вариант)			1/150	1,12	0,97	12,99	64,90	0,029	0,97	48,50	0,336
	чай -заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,008	0,008									
	молоко	0,037	0,037									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
608	Кондитерское изделие (пряник, пече	0,025	0,025	1/25	1,46	1,16	18,6	90,7	0,019	0	2,7	0,19
534	**10-00** Молоко кипяченое			1/150	4,33	3,70	7,17	79,10	0,059	1,94	179,00	0,15
	молоко	0,157	0,150*									
	ОБЕД											
124	Икра свекольная			1/60	1,44	4,26	6,06	55,2	0,018	4,74	26,4	1,02
	свекла	0,058	0,045									
	лук репчатый	0,013	0,011									
	томатная паста	0,007	0,007									
	масло растительное	0,005	0,005									
160	Суп крестьянский с крупой			1/180	1,50	3,67	10,47	81,00	0,039	7,13	18,90	0,52
	капуста белокачанная	0,027	0,022									
	картофель	0,024	0,018									
	перловая крупа	0,007	0,007									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,009	0,007									
	масло растительное	0,004	0,004									
375	Плов из отварной говядины			1/150	11,29	11,11	29,39	262,9	0,04	0,24	13,74	1,67

	говядина (бескостное мясо)	0,051	0,048									
	морковь	0,018	0,015									
	масло сливочное	0,006	0,006									
	лук репчатый	0,007	0,006									
	крупа рисовая	0,037	0,037									
537	Сок фруктово-ягодный			1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3,00	10,5	2,1
	сок яблочный	0,150	0,150									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3,00	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
327	Сырники из творога запеченные			1/60	9,60	7,40	12,40	154,47	0,04	0,16	82,03	0,40
	творог	0,054	0,053									
	крупа манная	0,004	0,004									
	яйца	0,045 шт.	0,0018									
	сахар	0,006	0,006									
	мука пшеничная	0,004	0,004									
	сметана	0,002	0,002									
	масло сливочное	0,001	0,001									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,3	2,12	0,67	23	0,003	0,01	8,5	0,02
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,0008	0,0008									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/150	4,35	3,75	5,80	72,00	0,057	1,00	172,80	0,14
	ряженка(кефир,йогурт)	0,154	0,150									
	итого				**48,03**	**45,9**	**160,62**	**1237,07**	**0,485**	**20,048**	**738,38**	**8,87**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	9 день											
	ЗАВТРАК											
97	Бутерброд с маслом и сыром			1/31	4,23	6,84	6,26	104,05	0,017	0,084	115,9	0,25
	сыр российский	0,012	0,012									
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,014	0,014									
170	Суп молочный с крупой рисовой			1/180	4,33	4,64	14,86	119	0,05	1,15	140	0,23
	молоко	0,126	0,126									
	крупа рисовая	0,011	0,011									
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
	сахар	0,0014	0,0014									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07
	кофейный напиток	0,0015	0,0015									
	молоко	0,072	0,072									
	сахар	0,007	0,007									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
118	**10-00**Фрукты свеж.(яблоко,банан,апель	0,149	133,0	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	ОБЕД											
112	Овощи натуральные свежие			1/68	0,54	0,068	1,7	9,53	0,02	6,8	15,65	0,41
	огурец свежий(помидор свежий)	0,071	0,068									
138	Рассольник со сметаной			1/180/5	1,33	3,65	10,15	78,80	0,064	7,27	14,60	0,68
	картофель	0,072	0,054									
	огурец соленый	0,012	0,011									
	лук репчатый	0,009	0,008									
	масло растительное	0,004	0,004									
	сметана	0,005	0,005									
353	Фрикадельки рыбные			1/70	10,23	1,46	5,28	75,2	0,055	0,21	35	0,55
	треска филе	0,074	0,056									
	хлеб пшеничный	0,010	0,010									
	яйца	0,177 шт.	0,007									
	молоко	0,014	0,014									
179	Картофель отварной			1/80	1,5	3,3	10,2	76	0,08	11,1	8,8	0,6

	картофель	0,106	0,079									
	масло сливочное	0,004	0,004									
526	Компот из свежих плодов			1/150	0,36	0,14	16,63	69,1	0,014	3,1	15,8	0,79
	яблоки свежие	0,033	0,029									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
404	Оладьи из печени по - кунцевски			1/80	13,84	9,36	9,44	177,6	0,2	5,76	17,6	4,16
	печень говяжья	0,077	0,064									
	морковь	0,012	0,008									
	мука пшеничная	0,014	0,014									
	яйца	0,014	0,340									
	масло сливочное	0,008	0,008									
362	Рагу из овощей			1/70	1,754	4,112	5,244	65,80	0,0468	26,60	34,96	0,60
	картофель	0,043	0,032									
	морковь	0,020	0,016									
	капуста белокочанная	0,025	0,020									
	лук репчатый	0,009	0,008									
	зеленый горошек консервированный	0,024	0,016									
	масло растительное	0,004	0,004									
462	Соус томатный			1/30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,0036	0,47	1,35	0,11
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	томатное пюре	0,005	0,005									
	сахар	0,0005	0,0005									
504	Чай с лимоном (1-ой вариант)			1/150	0,07	0	11,35	45,5	0	1,04	3,7	0,29
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
	итого				**45,58**	**37,752**	**142,4**	**1081,87**	**0,705**	**78,022**	**531,8**	**13,2**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	10 день											
	ЗАВТРАК											
97	Бутерброд с маслом			1/20	1,23	3,42	8,29	67,5	0,017	0,000	3,7	0,18
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,015	0,015									
266	Каша " Дружба "			1/180	4,33	4,64	14,86	119	0,05	1,15	140	0,23
	крупа рисовая	0,013	0,013									
	крупа пшенная	0,010	0,010									
	молоко	0,920	0,920									
	сахар	0,0045	0,0045									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
508	Какао с молоком			1/150	2,69	2,46	18,67	107,6	0,29	0,97	92,6	0,6
	какао-порошок	0,002	0,002									
	молоко	0,075	0,075									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
537	**10-00** Сок яблочный	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	ОБЕД											
113	Овощи натуральные соленые			1/68	0,703	0,064	2,24	12,8	0,006	9,59	6,4	0,703
	помидор соленый	0,073	0,068									
147	Щи из свежей капусты с картофелем			1/180	1,26	3,58	5,59	57,90	0,041	13,30	24,50	0,57
	капуста белокачанная	0.045	0.036									
	картофель	0,029	0,022									
	морковь	0,012	0,010									
	лук репчатый	0,009	0,008									
	томатная паста	0,002	0,002									
	масло растительное	0.0036	0.0036									
372	Бефстроганов из отварной говядины			1/40	16,32	10,16	1,68	163,00	0,037	0,533	32,00	1,759
	говядина	0,067	0,064									
	морковь	0,002	0,002									
	лук репчатый	0,002	0,002									

	морковь	0,005	0,004*									
451	Соус сметанный			1/40	0,616	4,252	1,352	46,120	0,007	0,028	16,960	0,044
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	сметана	0,020	0,020									
243	Каша гречневая рассыпчатая			1/80	4,60	4,18	19,77	135,00	0,11	0,00	7,60	2,42
	крупа гречневая	0,037	0,037									
	масло сливочное	0,003	0,003									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12
	смесь сухофруктов	0,018	0,023									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
319	Запеканка из творога			1/70	11,18	11,74	11,13	197,98	0,032	0,28	138,35	0,47
	творог	0,066	0,065									
	крупа манная	0,004	0,004									
	яйца	0,038шт.	0,0015									
	сахар	0,004	0,004									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	сметана	0,002	0,002									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,10	0,01	0,15	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044	0,89	177,8	0,15
	йогурт	0,154	0,150									
118	Фрукты свежие (бананы,яблоко,апельсин)	0,149	0,133	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	итого				**56,81**	**51,82**	**172,49**	**1398,71**	**0,79**	**43,58**	**727,12**	**14,81**

	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Fe	
1-ый день	45,74	44,364	152,362	1182,38	0,412	30,0228	339,28	13,981	
2-ой день	47,273	40,263	149,64	1153,1	0,7025	37,817	816,2	6,443	
3-ий день	63,045	51,852	168,304	1355,85	0,5023	46,64	525,17	11,559	
4-ый день	46,69	43,66	160,572	1236,51	0,493	37,991	553,93	8,894	
5-ый день	49,02	58,22	179,38	1425,75	0,773	130,07	836,91	9,07	
6-ой день	47,438	51,314	142,152	1174,86	0,458	40,233	611,39	11,568	
7-ой день	41,113	52,63	205,132	1436,05	0,609	46,829	615,97	8,08	
8-ой день	48,03	45,9	160,62	1237,07	0,485	20,048	738,38	8,87	
9-ый день	50,81	44,284	148	1184,37	0,738	70,352	536,6	13,8	
10-ый день	57,761	46,768	207,692	1497,34	0,879	42,839	613	15,185	
	496,92	**479,255**	**1673,854**	**12883,28**	**6,0518**	**502,8418**	**6186,83**	**107,45**	Всего на 1 реб. За 10 дней
	49,69	47,92	167,385	1288,33	0,605	50,28	61,86	10,74	В среднем на 1 реб. в день