

**Примерное цикличное меню для питания детей, посещающих
дошкольное образовательное учреждение «Город детства»
с 12 часовым пребыванием**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецепту Р Сборни ка 2011год а	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций , г	Брутто г	Нетто г	Пищевые вещества,			ЭЦ, ккал	Вит ами н С
					Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Первый день								
	Завтрак								
168	Каша молочная манная с маслом сливочным	205			6,2	8,4	27	207, 3	0
	Крупа манная		25	25					
	Молоко свежее		130	130					
	Сахар		4	4					
	Масло сливочное		5	5					
392	Чай с сахаром	180			0,1		9	36,3	
	чай черный		0,6	0,6					
	Сахар		10	10					
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/13			5,2	8,1	15,1	154, 7	
	хлеб пшеничный		30	30					
	масло сливочное		5	5					
	сыр		13,5	13					
	Итого завтрак				11,5	16,5	51,1	398, 3	
	Обед								
20	Салат из свежей капусты	60			1,0	3,2	5,5	55,7	
	капуста белокочанная		59,4	47,4					
	морковь		7,5	5,8					
	сахар		3	3					
	масло растительное		3	3					
80	Суп любительский с мясом	200/15			2	2,23	13,6	183	
	Картофель с 01.09 по 31.10		67	50					

	с 01.11 по 31.12		71	50					
	с 01.01 по 28-29.02		77	50					
	с 01.03		83	50					
	молодой		63	50					
	Крупа гречневая		7	7					
	Морковь до 01.01		12,8	10					
	с 01.01		13,3	10					
	Лук репчатый		12	10					
	Масло сливочное		2	2					
	Говядина на кости		30	24					
443	Плов из говядины	150			17,7	17,3	25	327,2	
	говядина		86,3	84,5					
	крупа рисовая		33	33					
	масло сливочное		5	5					
	лук репчатый		9,8	8,2					
	Морковь до 01.01		9,4	6,3					
	с 01.01		10	6,3					
376	Компот из свежих фруктов	180			0,1	0,1	17,9	74,1	
	яблоки		40	35					
	Сахар		15	15					
	Хлеб ржаной	50			3,3	0,4	21,2	102	0
	Итого обед				27,7	26	83	680,5	
	Полдник								
	Сок фруктовый	100			0,5		10,2	42,6	
	Печенье	25			1,9	2,5	18,6	104,3	
	Итого полдник				2,4	2,5	28,8	146,9	
	Ужин								
41	Салат из моркови и яблок	60			0,5	3	4,4	48,4	
	Морковь свежая до 01.01		40	31					
	с 01.01		44	31					
	яблоки		29	25,5					
	Масло растительное		3	3					
237	Запеканка из творога	100			18	12,5	17,1	257,7	
	Творог		94,7	93,3					

	Крупа манная		6	6					
	Яйца		1/10ш	4					
	Сахар		8	8					
	Масло сливочное		4	4					
	Сухари		4	4					
	Сметана		4	4					
383	Кисель из кураги	180			0,9	0,1	32,5	134,4	
	курага		18	18					
	Сахар		18	18					
	Крахмал		8	8					
	Кислота лимонная		0,2	0,2					
	Банан свежий	100			1,1	0,4	14,7	67,2	
	Итого ужин				20,5	16	68,7	507,7	
	Всего за день				62,1	61	232	1733	
	Второй день								
	Завтрак								
185	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	205			6,4	8,8	26,7	212	0
	Крупа пшеничная		25	25					
	Молоко свежее		130	130					
	Сахар		5	5					
	Масло сливочное		5	5					
397	Какао с молоком	180			3,2	3,3	14,5	101,1	
	какао		1,5	1,5					
	Молоко свежее		100	100					
	Сахар		10	10					
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,5	7,6	14,6	136	
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Масло сливочное		5	5					
	Итого завтрак				12,1	19,7	55,8	449	
	Обед								
	Икра кабачковая	60			1,9	8,9	7,7	119	
	Перерасчёт на овощи		128						
	и масло растительное		5						
67	Щи из свежей капусты со сметаной	200			2,1	3,3	11,4	88	

	Капуста свежая белокочанная		50	40					
	Картофель свежий с 01.09. по 31.10.		53	40					
	с 01.11 по 31.12		57	40					
	с 01.01. по 28-29.02		62	40					
	с 01.03		67	40					
	молодой		50	40					
	Лук репчатый		9,6	8					
	Морковь до 01.01		12,5	10					
	с 01.01		13,3	10					
	Томатная паста		0,8	0,8					
	Пересчёт на овощи свежие		4,3						
	Масло растительное		2	2					
	Сметана		6	6					
	Котлета рубленая из птицы	80			11,7	12,1	11,5	201	
	Куриная грудка филе		57,8	52,8					
	Хлеб пшеничный		13,1	13					
	Молоко		18,4	18,4					
	Масло сливочное		2,6	2,6					
	Сухари панировочные		7	7					
318	Картофель отварной	155			3,0	4,6	24,8	153,4	
	Картофель с 01.09 по 31.10		210	158					
	с 01.11 по 31.12		226	158					
	с 01.01 по 28-29.02		243	158					
	с 01.03		263	158					
	молодой		198	158					
	Масло сливочное		5	5					
376	Компот из свежих фруктов	180			0,1	0,1	17,9	74,1	
	яблоки		40	35					
	Сахар		15	15					
	Хлеб ржаной	50			3,3	0,4	21,2	102	
	Итого обед				22,1	29,4	94,5	737,8	
	Полдник								
	Сок фруктовый	100			0,5		10,2	42,6	
	Печенье	25			1,9	2,5	18,6	104,3	

	Итого полдник				2,4	2,5	28,8	146,9	
	Ужин								
20	Салат витаминный	60			1,1	3,2	6,2	58,1	
	Капуста белокочанная		26	21					
	Морковь до 01.01		26	21					
	с 01.01		28	21					
	Зелёный горошек		18	12					
	Кислота лимонная		0,18	0,18					
	Сахар		3	3					
	Масло растительное		3,2	3,2					
249	Рыба ,запеченная в омлете	200			26	13,4	6,4	250,4	
	Горбуша филе		135	120					
	Молоко свежее		20	20					
	Яйцо куриное		1,25	50,3					
	Мука пшеничная		7,5	7,5					
	Масло сливочное		7,5	7,5					
	соль		0,5	0,5					
392	Чай с сахаром	180			0,1		9	36,3	
	чай черный		0,6	0,6					
	Сахар		10	10					
	Хлеб пшеничный	20			1,5	0,1	10	47,5	
	Груши свежие	100			0,4	0,3	10,3	47	
	Итого ужин				29,1	17	40,9	434,5	
	Всего за день				65,3	68,1	216,3	1747,4	
	Третий день								
	Завтрак								
185	Каша молочная «Геркулес» с маслом	205			6,7	9,7	24,8	212,9	0
	Овсяные хлопья « Геркулес»		25	25					
	Молоко свежее		130	130					
	Сахар		5	5					
	Масло сливочное		5	5					
395	Кофейный напиток с молоком	180			2,8	2,8	15,4	98,6	
	Кофейный напиток		3	3					

	Молоко свежее		90	90					
	Сахар		10	10					
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/13			5,2	8,1	15,1	154,7	0
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Масло сливочное		5	5					
	сыр		13,5	13					
	Итого завтрак				14,7	20,6	55,3	466,2	
	Обед								
45	Винегрет овощной	60			0,8	3,7	5,1	57	
	Картофель с 01.09 по 31.10		20	15					
	с 01.11 по 31.12		21	15					
	с 01.01 по 28-29.02		23	15					
	с 01.03		25	15					
	Свёкла до 01.01		15	12					
	с 01.01		16	12					
	Морковь до 01.01		11	9					
	с 01.01		12	9					
	Лук репчатый		11	9					
	Огурцы консервированные		22	12					
	Масло растительное		3,6	3,6					
82	Суп картофельный с рыбой	220			6,1	2,5	15,5	108,6	
	Горбуша филе		24	24					
	Картофель с 01.09 по 31.10		120	90					
	с 01.11 по 31.12		129	90					
	с 01.01 по 28-29.02		138	90					
	с 01.03		150	90					
	молодой		112	90					
	Лук репчатый		9,6	8					
	Морковь до 1 января		10	8					
	с 1 января		10,6	8					
	Масло растительное		2	2					
313	Каша гречневая рассыпчатая	120			6,8	5,5	30,9	200,7	
	Крупа гречневая		55,4	55,4					
	Масло сливочное		5	5					

	соль		0,4	0,4					
276	Бефстроганов из говядины	80			12,2	11,5	2,4	166,5	
	Мясо говядина б/к		66	64,7					
	сметана		10	10					
	Мука пшеничная		3	3					
376	Компот из смеси сухих фруктов	180			0,03	0,02	14,6	58,1	
	Смесь сухих фруктов		18	18					
	Сахар		15	15					
	Хлеб ржаной	50			3,3	0,4	21,2	102	
	Итого обед				29,2	23,5	89,6	691,6	
	Полдник								
	Сок фруктовый	100			0,5		10,2	42,6	
449	Оладьи с джемом	100/15			8,0	6,9	53,5	307,8	
	Мука пшеничная		56,7	56,7					
	Яйцо куриное		0,08	3,4					
	Молоко свежее		56,7	56,7					
	Дрожжи		0,3	0,3					
	Масло растительное		4,2	4,2					
	сахар		2	2					
	джем		15	15					
	Итого полдник				8,5	6,9	63,7	350,4	
	Ужин								
344	Рагу овощное	180			3,5	6,9	19,8	163,2	
	Картофель с 01.09 по 31.10		80	60					
	с 01.11 по 31.12		86	60					
	с 01.01 по 28-29.02		92	60					
	с 01.03		100	60					
	молодой		75	60					
	Морковь свежая до 01.01		54	42					
	с 01.01		57	42					
	Лук репчатый		18	15,2					
	Капуста белокочанная		65	53					
	Масло сливочное		6	6					
	Сметана		12	12					

	Мука пшеничная		3,6	3,6					
393	Чай с лимоном	180			0,12	0,02	10,2	41,9	
	Чай		0,6	0,6					
	Сахар		10	10					
	Лимоны свежие		4,9	4,9					
	Хлеб пшеничный	20			1,5	0,1	10	47,4	
	Яблоки свежие	100			0,4	0,4	8,6	41,4	
	Итого ужин				5,5	7,4	48,5	293,9	
	Всего за день				57,9	58,4	257,1	1802	
	Четвёртый день								
	Завтрак								
168	Лапша молочная	200			5,3	5,9	17,8	145,7	
	вермишель		15	15					
	Молоко свежее		130	130					
	Сахар		1,5	1,5					
	Масло сливочное		2	2					
397	Какао с молоком	180			3,2	3,3	14,5	101,1	
	Какао		1,5	1,5					
	Молоко свежее		100	100					
	Сахар		10	10					
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,5	7,6	14,6	136	
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Масло сливочное		5	5					
	Итого завтрак				11	16,8	46,9	382,8	
	Обед								
	Огурец соленый	50			0,4	0,1	0,9	7,1	
	огурцы соленые		91	54,8					
	Суп с мясными фрикадельками	200/20			6,3	6,0	14,8	138,6	
	Картофель	с 01.09 по 31.10	80	60					
		с 01.11 по 31.12	86	60					
		с 01.01 по 28-29.02	92	60					
		с 01.03	100	60					
		молодой	75	60					

	Морковь свежая	до 01.01		10	8					
		с 01.01		10,6	8					
	Лук репчатый			9,6	8					
	Масло растительное			2	2					
	Говядина			23,4	23					
	яйцо			0,05	2					
	лук репчатый			2,4	2					
261	Тефтели рыбные с соусом		100			9,2	5,3	10,6	130,1	
	рыба минтай филе			50,3	44,5					
	крупа рисовая			5,6	5,6					
	Молоко			6	6					
	Яйца			1/8	5					
	лук репчатый			12,6	9,8					
	мука пшеничная			7,8	7,8					
	Масло растительное			3	3					
	сметана			8	8					
	томатная паста			1,2	1,2					
321	Картофельное пюре		150			3,2	5,3	21,4	145,7	
	Картофель	с 01.09 по 31.10		171	128					
		с 01.11 по 31.12		183	128					
		с 01.01 по 28-29.02		197	128					
		с 01.03		213	128					
		молодой		160	128					
	Молоко свежее			24	24					
	Масло сливочное			5	5					
372	Компот из свежих яблок		180			0,1	0,1	17,9	74,1	
	Яблоки свежие			40	35					
	Сахар			15	15					
	Лимонная кислота			0.18	0.18					
	Хлеб ржаной		50			3,3	0,4	21,2	102	
	Итого обед					22,5	17,2	86,8	597,6	
	Полдник									
	Сок фруктовый		100			0,5		10,2	42,6	
	Печенье		25			1,9	2,5	18,6	104,3	

	Итого полдник				2,4	2,5	28,8	146,9	
	Ужин								
41	Салат из свежей моркови	60			0,7	3,0	5,7	52,9	
	Морковь свежая до 01.01		72	56					
	с 01.01		75	56					
	Масло растительное		3	3					
	сахар		2	2					
238	Запеканка из творога с печеньем	120			20,8	12,3	27,2	304,5	
	Творог		100	100					
	Крупа манная		7	7					
	Сахар		5	5					
	Яйца		1/8	5					
	Масло растительное		1	1					
	Молоко сгущённое		12	12					
	печенье		9	9					
	сухари панировочные		2,5	2,5					
392	Чай с сахаром	180			0,1		9,0	36,3	
	Чай		0,7	0,7					
	Сахар		10	10					
	Банан свежий	100			1,1	0,4	14,7	67,2	
	Итого ужин				22,7	15,7	56,6	460,9	
	Всего за день				56,7	49,7	200	1484	
	Пятый день								
	Завтрак								
213	Яйца варёные	1шт			5,1	4,6	0,3	63	
168	Каша молочная кукурузная с маслом	205			6,1	8,4	25,5	202,7	
	Крупа кукурузная		25	25					
	Молоко свежее		130	130					
	Сахар		5	5					
	Масло сливочное		5	5					
395	Кофейный напиток с молоком	180			2,8	2,8	15,4	98,6	
	Кофейный напиток		3	3					
	Молоко свежее		90	90					
	Сахар		10	10					

1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,5	7,6	14,6	136	
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Масло сливочное		5	5					
	Итого завтрак				16,3	20,1	56,3	472,7	
	Обед								
33	Салат из свёклы	60			0,8	3,10	4,9	50,1	
	Свёкла до 01.01		73	57					
	с 01.01		78	57					
	Масло растительное		3	3					
	Суп гороховый с гречками	200/10			9,7	5,7	24,0	186,9	
	Картофель с 01.09 по 31.10		53,6	40					
	с 01.11 по 31.12		57	40					
	с 01.01 по 28-29.02		61,5	40					
	с 01.03		67	40					
	молодой		50	40					
	горох		15	15					
	Лук репчатый		12,8	10,7					
	Морковь свежая до 01.01		10,4	8,4					
	с 01.01		11,2	8,4					
	мясо говядина		22	21					
	Масло растительное		2	2					
	хлеб пшеничный		19	19					
298	Голубцы ленивые	230			16,5	16,2	15,9	281,1	
	Капуста белокочанная		136	109					
	Говядина		68	67					
	Крупа рисовая		9	9					
	Лук репчатый		18	15					
	Масло сливочное		4	4					
	Яйца		0,15	6					
	Сметана		10	10					
	Мука пшеничная		4	4					
	Томатное паста		2	2					
376	Компот из смеси сухих фруктов	180					14,6	58,1	
	Смесь сухих фруктов		18	18					
	Сахар		15	15					

	Хлеб ржаной	50			3,3	0,4	21,2	102	
	Итого обед				30,4	25,4	80,6	678,2	
	Полдник								
	Сок фруктовый	100			0,5		10,2	42,6	
	Печенье	25			1,9	2,5	18,6	104,3	
	Итого полдник				2,4	2,5	28,8	146,9	
	Ужин								
10	Салат из зелёного горошка	60			1,7	2,5	3,7	44,6	
	Зелёный горошек консервированный		84,3	54,6					
	Лук репчатый		3,6	3					
	Масло растительное		2,5	2,5					
205	Макароны с сыром	150			8,0	8,8	30,1	231,9	
	макароны		44	44					
	Сыр		15	14,5					
	Масло сливочное		5	5					
392	Чай с сахаром	180			0,1		9,0	36,3	
	Чай		0,7	0,7					
	Сахар		10	10					
	Хлеб пшеничный	20			1,5	0,1	10	47,4	
	Апельсин	100			0,9	0,2	7,9	42,1	
	Итого ужин				12,2	11,6	60,7	402,2	
	Всего за день				60,9	59,1	222,7	1679	
	Шестой день								
	Завтрак								
185	Каша молочная «Геркулес» с маслом	205			6,7	9,7	24,8	212,9	
	Овсяные хлопья « Геркулес»		25	25					
	Молоко свежее		130	130					
	Сахар		5	5					
	Масло сливочное		5	5					
392	Чай с сахаром	180			0,1		9,0	36,3	
	Чай		0,7	0,7					
	Сахар		10	10					
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,5	7,6	14,6	136	

	Хлеб пшеничный		30	30					
	Масло сливочное		5	5					
	Итого завтрак				9,3	17,3	48,4	385,2	
	Обед								
31	Салат из свёклы с сыром	60			2,8	5,9	4,3	81,2	
	Свёкла до 01.01		65	50					
	с 01.01		70	50					
	Масло растительное		3,2	3,2					
	сыр		9	8,4					
	Суп полевой с мясом	200/5			5,8	5,5	13,5	127,3	
	Картофель с 01.09 по 31.10		80	60					
	с 01.11 по 31.12		86	60					
	с 01.01 по 28-29.02		92	60					
	с 01.03		100	60					
	молодой		75	60					
	Морковь до 01.01		10	8					
	с 01.01		10,6	8					
	Лук репчатый		9,6	8					
	пшено		4	4					
	Масло растительное		2	2					
	мясо говядина		22	21					
301	Птица тушёная в сметанном соусе	80			11,4	14	1,9	184	
	куриная грудка филе		70	63,7					
	Сметана		8	8					
	Мука пшеничная		2,5	2,5					
	масло растительное		1,5	1,5					
313	Каша гречневая рассыпчатая	120			6,8	5,5	30,9	200,7	
	Крупа гречневая		55,4	55,4					
	Масло сливочное		5	5					
372	Компот из свежих яблок	180			0,1	0,1	17,9	74,1	
	Яблоки свежие		40	35					
	Сахар		15	15					
	Лимонная кислота		0.18	0.18					
	Хлеб ржаной	50			3,3	0,4	21,2	102	

	Итого обед				30,6	31,4	89,7	769,6	
	Полдник								
	Сок фруктовый	100			0,5		10,2	42,6	
	Печенье	25			1,9	2,5	18,6	104,3	
	Итого полдник				2,4	2,5	28,8	146,9	
	Ужин								
41	Салат из свежей моркови	60			0,7	3,0	5,7	52,9	
	Морковь свежая до 01.01		72	56					
	с 01.01		75	56					
	Масло растительное		3	3					
	сахар		2	2					
235	Пудинг из творога с джемом	120/15			18,4	13,3	34,6	334,4	
	Творог		91,2	90					
	Крупа манная		9,6	9,6					
	Яйца		0,18	7					
	Сахар		8	8					
	Масло сливочное		4,8	4,8					
	Сметана		4,8	4,8					
	сухари панировочные		4,8	4,8					
	изюм		6,1	6,1					
	джем		15	15					
	Ряженка	200			6,0	2,0	8,40	80	
	Хлеб пшеничный	20			1,5	0,1	10	47,4	
	Груша свежая	100			0,4	0,3	9,3	42,3	
	Итого ужин				27	18,7	68	557	
	Итого за день				68,9	69,4	231,	1838	
	Седьмой день								
	Завтрак								
168	Каша молочная рисовая с маслом	204			5,3	8,3	27,6	207,4	
	Крупа рисовая		25	25					
	Молоко свежее		130	130					
	Сахар		5	5					
	Масло сливочное		4	4					
395	Кофейный напиток с молоком	180			2,8	2,8	15,4	98,6	

	Кофейный напиток		3	3					
	Молоко свежее		90	90					
	Сахар		10	10					
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/13			5,2	8,1	15,1	154,7	
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Масло сливочное		5	5					
	Сыр		13,5	13					
	Итого завтрак				13,3	19,2	58,1	460,7	
	Обед								
10	Огурцы соленые	50			0,4	0,1	0,9	7,1	
	Огурцы солёные		96	53					
82	Суп вермишелевый на мясном бульоне	200			1,9	4,1	12,3	93,3	
	вермишель		16	16					
	Лук репчатый		9,6	8					
	Морковь свежая до 01.01		10,4	8,4					
	с 01.01		11,2	8,4					
	Масло растительное		4	4					
276	Жаркое по-домашнему	220			25,9	25,2	22,4	419,2	
	Говядина		130	127					
	Масло сливочное		6	6					
	Картофель с 01.09 по 31.10		175	131					
	с 01.11 по 31.12		187	131					
	с 01.01. по 28-29.02		201,5	131					
	с 01.03		218	131					
	молодой		164	131					
	Лук репчатый		13	11					
	Томатное паста		3,8	3,8					
376	Компот из смеси сухих фруктов	180					14,6	58,1	
	Смесь сухих фруктов		18	18					
	Сахар		15	15					
	Хлеб ржаной	50			3,3	0,4	21,2	102	
	Итого обед				31,5	29,8	71,4	679,7	
	Полдник								
	Сок фруктовый	100			0,5		10,2	42,6	

	Печенье	25			1,9	2,5	18,6	104,3	
	Итого полдник				2,4	2,5	28,8	146,9	
	Ужин								
132	Капуста тушеная	150			3,5	6,0	15,1	130,2	
	Капуста свежая		215	172					
	Масло растительное		6	6					
	Морковь свежая до 01.01		3,8	3					
	с 01.01		4,2	3					
	Лук репчатый		7,1	6					
	Томатная паста		3,6	3,6					
	Мука пшеничная		2	2					
	сахар		4,5	4,5					
268	Суфле рыбное	100			15,4	9,7	4,0	163,5	
	Рыба горбуша филе		94	83					
	молоко		23,5	23,5					
	Масло сливочное		4,1	4,1					
	Мука пшеничная		4,1	4,1					
	яйцо		0,29	11,8					
	Масло растительное		3,5	3,5					
392	Чай с сахаром	180			0,1		9,0	36,3	
	Чай		0,7	0,7					
	Сахар		10	10					
	Хлеб пшеничный	20			1,5	0,1	10	47,4	
	Яблоко свежее	100			0,4	0,4	8,6	41,4	
	Итого ужин				20,9	16,2	46,7	418,8	
	Всего за день				67,7	67,2	201	1685	
	Восьмой день								
	Завтрак								
168	Каша молочная манная с маслом сливочным	205			6,2	8,4	27	207,3	0
	Крупа манная		25	25					
	Молоко свежее		130	130					
	Сахар		4	4					
	Масло сливочное		5	5					

397	Какао с молоком	180			3,2	3,3	14,5	101,1	1,43
	Какао		1,5	1,5					
	Молоко свежее		100	100					
	Сахар		10	10					
1	Бутерброд с маслом	30/5			2,3	4,3	15,1	108,4	0
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Масло сливочное		5	5					
	Итого завтрак				11,9	19,3	56,1	444,4	
	Обед								
20	Салат из свежей капусты	60			1,0	3,2	5,5	55,7	
	капуста белокочанная		59,4	47,4					
	морковь		7,5	5,8					
	сахар		3	3					
	масло растительное		3	3					
75	Рассольник ленинградский со сметаной	200/15			1,7	4,1	11,8	91	
	говядина		22	21					
	Картофель с 01.09 по 31.10		80	60					
	с 01.11 по 31.12		86	60					
	с 01.01 по 28-29.02		92	60					
	с 01.03		100	60					
	молодой		75	60					
	Морковь до 01.01		10	8					
	с 01.01		10,6	8					
	Лук репчатый		9,6	8					
	Крупа перловая		4	4					
	Огурцы консервированные		13,4	8					
	Масло растительное		2	2					
	Сметана		8	8					
	Котлета из индейки	70			12,4	14,0	11,5	220,7	
	Индейка филе		52,6	52,					
	Хлеб пшеничный		13,1	13					
	Молоко		18,4	18,4					
	Масло сливочное		2,6	2,6					
	Сухари панировочные		7	7					

204	Макароны отварные	150/4			5,5	3,9	35,6	199,5	
	макароны		52	52					
	Масло сливочное	4	4						
372	Компот из свежих яблок	180			0,1	0,1	17,9	74,1	
	Яблоки свежие		40	35					
	Сахар		15	15					
	Лимонная кислота		0.18	0.18					
	Хлеб ржаной	50			3,3	0,4	210,2	102	0
	Итого обед				28,3	28	105	791,6	
	Полдник								
	Сок фруктовый	100			0,5		10,2	42,6	
473	Булочка Веснушка	75			6,7	7,1	44,1	265,7	
	Мука пшеничная		53,8	53,8					
	сахар		5	5					
	Масло сливочное		4,8	4,8					
	яйцо		0,07	3					
	Масло растительное		1,5	1,5					
	Дрожжи сухие		0,3	0,3					
	молоко		21	21					
	Итого полдник				7,2	7,1	54,3	308,3	
	Ужин								
137	Рагу овощное	180			3,5	6,8	19,8	163,2	
	Картофель с 01.09 по 31.10		80	60					
	с 01.11 по 31.12		86	60					
	с 01.01 по 28-29.02		92	60					
	с 01.03		100	60					
	молодой		75	60					
	Морковь свежая до 01.01		54	42					
	с 01.01		57	42					
	Лук репчатый		18	15,2					
	Капуста белокочанная		65	53					
	Масло сливочное		6	6					
	Сметана		12	12					

	Мука пшеничная		3,6	3,6					
392	Чай с сахаром	180			0,1		9	36,3	
	Чай		0,6	0,6					
	Сахар		10	10					
	Хлеб пшеничный	20			1,5	0,1	10	47,4	
	Банан свежий	100			1,1	0,4	14,7	67,2	
	Итого ужин				6,2	7,3	53,5	312,1	
	Всего за день				53,6	61,7	269	1856	
	Девятый день								
	Завтрак								
168	Каша молочная «Дружба» с маслом	205			6,0	8,5	27,1	209,8	
	Крупа рисовая		12	12					
	пшено		13	13					
	Молоко свежее		130	130					
	Сахар		5	5					
	Масло сливочное		5	5					
395	Кофейный напиток с молоком	180			2,8	2,8	15,4	98,6	
	Кофейный напиток		3	3					
	Молоко свежее		90	90					
	Сахар		10	10					
1	Бутерброд с маслом	30/5			2,3	4,3	15,1	108,4	0
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Масло сливочное		5	5					
	Итого завтрак				11,1	15,6	57,6	416,8	
	Обед								
	Икра кабачковая	60			1,9	8,9	7,7	119	
	Пересчёт на овощи свежие		128						
	и масло растительное		5						
57	Борщ со сметаной	200/15			5,5	6,5	9,1	120,8	
	Свекла до 01 января		40	32					
	с 01 января		42	32					
	Капуста свежая		20	16					
	Картофель с 01.09 по 31.10		21,4	16					
	с 01.11 по 31.12		23	16					

	с 01.01 по 28-29.02		24,6	16					
	с 01.03		26,6	16					
	Картофель молодой		20	16					
	Лук репчатый		9,6	8					
	Морковь до 01 января		12,6	10					
	с 01 января		13	10					
	Масло растительное		2	2					
	Томатное паста		2,4	2,4					
	Сахар		2	2					
	Сметана		8	8					
	Мясо говядина		22	21					
266	Биточки рыбные	80			10,7	4,4	6,8	109,5	
	минтай филе		65	57					
	Хлеб пшеничный		14	14					
	Масло сливочное		4	4					
	Яйца		0,13	5					
	Соус сметанный	30			0,4	1,2	1,9	23,5	
	Сметана		8	8					
	Мука пшеничная		2,3	2,3					
318	Рис отварной	120			2,8	4,4	29,8	170,4	
	Крупа рисовая		41,5	41,5					
	Масло сливочное		5	5					
376	Компот из смеси сухих фруктов	180					14,6	58,1	
	Смесь сухих фруктов		18	18					
	Сахар		15	15					
	Хлеб ржаной	50			3,3	0,4	21,2	102	
	Итого обед				24,6	25,8	91,1	703,3	
	Полдник								
	Сок фруктовый	100			0,5		10,2	42,6	
	Печенье	25			1,9	2,5	18,6	104,3	
	Итого полдник				2,4	2,5	28,8	146,9	
	Ужин								
41	Салат из моркови и яблок	60			0,5	3	4,4	48,4	
	Морковь свежая до 01.01		40	31					

	с 01.01		44	31					
	яблоки		29	25,5					
	Масло растительное		3	3					
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	110/20			23,1	15,7	30,2	358,4	
	Творог		112,2	112,2					
	Мука пшеничная		14,3	14,3					
	Яйца		0,11	4,4					
	Сахар		6,6	6,6					
	Масло растительное		4	4					
	Молоко сгущенное		20	20					
392	Чай с сахаром	180			0,1		9	36,3	
	Чай		0,6	0,6					
	Сахар		10	10					
	Яблоко свежее	100			0,4	0,4	8,6	41,4	
	Итого ужин				24,1	19,1	52,2	484,5	
	Всего за день				61,8	62,5	226	1730	
	Десятый день								
	Завтрак								
168	Каша молочная пшеничная с маслом	205			6,4	8,4	26,1	206,5	
	Крупа пшеничная		25	25					
	Молоко свежее		130	130					
	Сахар		5	5					
	Масло сливочное		5	5					
397	Какао с молоком	180			3,2	3,3	14,5	101,1	
	Какао		1,5	1,5					
	Молоко свежее		100	100					
	Сахар		10	10					
1	Бутерброд с маслом	30/5			2,3	4,3	15,1	108,4	0
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Масло сливочное		5	5					
	Итого завтрак				12,1	19,3	55,2	443,6	
	Обед								
20	Салат витаминный	60			1,1	3,2	6,2	58,1	

	Капуста белокочанная		26	21					
	Морковь до 01.01		26	21					
	с 01.01		28	21					
	Зелёный горошек		18	12					
	Кислота лимонная		0,18	0,18					
	Сахар		3	3					
	Масло растительное		3,2	3,2					
82	Суп картофельный с клецками	220/20			6,1	2,5	15,5	108,6	
	мясо говядина		22	21					
	Картофель с 01.09 по 31.10		120	90					
	с 01.11 по 31.12		129	90					
	с 01.01 по 28-29.02		138	90					
	с 01.03		150	90					
	молодой		112	90					
	Лук репчатый		9,6	8					
	Морковь до 1 января		10	8					
	с 1 января		10,6	8					
	Масло растительное		2	2					
	мука пшеничная		18,5	18,5					
	масло сливочное		2	2					
	яйцо		1/8	5					
277	Гуляш из говядины	80			10,7	11	3,1	154,7	
	Говядина		66	65					
	морковь свежая		17	13					
	лук репчатый		9	7,6					
	томатная паста		1,2	1,2					
	Масло сливочное		3	3					
	мука пшеничная		2	2					
321	Картофельное пюре	150			3,2	5,3	21,4	145,7	
	Картофель с 01.09 по 31.10		171	128					
	с 01.11 по 31.12		183	128					
	с 01.01 по 28-29.02		197	128					
	с 01.03		213	128					
	молодой		160	128					
	Молоко свежее		24	24					

	Масло сливочное		5	5					
699	Напиток лимонный	180			0,1		19,7	80,3	
	Лимон		14	13					
	Сахар		20	20					
	Хлеб ржаной	50			3,3	0,4	21,2	102	0
	Итого обед				26,5	28,2	99,5	759,8	
	Полдник								
	Сок фруктовый	100			0,5		10,2	42,6	
	Печенье	25			1,9	2,5	18,6	104,3	
	Итого полдник				2,4	2,5	28,8	146,9	
	Ужин								
45	Винегрет овощной	60			0,8	3,7	5,1	55,7	
	Картофель с 01.09 по31.10		20	15					
	с 01.11 по 31.12		21	15					
	с 01.01 по 28-29.02		23	15					
	с 01.03		25	15					
	Свёкла до 01.01		15	12					
	с 01.01		16	12					
	Морковь до 01.01		11	9					
	с 01.01		12	9					
	Лук репчатый		11	9					
	Огурцы консервированные		22	12					
	Масло растительное		3,6	3,6					
215	Омлет натуральный	100			10,4	13,5	1,8	170,3	
	Яйца		1,93	77					
	Молоко свежее		27	27					
	Масло сливочное		5	5					
392	Чай с сахаром	180			0,1		9,0	36,3	
	Чай		0,6	0,6					
	Сахар		10	10					
	Хлеб пшеничный	20			1,5	0,1	10	47,4	0
	Апельсин	100			0,9	0,2	7,9	42,1	
	Итого ужин				13,7	17,4	33,7	351,8	

	Всего за день				54,7	67,4	217, 2	1702	
--	----------------------	--	--	--	-------------	-------------	-------------------	-------------	--