

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

**Возрастная категория: с 1,5 до 3 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
	<b>Первый день</b>								
	<b>Завтрак</b>								
168	<b>Каша молочная манная с маслом сливочным</b>	<b>153</b>			4,6	6,3	20,3	155,5	0
	Крупа манная		20	20					
	Молоко свежее		110	110					
	Сахар		3	3					
	Масло сливочное		3	3					
392	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			0,1		7,5	30,2	
	чай черный		0,5	0,5					
	Сахар		7	7					
3	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>20/5/9</b>			3,7	7,0	10,0	119,0	
	хлеб пшеничный		20	20					
	масло сливочное		5	5					
	сыр		9,5	9					
	<b>Итого завтрак</b>				<b>8,3</b>	<b>13,3</b>	<b>37,8</b>	<b>304,7</b>	
	<b>Обед</b>								
20	<b>Салат из свежей капусты</b>	<b>40</b>			0,8	2,5	4,6	42,3	
	капуста белокочанная		49,5	40,0					
	морковь		6,3	5,0					
	сахар		2	2					
	масло растительное		2,5	2,5					
80	<b>Суп любительский с мясом</b>	<b>150/10</b>			4,6	4,1	9,8	94,1	
	Картофель с 01.09 по 31.10		50,7	38					
	с 01.11 по 31.12		54	38					

	с 01.01 по 28-29.02		58,5	38					
	с 01.03		63	38					
	молодой		48	38					
	Крупа гречневая		5	5					
	Морковь до 01.01		9,6	7,5					
	с 01.01		10	7,5					
	Лук репчатый		9	7,6					
	Масло сливочное		1,5	1,5					
	Говядина на кости		22	15					
443	<b>Плов из говядины</b>	<b>150</b>			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	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>150</b>			0,1	0,1	14,4	60,2	
	яблоки		34	30					
	Сахар		12	12					
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>			2,6	0,4	17,0	88,6	0
	<b>Итого обед</b>				<b>25,8</b>	<b>24,4</b>	<b>70,8</b>	<b>612,4</b>	
	<b>Полдник</b>								
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>			0,5		10,2	42,6	
	<b>Печенье</b>	<b>15</b>			1,1	1,5	11,2	62,5	
	<b>Итого полдник</b>				<b>1,6</b>	<b>1,5</b>	<b>21,4</b>	<b>105,1</b>	
	<b>Ужин</b>								
41	<b>Салат из моркови и яблок</b>	<b>40</b>			0,4	2	3,0	32,5	
	Морковь свежая до 01.01		26	20					
	с 01.01		28	20					
	яблоки		20	18,5					
	Масло растительное		2	2					
237	<b>Запеканка из творога</b>	<b>100</b>			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	<b>Кисель из кураги</b>	<b>150</b>			0,75	0,1	27,1	112,0	
	курага		15	15					
	Сахар		15	15					
	Крахмал		6	6					
	Кислота лимонная		0,1	0,1					
	<b>Банан свежий</b>	<b>100</b>			1,1	0,4	14,7	67,2	
	<b>Итого ужин</b>				<b>20,3</b>	<b>15</b>	<b>61,9</b>	<b>469,4</b>	
	<b>Всего за день</b>				<b>56,0</b>	<b>54,2</b>	<b>191,9</b>	<b>1491,6</b>	
	<b>Второй день</b>								
	<b>Завтрак</b>								
185	<b>Каша молочная пшеничная с маслом сливочным</b>	<b>153</b>			4,3	6,0	20,7	154,8	0
	Крупа пшеничная		20	20					
	Молоко свежее		110	110					
	Сахар		3	3					
	Масло сливочное		3	3					
397	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>			2,7	3,0	12	86,1	
	какао		1,2	1,2					
	Молоко свежее		90	90					
	Сахар		7	7					
1	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	<b>20/5</b>			1,5	4,3	10,0	84,8	
	Хлеб пшеничный		20	20					
	Масло сливочное		5	5					
	<b>Итого завтрак</b>				<b>8,5</b>	<b>13,3</b>	<b>42,7</b>	<b>325,7</b>	
	<b>Обед</b>								
	<b>Икра кабачковая</b>	<b>50</b>			1,1	5,3	4,6	71,4	
	Перерасчёт на овощи		106						
	и масло растительное		4,2						
67	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b>	<b>150</b>			1,4	2,4	7,7	60,9	
	Капуста свежая белокочанная		37,5	30					
	Картофель свежий с 01.09. по 31.10.		40	30					
	с 01.11 по 31.12		43	30					
	с 01.01. по 28-29.02		46	30					

	с 01.03		50	30					
	молодой		38	30					
	Лук репчатый		7,2	6					
	Морковь до 01.01		9,5	7,5					
	с 01.01		10	7,5					
	Томатная паста		0,6	0,6					
	Пересчёт на овощи свежие		3,2						
	Масло растительное		1,5	1,5					
	Сметана		6	6					
	<b>Котлета рубленая из птицы</b>	<b>60</b>			9,6	8,7	10,0	157	
	Куриная грудка филе		49	44					
	Хлеб пшеничный		11,1	11					
	Молоко		16,0	16,0					
	Масло сливочное		2	2					
	Сухари панировочные		6	6					
318	<b>Картофель отварной</b>	<b>125</b>			2,44	3,35	19,4	118	
	Картофель с 01.09 по 31.10		168	126					
	с 01.11 по 31.12		180	126					
	с 01.01 по 28-29.02		194	126					
	с 01.03		210	126					
	молодой		160	126					
	Масло сливочное		5	5					
376	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>150</b>			0,1	0,1	14,4	60,2	
	яблоки		34	30					
	Сахар		12	12					
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>			2,6	0,4	17	88,6	
	<b>Итого обед</b>				<b>17,2</b>	<b>20,4</b>	<b>73,1</b>	<b>556,1</b>	
	<b>Полдник</b>								
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>			0,5		10,2	42,6	
	<b>Итого полдник</b>				<b>0,5</b>		<b>10,2</b>	<b>42,6</b>	
	<b>Ужин</b>								
20	<b>Салат витаминный</b>	<b>40</b>			0,6	0,8	4,3	26	
	Капуста белокочанная		17,5	14					
	Морковь до 01.01		17,5	14					
	с 01.01		18,6	14					
	Зелёный горошек		12	8					
	Кислота лимонная		0,15	0,15					
	Сахар		2	2					

	Масло растительное		2,5	2,5					
249	<b>Рыба ,запеченная в омлете</b>	<b>150</b>			26	13,4	6,4	250,4	
	Горбуша филе		101	70,7					
	Молоко свежее		15	15					
	Яйцо куриное		1	40,3					
	Мука пшеничная		5,6	5,6					
	Масло сливочное		5,6	5,6					
392	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			0,1		7,5	30,2	
	чай черный		0,5	0,5					
	Сахар		7	7					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>			1,5	0,1	10	47,4	
	<b>Груши свежие</b>	<b>100</b>			0,4	0,3	10,3	47	
	<b>Итого ужин</b>				<b>28,6</b>	<b>15,6</b>	<b>38,5</b>	<b>401,0</b>	
	<b>Всего за день</b>				<b>52,8</b>	<b>49,3</b>	<b>164,5</b>	<b>1325,4</b>	
	<b>Третий день</b>								
	<b>Завтрак</b>								
185	<b>Каша молочная «Геркулес» с маслом</b>	<b>153</b>			6,4	9,5	23,6	206,1	0
	Овсяные хлопья « Геркулес»		20	20					
	Молоко свежее		110	110					
	Сахар		3	3					
	Масло сливочное		3	3					
395	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>			2,3	2,8	13,0	88,2	
	Кофейный напиток		2,5	2,5					
	Молоко свежее		80	80					
	Сахар		8	8					
3	<b>Бутерброд с маслом сливочным и сыром</b>	<b>20/5/9</b>			3,7	7,0	10,0	119,0	0
	Хлеб пшеничный		20	20					
	Масло сливочное		5	5					
	сыр		9,5	9					
	<b>Итого завтрак</b>				<b>12,4</b>	<b>19,3</b>	<b>46,6</b>	<b>413,3</b>	
	<b>Обед</b>								
45	<b>Винегрет овощной</b>	<b>45</b>			0,7	2,4	3,9	40	
	Картофель с 01.09 по31.10		16	12					
	с 01.11 по 31.12		17	12					

	с 01.01 по 28-29.02		18,5	12					
	с 01.03		20	12					
	Свёкла до 01.01		11,3	9					
	с 01.01		12	9					
	Морковь до 01.01		8,2	6,4					
	с 01.01		8,7	6,4					
	Лук репчатый		7,9	6,5					
	Огурцы консервированные		11,3	7					
	Масло растительное		3	3					
82	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	<b>165</b>			4,6	1,9	12,5	85,2	
	Горбуша филе		24	24					
	Картофель с 01.09 по 31.10		90	68					
	с 01.11 по 31.12		97	68					
	с 01.01 по 28-29.02		105	68					
	с 01.03		113	68					
	молодой		85	68					
	Лук репчатый		7,2	6					
	Морковь до 1 января		7,5	6					
	с 1 января		8	6					
	Масло растительное		1,5	1,5					
313	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>100</b>			5,6	4,3	25,5	162,8	
	Крупа гречневая		46	46					
	Масло сливочное		5	5					
276	<b>Бефстроганов из говядины</b>	<b>60</b>			9,2	8,6	1,8	124,8	
	Мясо говядина б/к		54	52,7					
	сметана		7,5	7,5					
	Мука пшеничная		3	3					
376	<b>Компот из смеси сухих фруктов</b>	<b>150</b>			0,03	0,02	9,7	38,7	
	Смесь сухих фруктов		15	15					
	Сахар		12	12					
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>			2,6	0,4	17	81,6	
	<b>Итого обед</b>				<b>22,7</b>	<b>17,6</b>	<b>70,4</b>	<b>533,1</b>	
	<b>Полдник</b>								
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>			0,5		10,2	42,6	
449	<b>Оладьи с джемом</b>	<b>100/15</b>			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					
	<b>Итого полдник</b>				<b>8,5</b>	<b>6,9</b>	<b>63,7</b>	<b>350,4</b>	
	Ужин								
344	<b>Рагу овощное</b>	<b>150</b>			3,5	6,6	15,8	141,9	
	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		45	36					
	с 01.01		48	36					
	Лук репчатый		15	12,6					
	Капуста белокочанная		38	30					
	Масло сливочное		5	5					
	Сметана		9	9					
	Мука пшеничная		3,0	3,0					
393	<b>Чай с лимоном</b>	<b>150</b>			0,1	0,02	7,1	29,1	
	Чай		0,5	0,5					
	Сахар		8	8					
	Лимоны свежие		3,2	3,2					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>			1,5	0,1	10	47,4	0
	<b>Яблоки свежие</b>	<b>100</b>			0,4	0,4	8,6	41,4	
	<b>Итого ужин</b>				<b>5,5</b>	<b>7,1</b>	<b>41,5</b>	<b>259,8</b>	
	<b>Всего за день</b>				<b>49,1</b>	<b>50,9</b>	<b>222,2</b>	<b>1556,6</b>	
	<b>Четвёртый день</b>								
	<b>Завтрак</b>								
168	<b>Лапша молочная</b>	<b>150</b>			4,0	4,4	13,4	109,3	
	вермишель		12	12					
	Молоко свежее		110	110					
	Сахар		1,2	1,2					

	Масло сливочное		1,5	1,5					
<b>397</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>			2,7	3,0	12,0	86,1	
	Какао		1,2	1,2					
	Молоко свежее		90	90					
	Сахар		7	7					
<b>1</b>	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	<b>20/5</b>			1,5	4,2	10,0	84,8	
	Хлеб пшеничный		20	20					
	Масло сливочное		5	5					
	<b>Итого завтрак</b>				<b>8,2</b>	<b>8,2</b>	<b>35,4</b>	<b>315,6</b>	
	<b>Обед</b>								
	<b>Огурец соленый</b>	<b>40</b>			0,4	0,1	0,9	7,1	
	огурцы соленые		91	54,8					
	<b>Суп с мясными фрикадельками</b>	<b>150/15</b>			4,7	4,5	11,1	103,9	
	Картофель с 01.09 по 31.10		60	45					
	с 01.11 по 31.12		64	45					
	с 01.01 по 28-29.02		69	45					
	с 01.03		75	45					
	молодой		56	45					
	Морковь свежая до 01.01		7,5	6					
	с 01.01		8	6					
	Лук репчатый		7,2	6					
	Масло растительное		1,5	1,5					
	Говядина		16,5	15					
	яйцо		0,05	2					
	лук репчатый		2,4	2					
<b>261</b>	<b>Тефтели рыбные с соусом</b>	<b>100</b>			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					
<b>321</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>130</b>			2,9	4,4	19,9	130,4	



	Картофель с 01.09 по 31.10		148	111					
	с 01.11 по 31.12		159	111					
	с 01.01 по 28-29.02		171	111					
	с 01.03		185	111					
	молодой		138,8	111					
	Молоко свежее		20,6	20,6					
	Масло сливочное		5	5					
372	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>150</b>			0,1	0,1	14,4	60,2	
	Яблоки свежие		34	30					
	Сахар		12	12					
	Лимонная кислота		0.15	0.15					
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>			2,6	0,4	17	88,6	0
	<b>Итого обед</b>				<b>19,9</b>	<b>14,8</b>	<b>73,9</b>	<b>520,3</b>	
	<b>Полдник</b>								
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>			0,5		10,2	42,6	
	<b>Печенье</b>	<b>15</b>			1,1	1,5	11,2	62,5	
	<b>Итого полдник</b>				<b>1,6</b>	<b>1,5</b>	<b>21,4</b>	<b>105,1</b>	
	<b>Ужин</b>								
41	<b>Салат из свежей моркови</b>	<b>40</b>			0,5	1,9	3,5	34	
	Морковь свежая до 01.01		48	37					
	с 01.01		51	37					
	Масло растительное		2,5	2,5					
	сахар		1	1					
238	<b>Запеканка из творога с печеньем</b>	<b>100</b>			20,5	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	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			0,1		9,0	30,2	
	Чай		0,5	0,5					
	Сахар		7	7					
	<b>Банан свежий</b>	<b>100</b>			1,1	0,4	14,7	67,2	

	<b>Итого ужин</b>				22,2	14,6	54,4	435,9	
	<b>Всего за день</b>				51,9	39,1	185,1	1376,9	
	<b>Пятый день</b>								
	<b>Завтрак</b>								
213	<b>Яйца варёные</b>	<b>1шт</b>			5,1	4,6	0,3	63	0
168	<b>Каша молочная кукурузная с маслом</b>	<b>153</b>			4,6	6,3	19,1	152,0	0
	Крупа кукурузная		20	20					
	Молоко свежее		110	110					
	Сахар		3	3					
	Масло сливочное		3	3					
395	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>			2,7	2,8	13,0	88,2	
	Кофейный напиток		2,4	2,4					
	Молоко свежее		80	80					
	Сахар		7	7					
<b>1</b>	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	<b>20/5</b>			1,5	4,2	10,0	84,8	0
	Хлеб пшеничный		20	20					
	Масло сливочное		5	5					
	<b>Итого завтрак</b>				<b>13,9</b>	<b>17,9</b>	<b>42,4</b>	<b>388,0</b>	
	<b>Обед</b>								
33	<b>Салат из свёклы</b>	<b>40</b>			0,6	2,2	3,4	36,2	
	Свёкла до 01.01		48,6	38					
	с 01.01		52	38					
	Масло растительное		2,2	2,2					
81	<b>Суп гороховый с гренками</b>	<b>150/10</b>			7,3	4,3	18	140,2	
	Картофель с 01.09 по 31.10		40	30					
	с 01.11 по 31.12		43	30					
	с 01.01 по 28-29.02		46	30					
	с 01.03		50	30					
	молодой		38	30					
	горох		12	12					
	Лук репчатый		7,2	6					
	Морковь свежая до 01.01		9,4	7,5					
	с 01.01		10	7,5					
	мясо говядина		15	14					
	Масло растительное		1,5	1,5					

	хлеб пшеничный		19	19					
298	<b>Голубцы ленивые</b>	<b>180</b>			13,7	13,7	12,3	231,4	
	Капуста белокочанная		112,5	90					
	Говядина		58	58					
	Крупа рисовая		7,5	7,5					
	Лук репчатый		15	12,6					
	Масло сливочное		4	4					
	Яйца		0,13	5					
	Сметана		7,5	7,5					
	Мука пшеничная		2,5	2,5					
	Томатное паста		1,2	1,2					
376	<b>Компот из смеси сухих фруктов</b>	<b>150</b>					9,7	38,7	
	Смесь сухих фруктов		15	15					
	Сахар		12	12					
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>			2,6	0,4	17	88,6	0
	<b>Итого обед</b>				<b>24,2</b>	<b>20,6</b>	<b>60,4</b>	<b>535,1</b>	
	<b>Полдник</b>								
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>			0,5		10,2	42,6	
	<b>Печенье</b>	<b>15</b>			1,1	1,5	11,2	62,5	
	<b>Итого полдник</b>				<b>1,6</b>	<b>1,5</b>	<b>21,4</b>	<b>105,1</b>	
	<b>Ужин</b>								
10	<b>Салат из зелёного горошка</b>	<b>40</b>			1,2	2	2,5	32,6	
	Зелёный горошек консервированный		58,5	38					
	Лук репчатый		1,2	1					
	Масло растительное		2	2					
205	<b>Макароны с сыром</b>	<b>120</b>			6,4	7,1	24,1	185,5	
	макароны		35	35					
	Сыр		12	11					
	Масло сливочное		5	5					
392	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			0,1		7,5	30,2	
	Чай		0,5	0,5					
	Сахар		7	7					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>			1,5	0,1	10	47,4	0
	<b>Апельсин</b>	<b>100</b>			0,9	0,2	7,9	42,1	
	<b>Итого ужин</b>				<b>10,1</b>	<b>9,4</b>	<b>52</b>	<b>337,8</b>	

	<b>Всего за день</b>				<b>49,8</b>	<b>49,4</b>	<b>176,2</b>	<b>1366</b>	
	<b>Шестой день</b>								
	<b>Завтрак</b>								
185	<b>Каша молочная «Геркулес» с маслом</b>	<b>153</b>			6,4	9,5	23,6	206,1	0
	Овсяные хлопья « Геркулес»		20	20					
	Молоко свежее		110	110					
	Сахар		3	3					
	Масло сливочное		3	3					
392	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			0,1		7,5	30,2	
	Чай		0,5	0,5					
	Сахар		7	7					
<b>1</b>	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	<b>20/5</b>			1,5	4,2	10,0	84,8	0
	Хлеб пшеничный		20	20					
	Масло сливочное		5	5					
	<b>Итого завтрак</b>				<b>8,0</b>	<b>13,7</b>	<b>41,1</b>	<b>321,1</b>	
	<b>Обед</b>								
31	<b>Салат из свёклы с сыром</b>	<b>40</b>			1,9	3,7	2,9	53,1	
	Свёкла до 01.01		41,3	31					
	с 01.01		43,8	31					
	Масло растительное		2	2					
	сыр		6,6	6,2					
	<b>Суп полевой с мясом</b>	<b>150/10</b>			4,6	4,1	10,4	96,8	
	Картофель с 01.09 по 31.10		50,7	38					
	с 01.11 по 31.12		54	38					
	с 01.01 по 28-29.02		58,5	38					
	с 01.03		63	38					
	молодой		48	38					
	Морковь до 01.01		9,4	7,5					
	с 01.01		10	7,5					
	Лук репчатый		9	7,6					
	пшено		3	3					
	Масло растительное		1,5	1,5					
	мясо говядина		15	14					
301	<b>Птица тушёная в сметанном соусе</b>	<b>80</b>			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	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>100</b>			5,6	4,3	25,5	162,8	
	Крупа гречневая		46	46					
	Масло сливочное		5	5					
372	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>150</b>			0,1	0,1	14,4	60,2	
	Яблоки свежие		34	30					
	Сахар		12	12					
	Лимонная кислота		0.15	0.15					
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>			2,6	0,4	17	88,6	0
	<b>Итого обед</b>				<b>26,2</b>	<b>26,6</b>	<b>72,1</b>	<b>645,5</b>	
	<b>Полдник</b>								
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>			0,5		10,2	42,6	
	<b>Печенье</b>	<b>15</b>			1,1	1,5	11,2	62,5	
	<b>Итого полдник</b>				<b>1,6</b>	<b>1,5</b>	<b>21,4</b>	<b>105,1</b>	
	<b>Ужин</b>								
41	<b>Салат из свежей моркови</b>	<b>40</b>			0,5	1,9	3,5	34	
	Морковь свежая до 01.01		48	37					
	с 01.01		51	37					
	Масло растительное		2	2					
	сахар		1	1					
235	<b>Пудинг из творога с джемом</b>	<b>80/10</b>			12,4	8,8	24	227,3	
	Творог		60,8	60					
	Крупа манная		6,4	6,4					
	Яйца		0,1	4					
	Сахар		6,4	6,4					
	Масло сливочное		3,2	3,2					
	Сметана		3,2	3,2					
	сухари панировочные		3,2	3,2					
	изюм		4,1	4,1					
	джем		10	10					
	<b>Ряженка</b>	<b>150</b>			6,0	2,0	8,40	80	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>			1,5	0,1	10	47,4	
	<b>Груша свежая</b>	<b>100</b>			0,4	0,3	9,3	42,3	
	<b>Итого ужин</b>				<b>20,8</b>	<b>13,1</b>	<b>55,2</b>	<b>431</b>	

	<b>Итого за день</b>				<b>56,6</b>	<b>54,9</b>	<b>189,8</b>	<b>1502,7</b>	
	<b>Седьмой день</b>								
	<b>Завтрак</b>								
168	<b>Каша молочная рисовая с маслом</b>	<b>153</b>			4,0	6,2	20,7	155,6	<b>0</b>
	Крупа рисовая		20	20					
	Молоко свежее		110	110					
	Сахар		3	3					
	Масло сливочное		3	3					
395	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>			2,7	2,8	13,0	88,2	
	Кофейный напиток		2,4	2,4					
	Молоко свежее		80	80					
	Сахар		7	7					
3	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>20/5/9</b>			3,7	7,0	10	119,0	
	Хлеб пшеничный		20	20					
	Масло сливочное		5	5					
	Сыр		9,5	9					
	<b>Итого завтрак</b>				<b>10,4</b>	<b>16</b>	<b>43,7</b>	<b>362,8</b>	
	<b>Обед</b>								
10	<b>Огурцы соленые</b>	<b>50</b>			0,4	0,1	0,9	7,1	
	Огурцы солёные		96	53					
82	<b>Суп вермишелевый на мясном бульоне</b>	<b>150</b>			1,4	3,1	9,2	70,1	
	вермишель		12	12					
	Лук репчатый		7,2	6					
	Морковь свежая до 01.01		7,5	6					
	с 01.01		8	6					
	Масло растительное		2	2					
276	<b>Жаркое по-домашнему</b>	<b>170</b>			20,8	19,5	20,0	324,1	
	Говядина		99	96					
	Масло сливочное		4	4					
	Картофель с 01.09 по 31.10		155	116					
	с 01.11 по 31.12		165	116					
	с 01.01. по 28-29.02		178	116					
	с 01.03		193	116					
	молодой		146	116					
	Лук репчатый		13	11					

	Томатное паста		2	2					
376	<b>Компот из смеси сухих фруктов</b>	<b>150</b>					9,7	38,7	
	Смесь сухих фруктов		16	16					
	Сахар		12	12					
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>			2,6	0,4	17	88,6	0
	<b>Итого обед</b>				<b>25,2</b>	<b>23,1</b>	<b>56,8</b>	<b>528,6</b>	
	<b>Полдник</b>								
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>			0,5		10,2	42,6	
	<b>Печенье</b>	<b>15</b>			1,1	1,5	11,2	62,5	
	<b>Итого полдник</b>				<b>1,6</b>	<b>1,5</b>	<b>21,4</b>	<b>105,1</b>	
	<b>Ужин</b>								
132	<b>Капуста тушеная</b>	<b>150</b>			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	<b>Суфле рыбное</b>	<b>80</b>			12,3	7,8	3,2	130,4	
	Рыба горбуша филе		75,2	52,6					
	молоко		18,8	18,8					
	Масло сливочное		3,5	3,5					
	Мука пшеничная		3,5	3,5					
	яйцо		0,23	9,1					
	Масло растительное		3	3					
392	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			0,1		7,5	30,2	
	Чай		0,5	0,5					
	Сахар		7	7					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>			1,5	0,1	10	47,4	
	<b>Яблоко свежее</b>	<b>100</b>			0,4	0,4	8,6	41,4	
	<b>Итого ужин</b>				<b>17,8</b>	<b>14,3</b>	<b>44,4</b>	<b>379,6</b>	
	<b>Всего за день</b>				<b>55</b>	<b>54,9</b>	<b>166,3</b>	<b>1376,1</b>	
	<b>Восьмой день</b>								

	<b>Завтрак</b>								
168	<b>Каша молочная манная с маслом сливочным</b>	<b>153</b>			4,6	6,3	20,3	155,5	0
	Крупа манная		20	20					
	Молоко свежее		110	110					
	Сахар		3	3					
	Масло сливочное		3	3					
397	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>			2,7	3,0	12,0	86,1	
	Какао		1,2	1,2					
	Молоко свежее		90	90					
	Сахар		7	7					
1	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>20/5</b>			1,5	4,2	10,0	84,8	0
	Хлеб пшеничный		20	20					
	Масло сливочное		5	5					
	<b>Итого завтрак</b>				<b>8,8</b>	<b>13,5</b>	<b>42,3</b>	<b>326,4</b>	
	<b>Обед</b>								
20	<b>Салат из свежей капусты</b>	<b>40</b>			0,8	2,5	4,6	42,3	
	капуста белокочанная		49,5	40					
	морковь		6,3	5					
	сахар		2	2					
	масло растительное		2,2	2,2					
75	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	<b>150/10</b>			1,5	2,5	10,5	72,6	
	говядина		15	14					
	Картофель с 01.09 по 31.10		60	45					
	с 01.11 по 31.12		64,3	45					
	с 01.01 по 28-29.02		69,2	45					
	с 01.03		75	45					
	молодой		56	45					
	Морковь до 01.01		7,5	6					
	с 01.01		8	6					
	Лук репчатый		7,6	6					
	Крупа перловая		3	3					
	Огурцы консервированные		10	6					
	Масло растительное		1,5	1,5					
	Сметана		6	6					
	<b>Котлета из индейки</b>	<b>60</b>			10,6	12	9,8	189,2	
	Индейка филе		49	44					



	Хлеб пшеничный		11	11					
	Молоко		16	16					
	Масло сливочное		2	2					
	Сухари панировочные		6	6					
204	<b>Макароны отварные</b>	<b>90/4</b>			3,4	3,6	21,5	132,3	
	макароны		31,5	31,5					
	Масло сливочное		4	4					
372	<b>Компот из свежих яблок</b>	<b>150</b>			0,1	0,1	14,4	60,2	
	Яблоки свежие		34	30					
	Сахар		12	12					
	Лимонная кислота		0.15	0.15					
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>			2,6	0,4	17	88,6	0
	<b>Итого обед</b>				<b>19</b>	<b>18,6</b>	<b>77,8</b>	<b>585,2</b>	
	<b>Полдник</b>								
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>			0,5		10,2	42,6	
473	<b>Булочка Веснушка</b>	<b>60</b>			4,9	4,9	34,9	201,8	
	Мука пшеничная		43,2	43,2					
	сахар		4,3	4,3					
	Масло сливочное		3,6	3,6					
	яйцо		0,04	1,5					
	Масло растительное		1,2	1,2					
	Дрожжи сухие		0,2	0,2					
	молоко		16	16					
	<b>Итого полдник</b>				<b>5,4</b>	<b>4,9</b>	<b>45,1</b>	<b>244,4</b>	
	<b>Ужин</b>								
344	<b>Рагу овощное</b>	<b>150</b>			3,5	6,6	15,8	141,9	
	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		45	36					
	с 01.01		48	36					
	Лук репчатый		15	12,6					
	Капуста белокочанная		38	30					

	Масло сливочное		5	5					
	Сметана		9	9					
	Мука пшеничная		3	3					
392	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			0,1		7,5	30,2	
	Чай		0,5	0,5					
	Сахар		7	7					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>			1,5	0,1	10	47,4	
	<b>Банан свежий</b>	<b>100</b>			1,1	0,4	14,7	67,2	
	<b>Итого ужин</b>				<b>6,2</b>	<b>7,1</b>	<b>48</b>	<b>286,7</b>	
	<b>Всего за день</b>				<b>39,4</b>	<b>44,1</b>	<b>213,2</b>	<b>1442,7</b>	
	<b>Девятый день</b>								
	<b>Завтрак</b>								
168	<b>Каша молочная «Дружба» с маслом</b>	<b>153</b>			4,5	6,4	20,3	157,4	
	Крупа рисовая		10	10					
	пшено		10	10					
	Молоко свежее		110	110					
	Сахар		3	3					
	Масло сливочное		3	3					
395	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>			2,7	2,8	13,0	88,2	
	Кофейный напиток		2,4	2,4					
	Молоко свежее		80	80					
	Сахар		7	7					
1	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>20/5</b>			1,5	4,2	10,0	84,8	0
	Хлеб пшеничный		20	20					
	Масло сливочное		5	5					
	<b>Итого завтрак</b>				<b>8,7</b>	<b>13,4</b>	<b>43,3</b>	<b>330,4</b>	
	<b>Обед</b>								
	<b>Икра кабачковая</b>	<b>53</b>			1,1	5,3	4,6	71,4	
	Пересчёт на овощи свежие		106						
	и масло растительное		4,2						
57	<b>Борщ со сметаной</b>	<b>150/10</b>			5,5	6,5	9,1	120,8	
	Свекла до 01 января		30	24					
	с 01 января		32	24					
	Капуста свежая		15	12					
	Картофель с 01.09 по 31.10		16	12					

	с 01.11 по 31.12		17	12				
	с 01.01 по 28-29.02		18,5	12				
	с 01.03		20	12				
	Картофель молодой		15	12				
	Лук репчатый		7,2	6				
	Морковь до 01 января		9,5	7,5				
	с 01 января		10	7,5				
	Масло растительное		1,5	1,5				
	Томатное паста		1,8	1,8				
	Сахар		1	1				
	Сметана		6	6				
	Мясо говядина		22	21				
<b>266</b>	<b>Биточки рыбные</b>	<b>70</b>			9,5	4	5,9	97,3
	минтай филе		52	50				
	Хлеб пшеничный		12	12				
	Масло сливочное		3,5	3,5				
	Яйца		0,13	5				
	<b>Соус сметанный</b>	<b>30</b>			0,4	1,2	1,9	23,5
	Сметана		8	8				
	Мука пшеничная		2,3	2,3				
318	<b>Рис отварной</b>	<b>100</b>			2,3	3,7	24,8	142
	Крупа рисовая		34,5	34,5				
	Масло сливочное		5	5				
376	<b>Компот из смеси сухих фруктов</b>	<b>150</b>					9,7	38,7
	Смесь сухих фруктов		16	16				
	Сахар		12	12				
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>			2,6	0,4	17	88,6
	<b>Итого обед</b>				<b>21,4</b>	<b>21,1</b>	<b>73</b>	<b>582,3</b>
	<b>Полдник</b>							
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>			0,5		10,2	42,6
	<b>Итого полдник</b>				<b>0,5</b>		<b>10,2</b>	<b>42,6</b>
	<b>Ужин</b>							
41	<b>Салат из моркови и яблок</b>	<b>40</b>			0,4	2	3	32,5
	Морковь свежая до 01.01		26	21				
	с 01.01		28	21				
	яблоки		20	25,5				
	Масло растительное		2	3				

231	<b>Сырники из творога со сгущенным молоком</b>	<b>100/20</b>			19,7	13,5	17,6	273,5	
	Творог		102	102					
	Мука пшеничная		13	13					
	Яйца		0,1	4					
	Сахар		6	6					
	Масло растительное		4	4					
	Молоко сгущенное		20	20					
392	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			0,1		7,5	30,2	
	Чай		0,5	0,5					
	Сахар		7	7					
	<b>Яблоко свежее</b>	<b>100</b>			0,4	0,4	8,6	41,4	
	<b>Итого ужин</b>				<b>20,6</b>	<b>15,9</b>	<b>36,7</b>	<b>377,6</b>	
	<b>Всего за день</b>				<b>51,2</b>	<b>50,4</b>	<b>163,2</b>	<b>1332,9</b>	
	<b>Десятый день</b>								
	<b>Завтрак</b>								
168	<b>Каша молочная пшеничная с маслом</b>	<b>153</b>			4,8	6,3	19,6	154,9	
	Крупа пшеничная		20	20					
	Молоко свежее		110	110					
	Сахар		3	3					
	Масло сливочное		3	3					
397	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>			2,7	3,0	12,0	86,1	
	Какао		1,2	1,2					
	Молоко свежее		90	90					
	Сахар		7	7					
1	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>20/5</b>			1,5	4,2	10,0	84,8	0
	Хлеб пшеничный		20	20					
	Масло сливочное		5	5					
	<b>Итого завтрак</b>				<b>9,0</b>	<b>13,5</b>	<b>41,6</b>	<b>325,8</b>	
	<b>Обед</b>								
20	<b>Салат витаминный</b>	<b>40</b>			0,8	2,4	5,1	46,4	
	Капуста белокочанная		17,5	14					
	Морковь до 01.01		17,5	14					
	с 01.01		18,6	14					
	Зелёный горошек		12	8					
	Кислота лимонная		0,18	0,18					

	Сахар		2	2					
	Масло растительное		2,5	2,5					
82	<b>Суп картофельный с клецками</b>	<b>150/20</b>			4,6	1,9	11,6	81,5	
	мясо говядина		15	14					
	Картофель с 01.09 по 31.10		90	68					
	с 01.11 по 31.12		97	68					
	с 01.01 по 28-29.02		105	68					
	с 01.03		113	68					
	молодой		85	68					
	Лук репчатый		7,2	6					
	Морковь до 1 января		7,5	6					
	с 1 января		8	6					
	Масло растительное		1,5	1,5					
	мука пшеничная		18,5	18,5					
	масло сливочное		2	2					
	яйцо		1/8	5					
277	<b>Гуляш из говядины</b>	<b>70</b>			9,4	9,6	2,7	135,4	
	Говядина		58	57					
	морковь свежая		15	11,5					
	лук репчатый		8	6,7					
	томатная паста		1	1					
	Масло сливочное		2,4	2,4					
	мука пшеничная		2	2					
321	<b>Картофельное пюре</b>	<b>130</b>			2,9	4,4	19,9	130,4	
	Картофель с 01.09 по 31.10		148	111					
	с 01.11 по 31.12		159	111					
	с 01.01 по 28-29.02		171	111					
	с 01.03		185	111					
	молодой		139	111					
	Молоко свежее		20,6	20,6					
	Масло сливочное		5	5					
699	<b>Напиток лимонный</b>	<b>150</b>			0,1		19,7	80,3	
	Лимон		12	10					
	Сахар		18	18					
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>			2,6	0,4	17	88,6	0
	<b>Итого обед</b>				<b>20,4</b>	<b>18,7</b>	<b>76</b>	<b>562,6</b>	

	<b>Полдник</b>								
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>			0,5		10,2	42,6	
	<b>Печенье</b>	<b>15</b>			1,1	1,5	11,2	62,5	
	<b>Итого полдник</b>				<b>1,6</b>	<b>1,5</b>	<b>21,4</b>	<b>105,1</b>	
	<b>Ужин</b>								
45	<b>Винегрет овощной</b>	<b>45</b>			0,7	2,4	3,9	40	
	Картофель с 01.09 по 31.10		16	12					
	с 01.11 по 31.12		17	12					
	с 01.01 по 28-29.02		18,5	12					
	с 01.03		20	12					
	Свёкла до 01.01		11,3	9					
	с 01.01		12	9					
	Морковь до 01.01		8,2	6,4					
	с 01.01		8,7	6,4					
	Лук репчатый		7,9	6,6					
	Огурцы консервированные		11,3	7					
	Масло растительное		3	3					
215	<b>Омлет натуральный</b>	<b>90</b>			9,3	12,6	1,6	156,9	
	Яйца		1,74	70					
	Молоко свежее		24,3	24,3					
	Масло сливочное		5	5					
392	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			0,1		7,5	30,2	
	Чай		0,5	0,5					
	Сахар		7	7					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>			1,5	0,1	10	47,4	0
	<b>Апельсин</b>	<b>100</b>			0,9	0,2	7,9	42,1	
	<b>Итого ужин</b>				<b>12,5</b>	<b>15,3</b>	<b>30,9</b>	<b>316,6</b>	
	<b>Всего за день</b>				<b>43,5</b>	<b>49,5</b>	<b>169,9</b>	<b>1310,1</b>	