с 3 до 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищ белки
Неделя 1, день 1			
завтрак			
	Сыр	5	1.265
	Сыр	5	
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	160	4.267
	Крупа манная	20	
	Молоко цельное	84.8	
	Сахар	4	
	Масло сливочное	4	
	Соль	0.534	
	Вода	60	
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	180	0.27
	Вода	175.5	
	Сахар	6.3	
	Лимон	6.3	
	Чай	0.72	
	Хлеб пшеничный	40	3.2
	Хлеб пшеничный 1сорт	40	
	Итого за завтрак	385	9.002
завтрак №2			
	Сок фруктовый	100	0.5
	Сок фруктовый	100	
	Итого за завтрак №2	100	0.5
обед			
	Суп картофельный с крупой (гречневая)	180	1.808
	Картофель	54	
	Крупа гречневая	7.2	
	Морковь	7.2	
	Лук	7.2	
	Масло растительное	1.8	
	Вода	126	
	Соль	0.18	
	Сметана	7.2	
	Азу из говядины	70	6.09
	Мясо говядина б/к	83.3	
	Огурцы консервированные	20.79	
	Лук	17.64	
	Томатная паста	10.5	
	Масло растительное	8.4	
	Мука пшеничная	3.5	
	Соль	0.91	

	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5.417
	Крупа перловая	44.85	
	Масло сливочное	4.442	
	Соль	0.325	
	Вода	66.3	
	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	180	0.24
	Крахмал	5.4	
	Сахар	9	
	Черная смородина	21.6	
	Вода	162	
	Хлеб ржаной	50	3
	Хлеб Бородинский 1сорт	50	
	Чеснок	1	0
	Чеснок	1	
	Итого за обед	611	16.555
полдник			
	Молоко кипяченое	150	4.35
	Молоко цельное	150	
	Печенье	30	1.32
	Печенье песочное	30	
	Итого за полдник	180	5.67
ужин			
	Салат из моркови с курагой	40	0.587
	Морковь	37.36	
	Курага	4	
	Сахар	2	
	Напиток из шиповника	180	0.63
	Вода	180	
	Шиповник	9.9	
	Сахар	9	
	Омлет натуральный*	120	10.339
	Яйцо	73.847	
	Молоко цельное	46.154	
	Масло сливочное	3.693	
	Масло растительное	1.847	
	Соль	0.924	
	Хлеб пшеничный	40	3.2
	Хлеб пшеничный 1сорт	40	
	Итого за ужин	380	14.756
Итого за день		1656	46.483
Неделя 1, день 2			
завтрак			
	Масло сливочное	4	0.04
	Масло сливочное	4	

	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3
	Какао	2.64	
	Молоко цельное	90	
	Сахар	6.24	
	Вода	99	
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	160	5.467
	Крупа ячневая	22.667	
	Молоко цельное	80	
	Масло сливочное	4	
	Сахар	2.4	
	Соль	0.8	
	Вода	54.4	
	Батон нарезной	40	3.8
	Батон нарезной	40	
	Итого за завтрак	384	12.307
завтрак №2			
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	1.75
	Яблоки	100	
	Итого за завтрак №2	100	1.75
обед			
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.134
	Вода	144	
	Капуста	28.8	
	Картофель	27	
	Морковь	7.02	
	Лук	7.254	
	Масло растительное	3.6	
	Морковь	1.746	
	Томатная паста	1.8	
	Соль	1.44	
	Сметана	7.2	
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	11.784
	Печень Говяжья	65.567	
	Мука пшеничная	1.167	
	Сметана	23.334	
	Масло сливочное	1.167	
	Масло растительное	5.834	
	Соль	1.167	
	Вода	25.667	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.817
	Картофель	109.2	
	Молоко цельное	20.8	
	Масло сливочное	5.85	
	Соль	0.434	

	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0.27
	Изюм	9.9	
	Вода	182.7	
	Сахар	9	
	Хлеб ржаной	50	3
	Хлеб Бородинский 1сорт	50	
	Итого за обед	610	19.005
полдник			
	Булочка домашняя*	40	2.8
	Мука пшеничная	25.334	
	Вода	11.334	
	Масло сливочное	6	
	Сахар	4.4	
	Сахар	1.334	
	Яйцо	0.8	
	Мука пшеничная	0.334	
	Масло растительное	0.334	
	Яйцо	0.334	
	Соль	0.267	
	Дрожжи	0.267	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	150	1.2
	Молоко цельное	37.5	
	Чай	0.8	
	Сахар	5.3	
	Вода	112.5	
	Итого за полдник	190	4
ужин			
	Салат из свеклы с чесноком	40	0.56
	Свекла	37.12	
	Чеснок	0.204	
	Масло растительное	2.4	
	Соль	0.1	
	Макароны отварные	130	4.334
	Макаронные изделия	44.2	
	Масло растительное	5.894	
	Вода	265.2	
	Соль	0.434	
	Напиток клюквенный	180	0.09
	Вода	180	
	Клюква	18	
	Сахар	9	
	Шницели из птицы	70	10.8
	Мясо филе цыплят	53	
	Молоко цельное	18	
	Хлеб пшеничный 1сорт	13	

	Масло растительное	2	
	Соль	0.3	
	Хлеб пшеничный	40	3.2
	Хлеб пшеничный 1сорт	40	
	Итого за ужин	460	18.984
Итого за день		1744	56.046
Неделя 1, день 3			
завтрак			
	Сыр	5	1.265
	Сыр	5	
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	160	2.44
	Крупа кукурузная	22.667	
	Молоко цельное	80	
	Сахар	2.4	
	Масло сливочное	4	
	Соль	0.8	
	Вода	54.4	
	Кофейный напиток*	180	1.26
	Вода	144	
	Молоко цельное	45	
	Сахар	9	
	Кофейный напиток	2.16	
	Хлеб пшеничный	40	3.2
	Хлеб пшеничный 1сорт	40	
	Итого за завтрак	385	8.165
завтрак №2			
	Сок фруктовый	100	0.5
	Сок фруктовый	100	
	Итого за завтрак №2	100	0.5
обед			
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	1.067
	Капуста	50	
	Лук	4	
	Морковь	4	
	Масло растительное	4	
	Сахар	1.2	
	Соль	0.134	
	Свекольник со сметаной	180	1.566
	Свекла	46.08	
	Морковь	7.2	
	Лук	8.1	
	Картофель	30.96	
	Масло сливочное	3.6	
	Сахар	1.8	
	Вода	144	

	Томатная паста	2.34	
	Сметана	4.32	
	Соль	0.18	
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ *	150	20.5
	Рис	34	
	Мясо филе цыплят	80	
	Морковь	8	
	Лук	5	
	Томатная паста	8	
	Масло растительное	5	
	Соль	0.625	
	Вода	136	
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0.27
	Курага	9.9	
	Вода	182.7	
	Сахар	9	
	Хлеб ржаной	50	3
	Хлеб Бородинский 1сорт	50	
	Чеснок	1	0
	Чеснок	1	
	Итого за обед	601	26.403
полдник			
	Молоко кипяченое	150	4.35
	Молоко цельное	150	
	Кекс "Детский "	30	2.786
	Кекс	30	
	Итого за полдник	180	7.136
ужин			
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	0.046
	Творог	121.334	
	Сметана	4.334	
	Яйцо	3.467	
	Крупа манная	8.407	
	Сахар	8.407	
	Масло растительное	4.334	
	Соль	0.347	
	Вода	31.2	
	Ванилин	0.017	
	Молоко сгущенное	20	1.44
	Молоко сгущеное	20	
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.12
	Чай	0.48	
	Вода	180	

	Хлеб пшеничный	40	3.2
	Хлеб пшеничный 1сорт	40	
	Итого за ужин	370	4.806
Итого за день		1636	47.01
Неделя 1, день 4			
завтрак			
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	160	6.667
	Крупа Пшено	22.667	
	Молоко цельное	83.2	
	Сахар	2.4	
	Масло сливочное	8	
	Соль	0.8	
	Вода	41.6	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1.44
	Молоко цельное	45	
	Чай	0.96	
	Сахар	6.36	
	Вода	135	
	Повидло	15	0.06
	Повидло, джемы	15	
	Батон нарезной	40	3.8
	Батон нарезной	40	
	Итого за завтрак	395	11.967
завтрак №2			
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	1.75
	Яблоки	100	
	Итого за завтрак №2	100	1.75
обед			
	Рассольник ленинградский	180	1.476
	Картофель	54	
	Крупа перловая	3.6	
	Морковь	7.2	
	Лук	3.6	
	Огурцы консервированные	10.8	
	Вода	135	
	Масло растительное	3.6	
	Сметана	4.32	
	Соль	0.54	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.25
	Капуста	136.5	
	Лук	7.8	
	Морковь	5.2	
	Томатная паста	10.4	
	Морковь	2.6	

	Масло сливочное	5.85		
	Сахар	3.9		
	Мука пшеничная	1.517		
	Соль	0.434		
	Вода	177.45		
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	20	0.72	
	Молоко цельное	20		
	Мука пшеничная	1.6		
	Масло сливочное	1.6		
	Соль	0.06		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	
	Вода	182.7		
	Сухофрукты (Компотная смесь)	9.9		
	Сахар	9		
	Биточки из говядины с маслом растительным	70	12.694	
	Масло растительное	4.947		
	Мясо говядина б/к	60.2		
	Соль	0.187		
	Хлеб пшеничный 1сорт	13.347		
	Вода	16.147		
	Хлеб ржаной	50	3	
	Хлеб Бородинский 1сорт	50		
	Чеснок	1	0	
	Чеснок	1		
	Итого за обед	631	21.68	
полдник				
	Булочка нежная	40	3.634	
	Мука пшеничная	27.334		
	Сахар	4.8		
	Масло сливочное	6.8		
	Дрожжи	0.334		
	Масло растительное	0.134		
	Молоко цельное	20		
	Соль	0.24		
	Йогурт	150	3.795	
	Йогурт	150		
	Итого за полдник	190	7.429	
ужин				
	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	5.166	
	Крупа гречневая	14.4		
	Молоко цельное	126		
	Сахар	1.44		
	Масло сливочное	1.8		
	Соль	0.18		

	Вода	54	
	Напиток из шиповника	180	0.63
	Вода	180	
	Шиповник	9.9	
	Сахар	9	
	Хлеб пшеничный	40	3.2
	Хлеб пшеничный 1сорт	40	
	Итого за ужин	400	8.996
Итого за день		1716	51.822
Неделя 1, день 5			
завтрак			
	Сыр	5	1.265
	Сыр	5	
	Кофейный напиток*	180	1.26
	Вода	144	
	Молоко цельное	45	
	Сахар	9	
	Кофейный напиток	2.16	
	КАША ЖИДКАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"	160	6.534
	Крупа Геркулес	20	
	Молоко цельное	88	
	Сахар	2.4	
	Масло сливочное	8	
	Соль	0.8	
	Вода	43.2	
	Хлеб пшеничный	40	3.2
	Хлеб пшеничный 1сорт	40	
	Итого за завтрак	385	12.259
завтрак №2			
	Сок фруктовый	100	0.5
	Сок фруктовый	100	
	Итого за завтрак №2	100	0.5
обед			
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1.53
	Свекла	28.8	
	Картофель	14.4	
	Капуста	14.4	
	Морковь	9	
	Лук	7.2	
	Томатная паста	5.4	
	Сметана	9	
	Масло растительное	3.6	
	Сахар	1.8	
	Соль	0.27	
	Вода	144	

	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	130	3.034
	Рис	44.85	
	Масло сливочное	5.85	
	Соль	0.434	
	Вода	228.692	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	20	0.72
	Молоко цельное	20	
	Мука пшеничная	1.6	
	Масло сливочное	1.6	
	Соль	0.06	
	КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ	180	0.24
	Крахмал	5.4	
	Сахар	6.36	
	Вишня	21.6	
	Вода	162	
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (КЕТА)	70	12.25
	Рыба свежеморож. Кета	56	
	Хлеб пшеничный 1сорт	13.3	
	Яйцо	4.2	
	Масло сливочное	1.4	
	Соль	0.263	
	Вода	9.8	
	Хлеб ржаной	50	3
	Хлеб Бородинский 1сорт	50	
	Чеснок	1	0
	Чеснок	1	
	Итого за обед	631	20.774
полдник			
	Молоко кипяченое	150	4.35
	Молоко цельное	150	
	Печенье	30	1.32
	Печенье песочное	30	
	Итого за полдник	180	5.67
ужин			
	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком и луком	40	0.335
	Огурцы консервированные	32.175	
	Горошек зеленый	6.5	
	Лук	3.2	
	Масло растительное	2	
	Соль	0.125	
	Картофель отварной, запеченный с маслом	130	3.068
	Картофель	146.9	

	Масло сливочное	3.9	
	Соль	0.325	
	Напиток брусничный	180	0.09
	Вода	180	
	Брусника	18	
	Сахар	9	
	Хлеб пшеничный	40	3.2
	Хлеб пшеничный 1сорт	40	
	Итого за ужин	390	6.693
Итого за день		1686	45.896
Неделя 2, день 1			
завтрак			
	Сыр	5	1.265
	Сыр	5	
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	160	4.267
	Крупа манная	20	
	Молоко цельное	84.8	
	Сахар	4	
	Масло сливочное	4	
	Соль	0.534	
	Вода	60	
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	180	0.27
	Вода	175.5	
	Сахар	6.3	
	Лимон	6.3	
	Чай	0.72	
	Хлеб пшеничный	40	3.2
	Хлеб пшеничный 1сорт	40	
	Итого за завтрак	385	9.002
завтрак №2			
	Сок фруктовый	100	0.5
	Сок фруктовый	100	
	Итого за завтрак №2	100	0.5
обед			
	Суп с рыбными консервами (сайра)	180	6.192
	Сайра натуральная	28.8	
	Картофель	72	
	Морковь	12.96	
	Масло сливочное	2.88	
	Лук	5.76	
	Вода	144	
	Крупа манная	3.6	
	Соль	0.72	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5.507

	Крупа гречневая	43.334	
	Масло сливочное	5.85	
	Соль	0.434	
	Вода	88.4	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	20	0.72
	Молоко цельное	20	
	Мука пшеничная	1.6	
	Масло сливочное	1.6	
	Соль	0.06	
	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	180	0.24
	Крахмал	5.4	
	Сахар	9	
	Черная смородина	21.6	
	Вода	162	
	Тефтели из говядины с маслом растительным	70	9.45
	Масло растительное	2.1	
	Мука пшеничная	4.2	
	Мясо говядина б/к	44.8	
	Лук	23.8	
	Хлеб пшеничный 1сорт	9.8	
	Вода	14	
	Соль	0.35	
	Хлеб ржаной	50	3
	Хлеб Бородинский 1сорт	50	
	Чеснок	1	0
	Чеснок	1	
	Итого за обед	631	25.109
полдник			
	Молоко кипяченое	150	4.35
	Молоко цельное	150	
	Печенье	30	1.32
	Печенье песочное	30	
	Итого за полдник	180	5.67
ужин			
	Салат из моркови с курагой	40	0.587
	Морковь	37.36	
	Курага	4	
	Сахар	2	
	Напиток из шиповника	180	0.63
	Вода	180	
	Шиповник	9.9	
	Сахар	9	
	Омлет натуральный*	120	10.339
	Яйцо	73.847	

	Молоко цельное	46.154	
	Масло сливочное	3.693	
	Масло растительное	1.847	
	Соль	0.924	
	Хлеб пшеничный	40	3.2
	Хлеб пшеничный 1сорт	40	
	Итого за ужин	380	14.756
Итого за день		1676	55.037
Неделя 2, день 2			
завтрак			
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	160	6.667
	Крупа Пшено	22.667	
	Молоко цельное	83.2	
	Сахар	2.4	
	Масло сливочное	8	
	Соль	0.8	
	Вода	41.6	
	Кофейный напиток*	180	1.26
	Вода	144	
	Молоко цельное	45	
	Сахар	9	
	Кофейный напиток	2.16	
	Повидло	15	0.06
	Повидло, джемы	15	
	Батон нарезной	40	3.8
	Батон нарезной	40	
	Итого за завтрак	395	11.787
завтрак №2			
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	1.75
	Яблоки	100	
	Итого за завтрак №2	100	1.75
обед			
	Суп с макаронными изделиями	180	1.926
	Вода	126	
	Картофель	54	
	Морковь	7.02	
	Лук	7.254	
	Макаронные изделия	7.2	
	Масло растительное	1.8	
	Соль	1.44	
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	11.784
	Печень Говяжья	65.567	
	Мука пшеничная	1.167	
	Сметана	23.334	
	Масло сливочное	1.167	
	Масло растительное	5.834	

	Соль	1.167		
	Вода	25.667		
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.817	
	Картофель	109.2		
	Молоко цельное	20.8		
	Масло сливочное	5.85		
	Соль	0.434		
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0.27	
	Изюм	9.9		
	Вода	182.7		
	Сахар	9		
	Хлеб ржаной	50	3	
	Хлеб Бородинский 1сорт	50		
	Чеснок	1	0	
	Чеснок	1		
	Итого за обед	611	19.797	
полдник				
	Булочка домашняя*	40	2.8	
	Мука пшеничная	25.334		
	Вода	11.334		
	Масло сливочное	6		
	Сахар	4.4		
	Сахар	1.334		
	Яйцо	0.8		
	Мука пшеничная	0.334		
	Масло растительное	0.334		
	Яйцо	0.334		
	Соль	0.267		
	Дрожжи	0.267		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	150	1.2	
	Молоко цельное	37.5		
	Чай	0.8		
	Сахар	5.3		
	Вода	112.5		
	Итого за полдник	190	4	
ужин				
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.25	
	Капуста	136.5		
	Лук	7.8		
	Морковь	5.2		
	Томатная паста	10.4		
	Морковь	2.6		
	Масло сливочное	5.85		

	Сахар	3.9	
	Мука пшеничная	1.517	
	Соль	0.434	
	Вода	177.45	
	Напиток клюквенный	180	0.09
	Вода	180	
	Клюква	18	
	Сахар	9	
	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ	70	13.417
	Мясо филе цыплят	52.267	
	Хлеб пшеничный 1сорт	8.634	
	Молоко цельное	12.017	
	Масло растительное	1.984	
	Соль	0.234	
	Вода	7.934	
	Хлеб пшеничный	40	3.2
	Хлеб пшеничный 1сорт	40	
	Итого за ужин	420	19.957
Итого за день		1716	57.291
Неделя 2, день 3			
завтрак			
	Сыр	5	1.265
	Сыр	5	
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3
	Какао	2.64	
	Молоко цельное	90	
	Сахар	6.24	
	Вода	99	
	КАША ЖИДКАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"	160	6.534
	Крупа Геркулес	20	
	Молоко цельное	88	
	Сахар	2.4	
	Масло сливочное	8	
	Соль	0.8	
	Вода	43.2	
	Хлеб пшеничный	40	3.2
	Хлеб пшеничный 1сорт	40	
	Итого за завтрак	385	13.999
завтрак №2			
	Сок фруктовый	100	0.5
	Сок фруктовый	100	
	Итого за завтрак №2	100	0.5
обед			
	Салат из свеклы с чесноком	40	0.56

	Свекла	37.12	
	Чеснок	0.204	
	Масло растительное	2.4	
	Соль	0.1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	4.158
	Картофель	36	
	Яйцо	1.584	
	Мука пшеничная	5.544	
	Лук	7.2	
	Морковь	7.2	
	Масло сливочное	0.63	
	Масло растительное	1.8	
	Соль	0.162	
	Вода	8.244	
	Вода	135	
	Голубцы ленивые с птицей	150	13.05
	Капуста	84	
	Мясо филе цыплят	63	
	Лук	9	
	Рис	7.35	
	Масло сливочное	4.5	
	Соль	1.5	
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0.27
	Курага	9.9	
	Вода	182.7	
	Сахар	9	
	Хлеб ржаной	50	3
	Хлеб Бородинский 1сорт	50	
	Итого за обед	600	21.038
полдник			
	Молоко кипяченое	150	4.35
	Молоко цельное	150	
	Кекс "Детский "	30	2.786
	Кекс	30	
	Итого за полдник	180	7.136
ужин			
	Молоко сгущенное	20	1.44
	Молоко сгущеное	20	
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.12
	Чай	0.48	
	Вода	180	
	СЫРНИКИ	130	25.48
	Творог	117	

	Крупа манная	9.62	
	Мука пшеничная	8.58	
	Яйцо	4.42	
	Сахар	13	
	Сметана	4.42	
	Масло сливочное	1.82	
	Соль	0.26	
	Ванилин	0.019	
	Хлеб пшеничный	40	3.2
	Хлеб пшеничный 1сорт	40	
	Итого за ужин	370	30.24
Итого за день		1635	72.913
Неделя 2, день 4			
завтрак			
	Масло сливочное	4	0.04
	Масло сливочное	4	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1.44
	Молоко цельное	45	
	Чай	0.96	
	Сахар	6.36	
	Вода	135	
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	160	5.467
	Крупа ячневая	22.667	
	Молоко цельное	80	
	Масло сливочное	4	
	Сахар	2.4	
	Соль	0.8	
	Вода	54.4	
	Батон нарезной	40	3.8
	Батон нарезной	40	
	Итого за завтрак	384	10.747
завтрак №2			
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	1.75
	Яблоки	100	
	Итого за завтрак №2	100	1.75
обед			
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	1.067
	Капуста	50	
	Лук	4	
	Морковь	4	
	Масло растительное	4	
	Сахар	1.2	
	Соль	0.134	
	Свекольник со сметаной	180	1.566

	Свекла	46.08		
	Морковь	7.2		
	Лук	8.1		
	Картофель	30.96		
	Масло сливочное	3.6		
	Сахар	1.8		
	Вода	144		
	Томатная паста	2.34		
	Сметана	4.32		
	Соль	0.18		
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	130	3.034	
	Рис	44.85		
	Масло сливочное	5.85		
	Соль	0.434		
	Вода	228.692		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	
	Вода	182.7		
	Сухофрукты (Компотная смесь)	9.9		
	Сахар	9		
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (КЕТА)	70	12.25	
	Рыба свежеморож. Кета	56		
	Хлеб пшеничный 1сорт	13.3		
	Яйцо	4.2		
	Масло сливочное	1.4		
	Соль	0.263		
	Вода	9.8		
	Хлеб ржаной	50	3	
	Хлеб Бородинский 1сорт	50		
	Чеснок	1	0	
	Чеснок	1		
	Итого за обед	651	21.457	
полдник				
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	40	3.067	
	Мука пшеничная	27		
	Яйцо	2.4		
	Дрожжи	0.267		
	Сахар	3.334		
	Масло растительное	3.334		
	Соль	0.534		
	Вода	12		
	Ванилин	0.02		
	Йогурт	150	3.795	
	Йогурт	150		
	Итого за полдник	190	6.862	
ужин				

	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	40	0.8
	Кукуруза консервированная	40	
	Макароны отварные с сыром	120	6.16
	Макаронные изделия	40.8	
	Масло сливочное	3.04	
	Сыр	9.6	
	Соль	0.4	
	Вода	78.56	
	Напиток брусничный	180	0.09
	Вода	180	
	Брусника	18	
	Сахар	9	
	Хлеб пшеничный	40	3.2
	Хлеб пшеничный 1сорт	40	
	Итого за ужин	380	10.25
Итого за день		1705	51.066
Неделя 2, день 5			
завтрак			
	Сыр	5	1.265
	Сыр	5	
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	160	2.44
	Крупа кукурузная	22.667	
	Молоко цельное	80	
	Сахар	2.4	
	Масло сливочное	4	
	Соль	0.8	
	Вода	54.4	
	Кофейный напиток*	180	1.26
	Вода	144	
	Молоко цельное	45	
	Сахар	9	
	Кофейный напиток	2.16	
	Хлеб пшеничный	40	3.2
	Хлеб пшеничный 1сорт	40	
	Итого за завтрак	385	8.165
завтрак №2			
	Сок фруктовый	100	0.5
	Сок фруктовый	100	
	Итого за завтрак №2	100	0.5
обед			
	СУП ГОРОХОВЫЙ	180	6.012
	Картофель	45	
	Горох сухой	14.4	
	Лук	7.2	

	Морковь	7.2		
	Морковь	1.8		
	Масло растительное	3.6		
	Соль	0.27		
	Вода	117		
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5.507	
	Крупа гречневая	43.334		
	Масло сливочное	5.85		
	Соль	0.434		
	Вода	88.4		
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	20	0.72	
	Молоко цельное	20		
	Мука пшеничная	1.6		
	Масло сливочное	1.6		
	Соль	0.06		
	КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ	180	0.24	
	Крахмал	5.4		
	Сахар	6.36		
	Вишня	21.6		
	Вода	162		
	Биточки из говядины с маслом растительным	70	12.694	
	Масло растительное	4.947		
	Мясо говядина б/к	60.2		
	Соль	0.187		
	Хлеб пшеничный 1сорт	13.347		
	Вода	16.147		
	Хлеб ржаной	50	3	
	Хлеб Бородинский 1сорт	50		
	Чеснок	1	0	
	Чеснок	1		
	Итого за обед	631	28.173	
полдник				
	Молоко кипяченое	150	4.35	
	Молоко цельное	150		
	Печенье	30	1.32	
	Печенье песочное	30		
	Итого за полдник	180	5.67	
ужин				
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0.08	
	Огурцы консервированные	32		
	Лук	6.04		
	Масло растительное	2.4		

	Картофель отварной, запеченный с маслом	130	3.068
	Картофель	146.9	
	Масло сливочное	3.9	
	Соль	0.325	
	Напиток из шиповника	180	0.63
	Вода	180	
	Шиповник	9.9	
	Сахар	9	
	Хлеб пшеничный	40	3.2
	Хлеб пшеничный 1сорт	40	
	Итого за ужин	390	6.978
Итого за день		1686	49.486
Среднее значение за период:		1685.6	53.305

цевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
жиры	углеводы		
1.265	1.615	20	338
4.534	20.267	139.467	54-27к (от 1 до 3 лет)
0	6.03	24.84	54-3гн-2020
0.4	20	100	114
6.199	47.912	284.307	
0	10.1	42.667	399
	10.1	42.667	
2.009	12.242	74.34	80
6.65	1.61	89.88	325

4.095	23.4	151.884	54-5г-2020(от 1 до 3 лет)
0.12	11.04	45.48	54-23хн (от 3 до 7 лет)
0.5	23	110	115
0	0	0	
13.374	71.292	471.584	
3.975	6.825	80.25	469
1.7	14.48	75	335
5.675	21.305	155.25	
0.043	5.737	25.68	42
0.27	16.47	70.2	496
11.631	2.585	156.924	268
0.4	20	100	114
12.344 37.592	44.792 195.401	352.804 1306.612	
2.9	0.056	26.48	

2.4	9.96	72.96	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)
4.667	25.734	166.667	54-23к (от 1 до 3 лет)
1	21.6	104.8	117
10.967	57.35	370.907	
1.75	45.495	59.517	90
1.75	45.495	59.517	
3.597	4.158	50.4	104
10.967	4.667	165.55	54-16м-2020
4.55	17.117	120.792	54-11г-2020 (от 1 до 3 лет)

0.009	15.75	64.8	494
0.5	23	110	115
19.623	64.692	511.542	
4.467	18.534	126	542
0.8	6.5	38.2	54-4гн (от 1 до 3 лет)
5.267	25.034	164.2	
2.44	3	36	34
4.594	30.334	180.267	54-1г-2020
0.036	8.91	36.9	497
6.7	6.2	128	372

0.4	20	100	114
14.17 51.777	68.444 261.015	481.167 1587.333	
1.265	1.615	20	338
4.9	3.816	166.267	54-1к-2020 (от 1 до 3 лет)
1.08	10.26	56.7	464
0.4	20	100	114
7.645	35.691	342.967	
0	10.1	42.667	399
	10.1	42.667	
4.134	4.134	57.2	54-7з (от 1 до 3 лет)
3.204	8.658	69.84	136

6.125	24.875	236	54-12м (от 1 до 3 лет)
0.009	15.75	64.8	494
0.5	23	110	115
0	0	0	
13.972	76.417	537.84	
3.975	6.825	80.25	469
9.965	30.322	221.893	54-4в-2020
13.94	37.147	302.143	
3.268	0.064	263.64	54-1т-2020 (от 1 до 3 лет)
1.7	11.1	65.4	471
0	0	0.6	54-4з-2020 (от 1 до 3 лет)

0.4	20	100	114
5.368	31.164	429.64	
40.925	190.519	1655.257	
8.134	30.134	219.867	54-24к (от 1 до 3 лет)
0.96	7.8	45.84	54-4гн (от 1 до 3 лет)
0	9.75	37.5	336
1	21.6	104.8	117
10.094	69.284	408.007	
1.75	45.495	59.517	90
1.75	45.495	59.517	
3.78	11.7	87.3	139
3.792	12.675	98.367	54-8г (от 1 до 3 лет)

1.48	1.92	23.84	54-5соус-2020 (от 1 до 7 лет)
0.09	18.09	75.6	495
11.387	9.894	193.014	54-30м-2020
0.5	23	110	115
0	0	0	
21.029	77.279	588.121	
5.884	25.25	258.4	270
4.785	6.135	84.39	251
10.669	31.385	342.79	
4.338	14.328	116.928	54-17к-2020 (от 1 до 7 лет)

0.27	16.47	70.2	496
0.4	20	100	114
5.008	50.798	287.128	
48.55	274.241	1685.563	
1.265	1.615	20	338
1.08	10.26	56.7	464
8.934	25.867	210.4	54-29к (от 1 до 3 лет)
0.4	20	100	114
11.679	57.742	387.1	
0	10.1	42.667	399
	10.1	42.667	
3.834	8.712	81.216	54-2с (от 1 до 7 лет)

4.117	30.334	170.625	54-7г-2020
1.48	1.92	23.84	54-5соус-2020 (от 1 до 7 лет)
0	11.76	47.64	54-22хн (от 1 до 3 лет)
4.638	6.038	114.538	54-2р (от 3 до 7 лет)
0.5	23	110	115
0	0	0	
14.569	81.764	547.859	
3.975	6.825	80.25	469
1.7	14.48	75	335
5.675	21.305	155.25	
1.55	3.43	29	42
3.705	19.929	150.319	55

0.09	9.81	40.5	498
0.4	20	100	114
5.745	53.169	319.819	
37.668	224.08	1452.695	
1.265	1.615	20	338
4.534	20.267	139.467	54-27к (от 1 до 3 лет)
0	6.03	24.84	54-3гн-2020
0.4	20	100	114
6.199	47.912	284.307	
0	10.1	42.667	399
	10.1	42.667	
6.056	10.318	120.42	87
5.672	24.82	202.584	54-4г-2020 (от 1 до 3 лет)

1.48	1.92	23.84	54-5соус-2020 (от 1 до 7 лет)
0.12	11.04	45.48	54-23хн (от 3 до 7 лет)
6.884	8.634	134.4	54-27м-2020
0.5	23	110	115
0	0	0	
20.712	79.732	636.724	
3.975	6.825	80.25	469
1.7	14.48	75	335
5.675	21.305	155.25	
0.043	5.737	25.68	42
0.27	16.47	70.2	496
11.631	2.585	156.924	268

0.4	20	100	114
12.344	44.792	352.804	
44.93	203.841	1471.752	
8.134	30.134	219.867	54-24к (от 1 до 3 лет)
1.08	10.26	56.7	464
0	9.75	37.5	336
1	21.6	104.8	117
10.214	71.744	418.867	
1.75	45.495	59.517	90
1.75	45.495	59.517	
1.854	12.06	72.54	116
10.967	4.667	165.55	54-16м-2020

4.55	17.117	120.792	54-11г-2020 (от 1 до 3 лет)
0.009	15.75	64.8	494
0.5	23	110	115
0	0	0	
17.88	72.594	533.682	
4.467	18.534	126	542
0.8	6.5	38.2	54-4гн (от 1 до 3 лет)
5.267	25.034	164.2	
3.792	12.675	98.367	54-8г (от 1 до 3 лет)

0.036	8.91	36.9	497
3.034	9.45	117.95	54-5м-2020 (от 1 до 3 лет)
0.4	20	100	114
7.262	51.035	353.217	
42.373	265.902	1529.483	
1.265	1.615	20	338
2.4	9.96	72.96	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)
8.934	25.867	210.4	54-29к (от 1 до 3 лет)
0.4	20	100	114
12.999	57.442	403.36	
0	10.1	42.667	399
	10.1	42.667	
2.44	3	36	34

2.952	10.26	84.186	54-6с-2020 (от 1 до 7 лет)
12.9	6.3	193.5	333
0.009	15.75	64.8	494
0.5	23	110	115
18.801	58.31	488.486	
3.975	6.825	80.25	469
9.965	30.322	221.893	54-4в-2020
13.94	37.147	302.143	
1.7	11.1	65.4	471
0	0	0.6	54-4з-2020 (от 1 до 3 лет)
7.54	26.78	276.64	54-6т (от 1 до 3 лет)

0.4	20	100	114
9.64 55.38	57.88 220.879	442.64 1679.296	
2.9	0.056	26.48	
0.96	7.8	45.84	54-4гн (от 1 до 3 лет)
4.667	25.734	166.667	54-23к (от 1 до 3 лет)
1	21.6	104.8	117
9.527	55.19	343.787	
1.75	45.495	59.517	90
1.75	45.495	59.517	
4.134	4.134	57.2	54-7з (от 1 до 3 лет)
3.204	8.658	69.84	136

4.117	30.334	170.625	54-7г-2020
0.09	18.09	75.6	495
4.638	6.038	114.538	54-2р (от 3 до 7 лет)
0.5	23	110	115
0	0	0	
16.683	90.254	597.803	
2.734	20.347	118	54-10в (от 1 до 7 лет)
4.785	6.135	84.39	251
7.519	26.482	202.39	

0.134	4.134	20.934	54-21з-2020 (от 1 до 3 лет)
5.68	24.48	173.2	54-3г-2020
0.09	9.81	40.5	498
0.4	20	100	114
6.304	58.424	334.634	
41.783	275.845	1538.131	
1.265	1.615	20	338
4.9	3.816	166.267	54-1к-2020 (от 1 до 3 лет)
1.08	10.26	56.7	464
0.4	20	100	114
7.645	35.691	342.967	
0	10.1	42.667	399
	10.1	42.667	
4.14	14.652	119.826	54-8с-2020 (от 1 до 7 лет)

5.672	24.82	202.584	54-4г-2020 (от 1 до 3 лет)
1.48	1.92	23.84	54-5соус-2020 (от 1 до 7 лет)
0	11.76	47.64	54-22хн (от 1 до 3 лет)
11.387	9.894	193.014	54-30м-2020
0.5	23	110	115
0	0	0	
23.179	86.046	696.904	
3.975	6.825	80.25	469
1.7	14.48	75	335
5.675	21.305	155.25	
2.4	0.48	24	16

3.705	19.929	150.319	55
0.27	16.47	70.2	496
0.4	20	100	114
6.775	56.879	344.519	
43.274	210.021	1582.307	
44.426	232.175	1548.843	