ОВЗ

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	180	5.22
	Молоко цельное	180	
	Печенье	30	1.32
	Печенье песочное	30	
	Итого за полдник	210	6.54
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		1686	47.353
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*	60	4.2
	Мука пшеничная	38	
	Вода	17	
	Масло сливочное	9	
	Сахар	6.6	
	Сахар	2	
	Яйцо	1.2	
	Мука пшеничная	0.5	
	Масло растительное	0.5	
	Яйцо	0.5	
	Соль	0.4	
	Дрожжи	0.4	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1.44
	Молоко цельное	45	
	Чай	0.96	
	Сахар	6.36	
	Вода	135	
	Итого за полдник	240	5.64
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		1794	57.686
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	180	5.22
	Молоко цельное	180	
	Кекс "Детский "	30	2.786
	Кекс	30	
	Итого за полдник	210	8.006
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		1666	47.88
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	60	5.45	
	Мука пшеничная	41		
	Сахар	7.2		
	Масло сливочное	10.2		
	Дрожжи	0.5		
	Масло растительное	0.2		
	Молоко цельное	30		
	Соль	0.36		
	Йогурт	180	4.554	
	Йогурт	180		
	Итого за полдник	240	10.004	
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		1766	54.397
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	180	5.22	
	Молоко цельное	180		
	Печенье	30	1.32	
	Печенье песочное	30		
	Итого за полдник	210	6.54	
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		1716	46.766
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	180	5.22
	Молоко цельное	180	
	Печенье	30	1.32
	Печенье песочное	30	
	Итого за полдник	210	6.54
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		1706	55.907
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*	60	4.2	
	Мука пшеничная	38		
	Вода	17		
	Масло сливочное	9		
	Сахар	6.6		
	Сахар	2		
	Яйцо	1.2		
	Мука пшеничная	0.5		
	Масло растительное	0.5		
	Яйцо	0.5		
	Соль	0.4		
	Дрожжи	0.4		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1.44	
	Молоко цельное	45		
	Чай	0.96		
	Сахар	6.36		
	Вода	135		
	Итого за полдник	240	5.64	
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		1766	58.931
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	180	5.22
	Молоко цельное	180	
	Кекс "Детский "	30	2.786
	Кекс	30	
	Итого за полдник	210	8.006
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		1665	73.783
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	60	4.6	
	Мука пшеничная	40.5		
	Яйцо	3.6		
	Дрожжи	0.4		
	Сахар	5		
	Масло растительное	5		
	Соль	0.8		
	Вода	18		
	Ванилин	0.03		
	Йогурт	180	4.554	

	Йогурт	180	
	Итого за полдник	240	9.154
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		1755	53.358
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	180	5.22
	Молоко цельное	180	
	Печенье	30	1.32
	Печенье песочное	30	
	Итого за полдник	210	6.54
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		1716	50.356
Среднее значение за период:		1723.6	54.642

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	
4.77	8.19	96.3	469
1.7	14.48	75	335
6.47	22.67	171.3	
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	
38.387	196.766	1322.662	
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	
6.7	27.8	189	542
0.96	7.8	45.84	54-4гн (от 1 до 3 лет)
7.66	35.6	234.84	
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 54.17	68.444 271.581	481.167 1657.973	
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	
4.77	8.19	96.3	469
9.965	30.322	221.893	54-4в-2020
14.735	38.512	318.193	
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	
41.72	191.884	1671.307	
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	
8.826	37.875	387.6	270
5.742	7.362	101.268	251
14.568	45.237	488.868	
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	
52.449	288.093	1831.641	
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	
4.77	8.19	96.3	469
1.7	14.48	75	335
6.47	22.67	171.3	
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	
38.463	225.445	1468.745	
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	
4.77	8.19	96.3	469
1.7	14.48	75	335
6.47	22.67	171.3	
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	
45.725	205.206	1487.802	
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	
6.7	27.8	189	542
0.96	7.8	45.84	54-4гн (от 1 до 3 лет)
7.66	35.6	234.84	
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	
44.766	276.468	1600.123	
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	
4.77	8.19	96.3	469
9.965	30.322	221.893	54-4в-2020
14.735	38.512	318.193	
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	57.88	442.64	
56.175	222.244	1695.346	
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	
4.1	30.52	177	54-10в (от 1 до 7 лет)
5.742	7.362	101.268	251

9.842	37.882	278.268	
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	
44.106	287.245	1614.009	
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	
4.77	8.19	96.3	469
1.7	14.48	75	335
6.47	22.67	171.3	
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	
44.069	211.386	1598.357	
46.003	237.632	1594.797	