Десятидневное меню муниципальных дошкольных образовательных учреждений Пильнинского района 2023год

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда и продукта | Выход блюда | 1,5 – 3 годаКол-во (гр) | 3-7 летКол-во (гр) | **Химический состав** |  **калории** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
|  1,5-3 г | 3-7 | Брутто | нетто | брутто | 1,5-3г | 1,5-3г | 3-7л | 1,5-3г | 3-7л | 1,5-3г | 3-7л | 1,5-3г | 3-7л |  |
| **День 1 завтрак-1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп молочный с макар.изд** | **150** | **200** |  |  |  |  | **5,01** | **6,68** | **5,50** | **7,33** | **16,39** | **21,85** | **134,25** | **179** | **171** |
|  молоко |  |  | 135 | 135 | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  вода |  |  | 15 | 15 | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Макар.издел |  |  | 12 | 12 | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  сахар |  |  | 2 | 2 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  масло сливочное |  |  | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком** | **180** | **200** |  |  |  |  | **4,65** | **6,2** | **4,65** | **6,2** | **19** | **25,34** | **135,9** | **181,18** | **22** |
|  Какао порошок |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  сахар |  |  | 8 | 8 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  молоко |  |  | 120 | 120 | 120 | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  вода |  |  | 65 | 65 | 80 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак-2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты  | **95** | **100** |  |  |  |  | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **9,5** | **9,8** | **45** | **46** | **368** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |
| **Икра кабачковая** | **40** | **60** |  |  |  |  | **0.76** | **1.14** | **3.56** | **5.34** | **3.08** | **4.62** | **47.6** | **71.4** | **19** |
| **Борщ**  | **180** | **200** |  |  |  |  | **1.31** | **1.46** | **3.52** | **3.92** | **9.18** | **10.2** | **73.8** | **82** | **57** |
|  картофель |  |  | 19.26 | 14.4 | 21.4 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  морковь |  |  | 11.34 | 9 | 12.6 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  капуста |  |  | 18 | 14.4 | 20 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  лук репка |  |  | 8.64 | 7.2 | 9.6 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  свекла |  |  | 36 | 28.8 | 40 | 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Томатное. пюре |  |  | 5.4 | 5.4 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  м/растительное |  |  | 3.6 | 3.6 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  соль |  |  | 0.2 | 0.2 | 0.25 | 0.25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  сахар |  |  | 1.8 | 1.8 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Бульон или вода |  |  | 144 | 144 | 160 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана  |  |  | 4 | 4 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Макароны отварные** | **100** | **150** |  |  |  |  | **3,67** | **5,50** | **3,01** | **4,57** | **17,63** | **26,44** | **112** | **168** | **317** |
| Макароны  |  |  | 32 | 32 | 49 | 49 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса отвар.макарон |  |  | - | 97 | - | 145 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливоч |  |  | 3,5 | 3,5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Курица отварная** | **75** | **80** |  |  |  |  | **15,83** | **16,88** | **10,2** | **10,88** | **0** | **0** | **154,69** | **165** | **637** |
| Мясо птицы |  |  | 131 | 94 | 139,7 | 100,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  |  | 2,5 | 2 | 2,7 | 2,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофр.** | **150** | **200** |  |  |  |  | **0.42** | **0.51** | **0** | **0** | **20.45** | **24.23** | **83** | **99** | **241** |
| Смесь сухофруктов |  |  | 19 | 19 | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или курага |  |  | 19 | 19 | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или чернослив |  |  | 19 | 19 | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или изюм |  |  | 19 | 19 | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или яблоки сушенные |  |  | 19 | 19 | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар песок |  |  | 12 | 12 | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  |  | 143 | 143 | 181 | 181 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Булочка домашняя** | **60** | **70** |  |  |  |  | **4.33** | **5.05** | **8.26** | **9.63** | **28.73** | **33.52** | **155.50** | **177.7** | **274** |
| Мука |  |  | 40 | 40 | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука на подпыл |  |  | 1.7 | 1.7 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  | 7 | 7 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар для отделки |  |  | 1.7 | 1.7 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  | 1/11шт | 3.6 | 1/10шт | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  | 6.8 | 6.8 | 7.8 | 7.8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо для смазки |  |  | 1/33шт | 1.2 | 1/29шт | 1.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дрожжи пресован |  |  | 1.2 | 1.2 | 1.4 | 1.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или сухие |  |  | 0.3 | 0.3 | 0.4 | 0.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  | 17 | 17 | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса п/ф |  |  |  | 73 |  | 85 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло раст д/смазки |  |  | 0.1 | 0.1 | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | **150** | **200** |  |  |  |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **8,98** | **11,98** | **30** | **45** | **263** |
| **чай** |  |  | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **сахар** |  |  | 12 | 12 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **50** |  |  |  |  | **3.24** | **4.05** | **1.36** | **1.70** | **16.88** | **21.10** | **88.8** | **111** |  |
| **Хлеб пшеничный** | **60** | **80** |  |  |  |  | **4.86** | **6.48** | **0.60** | **0.80** | **29.28** | **39.04** | **145.2** | **193.6** |  |
| **Итого за 1день** |  |  |  |  |  |  | **42.41** | **54.35** | **41.06** | **50.77** | **179.1** | **228.02** | **1205.74** | **1518.88** |  |
| **День-2**  **завтрак -1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша рисовая молочная** | **150** | **200** |  |  |  |  | **4.16** | **5.55** | **5.6** | **7.47** | **19.56** | **26.08** | **144** | **192** | **173** |
|  Крупа рис |  |  | 15 | 15 | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  вода |  |  | 26 | 26 | 35 | 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  молоко |  |  | 113 | 113 | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  соль |  |  | 0.2 | 0.2 | 0.25 | 0.25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  сахар |  |  | 4 | 4 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| м/сливочное |  |  | 2 | 2 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток** | **180** | **200** |  |  |  |  | **2.8** | **3.12** | **2.3** | **2.66** | **12.73** | **14.18** | **84** | **93.3** | **395** |
|  Кофейный напиток |  |  | 3 | 3 | 3.3 | **3.3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  вода |  |  | 108 | 108 | 120 | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  молоко |  |  | 90 | 90 | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  сахар |  |  | 10 | 10 | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак -2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты**  | **95** | **100** |  |  |  |  | **1.3** | **1.5** | **0.45** | **0.50** | **7** | **8** | **92** | **95** | **368** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из свеклы с чесноком** | **45** | **60** |  |  |  |  | **0.62** | **0.83** | **3.41** | **4.54** | **3.41** | **4.55** | **48.75** | **65** | **22** |
| Свекла |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| До 1 января |  |  | 53 | 53 | 71 | 71 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 1 января |  |  | 57 | 57 | 76 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса отвар.очищ.свекл |  |  |  | 42 |  | 55.7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чеснок  |  |  | 0.3 | 0.2 | 0.4 | 0.3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растител. |  |  | 4 | 4 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп Уха** | **170** | **200** |  |  |  |  | **4.24** | **5.3** | **5.2** | **6.5** | **20.24** | **25.3** | **112.8** | **150.3** | **41** |
|  **Консервы рыбные** |  |  | **32** | **32** | **40** | **40** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупа рис или перл,пшенная |  |  | 5 | 5 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бульон или вода |  |  | 110 | 110 | 135 | 135 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.09-31.10 |  |  | 68 | 60 | 100 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 31.10- 31.12 |  |  | 86 | 60 | 107 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 31.12-28.02 |  |  | 93 | 60 | 116 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 29.02-01.09 |  |  | 100 | 60 | 125 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| До 1 января |  |  | 10 | 8 | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 1 января |  |  | 11 | 8 | 14 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук |  |  | 10 | 8 | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  | 3 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тефтели из говядины** | **80** | **80** |  |  |  |  | **22.47** | **22.47** | **9.14** | **9.14** | **24.73** | **24.73** | **271** | **271** | **286** |
| говядина |  |  | 70 | 51 | 70 | 51 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  | 11 |  | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 16 | 16 | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук |  |  | 19 | 16 | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  | 3 |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса припущенного лука |  |  |  | 12 |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная |  |  |  | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса п/ф |  |  |  | 95 |  | 95 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  |  |  | 16 |  | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  | 3 |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре** | **130** | **150** |  |  |  |  | **6,83** | **3,05** | **3,81** | **5,24** | **24,8** | **18,06** | **99,75** | **142** | **206** |
| картофель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.09-31.10 |  |  | 147 | 111 | 170 | 128 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 31.10-31.12 |  |  | 159 | 111 | 183 | 128 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 31.12-28.02 |  |  | 171 | 111 | 197 | 128 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 29.02-01.09 |  |  | 185 | 111 | 214 | 128 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 21 | 21 | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  | 4 | 4 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном** | **150** | **180** |  |  |  |  | **0,07** | **0,12** | **0,01** | **0,02** | **7,1** | **10,2** | **29** | **41** | **393** |
| чай |  |  | 20 | 20 | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 7 | 7 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимон |  |  | 4 | 3,5 | 7 | 6,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Мучные кондитерские изд** | **25** | **50** |  |  |  |  | **1.15** | **2.3** | **7.65** | **15.3** | **15.62** | **31.25** | **137.5** | **275** |  |
| **Компот из сухофр.** | **150** | **200** |  |  |  |  | **0.42** | **0.51** | **0** | **0** | **20.45** | **24.23** | **83** | **99** | **241** |
| Смесь сухофруктов |  |  | 19 | 19 | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или курага |  |  | 19 | 19 | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или чернослив |  |  | 19 | 19 | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или изюм |  |  | 19 | 19 | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или яблоки сушенные |  |  | 19 | 19 | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар песок |  |  | 12 | 12 | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  |  | 143 | 143 | 181 | 181 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **50** |  |  |  |  | **3.24** | **4.05** | **1.36** | **1.70** | **16.88** | **21.10** | **88.8** | **111** |  |
| **Хлеб пшеничный** | **60** | **80** |  |  |  |  | **4.86** | **6.48** | **0.60** | **0.80** | **29.28** | **39.04** | **145.2** | **193.6** |  |
| **Всего за 2 день** |  |  |  |  |  |  | **94.65** | **55.28** | **39.53** | **53.87** | **201.8** | **246.72** | **1335.8** | **1728.2** |  |
|  **День -3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак -1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Омлет натуральный**  | **80** | **100** |  |  |  |  | **10.88** | **13.60** | **14.82** | **18.53** | **1.79** | **2.24** | **183** | **228.7** | **115** |
|  яйцо |  |  | 1 1/5шт | 48 | 1 1/2 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 30 | 30 | 37 | 37 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса омлетной смеси |  |  |  | 78 |  | 97 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| м/сливочное |  |  | 2 | 2 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса готового омлета |  |  |  | 78 |  | 97 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Масло сливочное |  |  | 2 | 2 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Сыр**  | **10** | **15** |  |  |  |  | **23,2** | **23,2** | **29,5** | **29,5** | **0** | **0** | **360** | **360** | **7** |
| сыр |  |  | 10,6 | 10 | 16 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | **150** | **200** |  |  |  |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **8,98** | **11,98** | **30** | **45** | **263** |
| чай |  |  | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 12 | 12 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак-2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **обед**  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из бел.капусты** | **40** | **60** |  |  |  |  | **0,56** | **0,84** | **2,03** | **3,04** | **3,60** | **5,41** | **34,96** | **52,44** | **21** |
| капуста |  |  | 39,4 | 31,6 | 59,2 | 47,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  |  | 5 | 4 | 7,5 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лим.кислота |  |  | 0,12 | 0,12 | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 2 | 2 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  | 2 | 2 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Щи из свежей капусты с картофелем** | **180** | **200** |  |  |  |  | **1.26** | **1.4** | **3.51** | **3.9** | **6.10** | **6.78** | **61.02** | **67.8** | **67** |
| Капуста свеж |  |  | 45 | 36 | 50 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  |  | 28.8 | 21.6 | 32 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  | 11.34 | 9 | 12.6 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  | 8.64 | 7.2 | 9.6 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томат-пюре |  |  | 1.8 | 1.8 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительн. |  |  | 3.6 | 3.6 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бульон или вода |  |  | 144 | 144 | 160 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана |  |  | 4 | 4 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рыба туш.с овощами** | **60** | **70** |  |  |  |  | **6,7** | **7,66** | **3,47** | **3,97** | **30,22** | **34,65** | **70,88** | **81** | **247** |
| минтай |  |  | 81 | 37 | 94 | 43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или треска |  |  | 89 | 37 | 102 | 43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  |  | 21 | 17 | 24 | 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томат пюре |  |  | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук |  |  | 8 | 7 | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растит |  |  | 3 | 3 | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рис отварной** | **110** | **130** |  |  |  |  | **2,7** | **3,2** | **4,4** | **5,3** | **24,8** | **29,3** | **150** | **177,3** | **11** |
| рис |  |  | 39,6 | 39,6 | 46,8 | 46,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  | 4,9 | 4,9 | 5,9 | 5,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель из сока** | **180** | **200** |  |  |  |  | **0.50** | **0.56** | **0.05** | **0.06** | **27.18** | **30.2** | **111.24** | **123.6** | **382** |
|  сок |  |  | **54** | **54** | **60** | **60** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  сахар |  |  | 21.6 | 21.6 | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  крахмал |  |  | 9 | 9 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  вода |  |  | 126 | 126 | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сырники из творога** | **100/20** | **130/30** |  |  |  |  | **8.87** | **13.3** | **10.53** | **15.8** | **27** | **40.5** | **280.13** | **420.2** | **130** |
|  творог |  |  | 91 | 90 | 118 | 117 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  мука |  |  | 13 | 13 | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  яйцо |  |  | 1/13шт | 3 | 1/10шт | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Масло сливочное |  |  | 2 | 2 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко сгущенное |  |  | 20 | 20 | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кефир** | **180** | **200** | **185** | **180** | **205** | **200** | **5.22** | **5.8** | **4.5** | **5** | **7.2** | **8** | **90** | **100** | **401** |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **50** |  |  |  |  | **3.24** | **4.05** | **1.36** | **1.70** | **16.88** | **21.10** | **88.8** | **111** |  |
| **Хлеб пшеничный** | **60** | **80** |  |  |  |  | **4.86** | **6.48** | **0.60** | **0.80** | **29.28** | **39.04** | **145.2** | **193.6** |  |
| **Итого за 3 день** |  |  |  |  |  |  | **67.99** | **80.09** | **74.77** | **87.6** | **183.03** | **229.12** | **1605.23** | **1960.64** |  |
|  **День -4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак -1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша пшенная молоч** | **150** | **200** |  |  |  |  | **5.26** | **7.01** | **6.07** | **8.09** | **21.29** | **28.39** | **159.75** | **213** |  |
| Пшено |  |  | **19** | **19** | **25** | **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  |  | **26** | **26** | **35** | **35** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | **113** | **113** | **150** | **150** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 4 | 4 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса каши |  |  |  | 148 |  | 197 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| м/сливочное |  |  | 2 | 2 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком** | **180** | **200** |  |  |  |  | **4,65** | **6,2** | **4,65** | **6,2** | **19** | **25,34** | **135,9** | **181,18** | **22** |
|  Какао порошок |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  сахар |  |  | 8 | 8 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  молоко |  |  | 120 | 120 | 120 | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  вода |  |  | 65 | 65 | 80 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **фрукты** | **95** | **100** |  |  |  |  | **1.3** | **1.5** | **0.45** | **0.50** | **7** | **8** | **92** | **95** | **368** |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из картофеля с зеленым горош.** | **45** | **60** |  |  |  |  | **1.38** | **1.84** | **5.12** | **6.83** | **4.87** | **6.49** | **72** | **96** |  |
| **картофель** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.09-31.10 |  |  | 32 | 24 | 43 | 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С31.10-31.12 |  |  | 35 | 24 | 46 | 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 31.12-28.02 |  |  | 37 | 24 | 49 | 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 29.02-01.09 |  |  | 40 | 24 | 53 | 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  | 5 | 4 | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительн |  |  | 4 | 4 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зеленый горошек |  |  | 17 | 17 | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  |  | 1/8шт | 5 | 1/7шт | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с клецками** | **170/10** | **200/15** |  |  |  |  | **4.12** | **5.2** | **5.63** | **7.1** | **15.13** | **19.09** | **139.6** | **169.09** | **37** |
| Картофель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.09-31.10 |  |  | 47 | 35 | 59 | 44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 31.10-31.12 |  |  | 50 | 35 | 63 | 44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 31.12-28.02 |  |  | 54 | 35 | 68 | 44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 29.02-01.09 |  |  | 58 | 35 | 73 | 44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| До 1 января |  |  | 9 | 7 | 11 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 1 января |  |  | 10 | 7 | 12 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  | 10 | 8 | 11 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  | 1.6 | 1.6 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Клецки : |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная |  |  | 8 | 8 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  | 1 | 1 | 1.25 | 1.25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйца |  |  | 1/20шт | 2 | 1/16шт | 2.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода или молоко |  |  | 12 | 12 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса теста |  |  |  | 22 |  | 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выход клецек |  |  |  | 24 |  | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бульон или вода |  |  | 110 | 110 | 125 | 125 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Варка бульона: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Куры потрошенные охл |  |  | 31 | 27 | 45 | 37 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Циплята-бройлеры потр.охл |  |  | 29 | 25 | 42 | 37 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отв.мякоть птицы без кожи |  |  |  | 10 |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Капуста тушеная с курицей** | **200** | **220** |  |  |  |  | **9** | **10** | **7.5** | **8.2** | **7.36** | **10.8** | **255** | **280** | **336** |
| Капуста |  |  | 190 | 152 | 209 | 167 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Говядина б/к |  |  | 97 | 89 | 107 | 98 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или курица |  |  | 177 | 157 | 206 | 183 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  | 6 | 6 | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томат пюре |  |  | 4 | 4 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  |  | 14 | 11 | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  |  | 11 | 9 | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная |  |  | 1,6 | 1,6 | 1,8 | 1,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 1,2 | 1,2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок**  | **150** | **200** |  |  |  |  | **0,9** | **1** | **0** | **0** | **18,18** | **20,2** | **76** | **76** | **399** |
|  **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ватрушка с творогом** | **60** | **70** |  |  |  |  | **4.8** | **5.6** | **3.7** | **4.3** | **20.9** | **24.48** | **156.3** | **182.3** | **289.314** |
| Мука пшеничная |  |  | 29 | 29 | 34 | 34 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 1.7 | 1.7 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  | 1.7 | 1.7 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  |  | 1/24 | 1.7 | 1/20 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дрожжи пресованные |  |  | 1.2 | 1.2 | 1.4 | 1.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или сухие |  |  | 0.3 | 0.3 | 0.4 | 0.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода или молоко |  |  | 12 | 12 | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фарш творожный** | 24 | 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| творог |  |  | 23 | 22 | 26 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  |  | 1/24 | 1.7 | 1/20 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 1.7 | 1.7 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука |  |  | 1.7 | 1.7 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ванилин |  |  | 0.02 | 0.02 | 0.03 | 0.03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло раст.для смазки листов |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо для смазки ватрушек |  |  | 1/24шт | 1.7 | 1/20шт | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Молоко** | **180** | **200** | **158** | **150** | **210** | **200** | **5.49** | **6.1** | **4.8** | **5.4** | **9.09** | **10.1** | **102** | **113.3** | **400** |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **50** |  |  |  |  | **3.24** | **4.05** | **1.36** | **1.70** | **16.88** | **21.10** | **88.8** | **111** |  |
| **Хлеб пшеничный** | **60** | **80** |  |  |  |  | **4.86** | **6.48** | **0.60** | **0.80** | **29.28** | **39.04** | **145.2** | **193.6** |  |
| **Всего за 4день** |  |  |  |  |  |  | **44.99** | **54.98** | **94.86** | **49.12** | **168.98** | **213.03** | **1422.55** | **1710.47** |  |
| **День -5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак- 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша овсяная** | **160** | **210** |  |  |  |  | **3.46** | **4.59** | **4.57** | **4.90** | **24.70** | **31.26** | **154** | **187** | **199** |
| овсянка |  |  | 23 | 23 | 31 | 31 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 79 | 79 | 106 | 106 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  |  | 53 | 53 | 70 | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 4 | 4 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль |  |  | 0.2 | 0.2 | 0.25 | 0.25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливоч |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток** | **180** | **200** |  |  |  |  | **2.8** | **3.12** | **2.3** | **2.66** | **12.73** | **14.18** | **84** | **93.3** | **395** |
|  Кофейный напиток |  |  | 3 | 3 | 3.3 | 3.3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  вода |  |  | 108 | 108 | 120 | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  молоко |  |  | 90 | 90 | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  сахар |  |  | 10 | 10 | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты** | 95 | 100 |  |  |  |  | 0.38 | 0.4 | 0.38 | 0.4 | 9.31 | 9.8 | 41.8 | 46 | 368 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из свеклы с зел.горошком** | **45** | **60** |  |  |  |  | **0.85** | **1.13** | **3.42** | **4.56** | **3.07** | **4.09** | **48** | **64** | **53** |
| Свекла до 1 января |  |  | 35 | 27 | 46 | 36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекла с 1 января |  |  | 37 | 27 | 49 | 36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горошек зелен.консер |  |  | 27 | 27 | 36 | 36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  | 15 | 15 | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рассольник ленинградский** | **180** | **200** |  |  |  |  | **1.5** | **1.68** | **3.69** | **4.1** | **11.95** | **13.28** | **86.94** | **96.6** | **76** |
|  Крупа рис |  |  | 3.6 | 3.6 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Картофель |  |  | 72 | 54 | 80 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Морковь |  |  | 9 | 7.2 | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Лук |  |  | 4.32 | 3.6 | 4.8 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Огурец соленый |  |  | 12.06 | 10.8 | 13.4 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  вода |  |  | 135 | 135 | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Масло растительное |  |  | 3.6 | 3.6 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Сметана |  |  | 4 | 4 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Жаркое по домашнему** | **170** | **220** |  |  |  |  | **20,8** | **27,53** | **5,33** | **7,47** | **18,5** | **21,9** | **205** | **265** | **292** |
| Мясо говядины |  |  | 132 | 97 | 175 | 129 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук |  |  | 12 | 10 | 13 | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель |  |  | 155 | 116 | 175 | 131 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томат пюре |  |  | - | - | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  | 4 | 4 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном** | **150** | **180** |  |  |  |  | **0,07** | **0,12** | **0,01** | **0,02** | **7,1** | **10,2** | **29** | **41** | **393** |
| чай |  |  | 20 | 20 | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 7 | 7 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимон |  |  | 4 | 3,5 | 7 | 6,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Манник со сгущ.молоком** | **50/10** | **60/15** |  |  |  |  | **4.29** | **4.29** | **8.22** | **8.22** | **24.07** | **24.07** | **145.3** | **145.3** | **274** |
| Масло сливочное |  |  | 1.7 | 1.7 | 2 | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 3 | 3 | 4 | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  |  | 1/8шт | 5 | 1/7шт | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана |  |  | 15 | 15 | 18 | **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука |  |  | 12 | 12 | 14 | **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупа манная |  |  | 20 | 20 | 24 | **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 5 | 5 | 6 | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  | **1** | **1** | **1.2** | **1.2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко сгущеное |  |  | 10 | 10 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок**  | **150** | **200** |  |  |  |  | **0,9** | **1** | **0** | **0** | **18,18** | **20,2** | **76** | **76** | **399** |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **50** |  |  |  |  | **3.24** | **4.05** | **1.36** | **1.70** | **16.88** | **21.10** | **88.8** | **111** |  |
| **Хлеб пшеничный** | **60** | **80** |  |  |  |  | **4.86** | **6.48** | **0.60** | **0.80** | **29.28** | **39.04** | **145.2** | **193.6** |  |
| **Всего за 5день** |  |  |  |  |  |  | **43.15** | **54.39** | **29.88** | **34.43** | **175.77** | **209.12** | **1104.54** | **1318.8** |  |
|  **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Запеканка из творога** | **100/20** | **140/30** |  |  |  |  | **10.93** | **19.6** | **8.86** | **16.7** | **30.36** | **43.1** | **278.07** | **475.3** | **117** |
| творог |  |  | 95 | 94 | 132 | 131 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука или крупа манная |  |  | 68 | 68 | 911 | 911 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 24 | 24 | 34 | 34 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 6 | 6 | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  |  | 1/13шт | 3 | 1/10шт | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  | 2 | 2 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухари |  |  | 2 | 2 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана |  |  | 4 | 4 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса готов.запеканки |  |  |  | 100 |  | 140 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молого сгущеное |  |  | 20 | 20 | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | **150** | **200** |  |  |  |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **8,98** | **11,98** | **30** | **45** | **263** |
| чай |  |  | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 12 | 12 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты** | **95** | **100** |  |  |  |  | 0.38 | 0.4 | 0.28 | 0.3 | 9.78 | 10.3 | 43.7 | 46 | 368 |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из кукурузы с луком репч.** | **45** | **60** |  |  |  |  | **3.66** | **4.88** | **5.43** | **7.24** | **21.38** | **28.51** | **148.5** | **198** |  |
| Кукуруза консер. |  |  | 56 | 56 | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кукуруза конс.без жидкости |  |  |  | 38 |  | 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук |  |  | 9 | 8 | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растител. |  |  | 4 | 4 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп с фрикадельками** | **172/28** | **215/35** |  |  |  |  | **5,2** | **6.5** | **4.24** | **5.3** | **11.62** | **14.52** | **133.8** | **191** | **39** |
| картофель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.09-31.10 |  |  | 91 | 69 | 114 | 86 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 31.10-31.12 |  |  | 98 | 69 | 123 | 86 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С31.12-28.02 |  |  | 106 | 69 | 132 | 86 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С29.02-01.09 |  |  | 115 | 69 | 144 | 86 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| До 1 января |  |  | 9 | 7 | 11 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 1 января |  |  | 10 | 7 | 12 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук |  |  | 4 | 3 | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливоч |  |  | 1.6 | 1.6 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бульон или вода |  |  | 121 | 121 | 151 | 151 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **фрикадельк** |  |  |  | 28 |  | 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фарш для фрикаделек: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Говядина бескосн |  |  | 35 | 32 | 44 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или на костях |  |  | 44 | 32 | 55 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук |  |  | 4 | 3 | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  |  | 3 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйца |  |  | 1/20шт | 2 | 1/13шт | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса п/ф |  |  |  | 38 |  | 47 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суфле из рыбы** | **70** | **80** |  |  |  |  | **4,55** | **9,58** | **7,44** | **12,16** | **13,3** | **8,06** | **135,89** | **179,89** | **146** |
| Минтай  |  |  | 73 | 60 | 88 | 69 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или горбуша |  |  | 77 | 60 | 88 | 69 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб |  |  | 9 | 9 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  | 1/7 | 6 | 1/6 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 15 | 15 | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  | 2,6 | 2,6 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре** | **130** | **150** |  |  |  |  | **6,83** | **3,05** | **3,81** | **5,24** | **24,8** | **18,06** | **99,75** | **142** | **206** |
| картофель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.09-31.10 |  |  | 147 | 111 | 170 | 128 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 31.10-31.12 |  |  | 159 | 111 | 183 | 128 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 31.12-28.02 |  |  | 171 | 111 | 197 | 128 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 29.02-01.09 |  |  | 185 | 111 | 214 | 128 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 21 | 21 | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  | 4 | 4 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель из сока** | **180** | **200** |  |  |  |  | **0.50** | **0.56** | **0.05** | **0.06** | **27.18** | **30.2** | **111.24** | **123.6** | **382** |
|  Сок  |  |  | 54 | 54 | 60 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  сахар |  |  | 21.6 | 21.6 | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  крахмал |  |  | 9 | 9 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  вода |  |  | 126 | 126 | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Мучные кондитерские изд** | **25** | **50** |  |  |  |  | **1.15** | **2.3** | **7.65** | **15.3** | **15.62** | **31.25** | **137.5** | **275** |  |
| **Кефир** | **180** | **200** | **185** | **180** | **205** | **200** | **5.22** | **5.8** | **4.5** | **5** | **7.2** | **8** | **90** | **100** | **401** |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **50** |  |  |  |  | **3.24** | **4.05** | **1.36** | **1.70** | **16.88** | **21.10** | **88.8** | **111** |  |
| **Хлеб пшеничный** | **60** | **80** |  |  |  |  | **4.86** | **6.48** | **0.60** | **0.80** | **29.28** | **39.04** | **145.2** | **193.6** |  |
| **Всего за 6день** |  |  |  |  |  |  | **45.37** | **60.9** | **36.57** | **54.5** | **200.76** | **232.87** | **1304.95** | **1805.39** |  |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша «дружба»** | **150/5** | **200/5** |  |  |  |  | **2.55** | **3.38** | **4.19** | **4.4** | **18.3** | **24.41** | **122** | **151** | **ттк** |
| Крупа рис |  |  | **12** | 12 | **16** | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупа пшено |  |  | 12 | 12 | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 79 | 79 | 106 | 106 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  |  | 53 |  | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 4 | 4 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком** | **180** | **200** |  |  |  |  | **4,65** | **6,2** | **4,65** | **6,2** | **19** | **25,34** | **135,9** | **181,18** | **22** |
|  Какао порошок |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  сахар |  |  | 8 | 8 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  молоко |  |  | 120 | 120 | 120 | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  вода |  |  | 65 | 65 | 80 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты**  | **95** | **100** |  |  |  |  | **0.38** | **0.4** | **0.28** | **0.3** | **9.78** | **10.3** | **43.7** | **46** | **368** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат картоф.с солен огурцами** | **45** | **60** |  |  |  |  | **0,63** | **0,84** | **5,09** | **6,79** | **4,23** | **5,64** | **66** | **88** | **43** |
| картофель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.09-31.10 |  |  | 27 | 27 | 36 | 36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С31.10-31.12 |  |  | 29 | 29 | 38 | 38 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 31.12-28.02 |  |  | 21 | 21 | 41 | 41 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С29.02-01.09 |  |  | 34 | 34 | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук  |  |  | 5 | 4 | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы солен |  |  | 15 | 8 | 20 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| До 1 января |  |  | 12,6 | 12,6 | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 1 января |  |  | 13,4 | 13,4 | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  | 4 | 4 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с бобов.** | **180** | **200** |  |  |  |  | **3.69** | **4.1** | **3.85** | **4.28** | **11.61** | **12.9** | **95.94** | **106.6** | **81** |
| картофель |  |  | 48.06 | 36 | 53.4 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| горох |  |  | 14.58 | 14.4 | 16.2 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук |  |  | 8.64 | 7.2 | 9.6 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  |  | 11.52 | 9 | 12.8 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительн. |  |  | 3.6 | 3.6 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бульон или вода |  |  | 126 | 126 | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суфле из кур** | **70** | **80** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мясо птицы |  |  | 132 | 115 | 147 | 131 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  |  | 1/3 | 13 | 1/3 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 15 | 15 | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  |  | 3 | 3 | 3,4 | 3,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука |  |  | 3 | 3 | 3,4 | 3,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло слив на смаз |  |  | 1 | 1 | 1,1 | 1,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло слив |  |  | 5 | 5 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша гречневая**  | **100** | **150** |  |  |  |  | **3** | **4.5** | **4.27** | **6.4** | **14.6** | **21.9** | **175.33** | **263** | **186** |
| Греча  |  |  | 46 | 46 | 69 | 69 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода  |  |  | 68 | 68 | 103 | 103 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  | 3 | 3 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | **150/9** | **200/12** |  |  |  |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **8.98** | **11.98** | **30** | **45** |  |
| чай |  |  | 0.5 | **0.5** | **0.6** | **0.6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  |  | 40 | 40 | 53 | 53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай-заварка |  |  |  | 40 |  | 53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 12 | 12 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  |  | 110 | 110 | 147 | 147 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сдоба обыкновенная** | **60** | **70** |  |  |  |  | **5.04** | **5.88** | **3.64** | **4.24** | **29.45** | **34.36** | **183.60** | **214.20** | **280** |
| мука |  |  | 43 | 43 | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука на подпыл |  |  | 1.7 | 1.7 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 4.8 | 4.8 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  | 1.3 | 1.3 | 1.4 | 1.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  | 1.8 | 1.8 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо(для смаз) |  |  | 1/25шт  | 1.6 | 1/24шт | 1.7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дрожжи пресов. |  |  | 1.2 | 1.2 | 1.4 | 1.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или сухие |  |  | 0.3 | 0.3 | 0.4 | 0.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 19 | 19 | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок**  | **150** | **200** |  |  |  |  | **0,9** | **1** | **0** | **0** | **18,18** | **20,2** | **76** | **76** | **399** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Хлеб ржаной** | **40** | **50** |  |  |  |  | **3.24** | **4.05** | **1.36** | **1.70** | **16.88** | **21.10** | **88.8** | **111** |  |
|  **Хлеб пшеничный** | **60** | **80** |  |  |  |  | **4.86** | **6.48** | **0.60** | **0.80** | **29.28** | **39.04** | **145.2** | **193.6** |  |
| **Всего за 7 день** |  |  |  |  |  |  | **34.59** | **36.83** | **27.93** | **35.11** | **180.29** | **227.03** | **1162.47** | **1475.58** |  |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша манная** | **150** | **200** |  |  |  |  | **4,66** | **6,21** | **5,6** | **7,47** | **18,82** | **25,09** | **144** | **192** | **88** |
| Крупа манная |  |  | 15 | 15 | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 113 | 113 | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  |  | 27 | 27 | 36 | 36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 4 | 4 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  | 2 | 2 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | **150/9** | **200/12** |  |  |  |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **8.98** | **11.98** | **30** | **45** |  |
| чай |  |  | 0.5 | 0.5 | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  |  | 40 | 40 | 53 | 53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай-заварка |  |  |  | 40 |  | 53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 12 | 12 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  |  | 110 | 110 | 147 | 147 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты**  | 95 | 100 |  |  |  |  | **0.75** | **0.79** | **0.16** | **0.17** | **18.5** | **19.56** | **78.3** | **82.5** | **371** |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из свеклы с сыром** | **45** | **60** |  |  |  |  | **0.65** | **1.68** | **2.3** | **3.49** | **3.92** | **4.43** | **38.25** | **57.33** |  |
| Свекла  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| До 1января |  |  | 52 | 52 | 69 | 69 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 1 января |  |  | 55 | 55 | 73 | 73 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса отв.свеклы |  |  |  | 41 |  | 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сыр |  |  | 3.5 | 3 | 4.7 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растител. |  |  | 2 | 2 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Борщ с капустой и картофелем** | **180** | **200** |  |  |  |  | **1.31** | **1.46** | **3.52** | **3.92** | **9.18** | **10.2** | **73.8** | **82** | **57** |
|  **свекла** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель  |  |  | 19.26 | 14.4 | 21.4 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  |  | 11.34 | 9 | 12.6 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| капуста |  |  | 18 | 14.4 | 20 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук |  |  | 8.64 | 7.2 | 9.6 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| свекла |  |  | 36 | 28.8 | 40 | 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томат пюре |  |  | 5.4 | 5.4 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растител. |  |  | 3.6 | 3.6 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль |  |  | 0.2 | 0.2 | 0.25 | 0.25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 1.8 | 1.8 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бульон или вода |  |  | 144 | 144 | 160 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана  |  |  | 4 | 4 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гуляш из отварного мяса** | **120** | **160** |  |  |  |  | **15.42** | **20.63** | **12.41** | **16.3** | **3.96** | **5.24** | **189** | **250** | **293** |
| говядина |  |  | 132 | 97 | 175 | 129 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса отварной говядины |  |  |  | 60 |  | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук |  |  | 12 | 10 | 17 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  |  | 25 | 20 | 19 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томат пюре |  |  | - | - | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  | 4 | 4 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль |  |  |  | 0.2 |  | 0.25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная |  |  | 3 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Овощной отвар |  |  |  | 40 |  | 53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса соуса |  |  |  | 60 |  | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Макароны отварные** | **120** | **150** |  |  |  |  | **4.41** | **5.52** | **3.16** | **4.52** | **21.16** | **26.4** | **135** | **168** | **317** |
| Макаронные изделия |  |  | 41 | 41 | 51 | 51 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  | 4 | 4 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль  |  |  |  | 0.2 |  | 0.25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов** | 150 | 200 |  |  |  |  | 0.42 | 0.51 | 0 | 0 | 20.45 | 24.23 | 83 | 99 | 241 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Смесь сухофруктов |  |  | 19 | 19 | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или курага |  |  | 19 | 19 | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или чернослив |  |  | 19 | 19 | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или изюм |  |  | 19 | 19 | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или яблоки сушенные |  |  | 19 | 19 | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар песок |  |  | 12 | 12 | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  |  | 143 | 143 | 181 | 181 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пирожок с капус и яйцом** | **70** | **80** |  |  |  |  | **4.51** | **5.15** | **5.04** | **5.76** | **28.47** | **32.54** | **189** | **216** | **294** |
| мука |  |  | 32 | 32 | 37 | 37 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 2 | 2 | 2.3 | 2.3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло слив |  |  | 4 | 4 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  | 1/10 | 4 | 1\7 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дрожжи пресован |  |  | 1.3 | 1.3 | 1.5 | 1.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или сухие |  |  | 0.3 | 0.3 | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода или млоко |  |  | 8 | 8 | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фарш:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста св |  |  | 43 | 34 | 49 | 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растит |  |  | 0.8 | 0.8 | 0.9 | 0.9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука на подпыл |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло для смазки лист |  |  | 0.2 | 0.2 | 0.3 | 0.3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо для смазки пирог |  |  | 1/27 | 1,5 | 1/24 | 1.7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ряженка** | **180** | **200** |  |  |  |  | **5.22** | **5.8** | **4.5** | **5** | **7.56** | **8.4** | **91.20** | **101.34** | **401** |
|  **Хлеб ржаной** | **40** | **50** |  |  |  |  | **3.24** | **4.05** | **1.36** | **1.70** | **16.88** | **21.10** | **88.8** | **111** |  |
|  **Хлеб пшеничный** | **60** | **80** |  |  |  |  | **4.86** | **6.48** | **0.60** | **0.80** | **29.28** | **39.04** | **145.2** | **193.6** |  |
| **Всего за 8 день** |  |  |  |  |  |  | **45.43** | **58.28** | **96.93** | **49.13** | **187.16** | **228.07** | **1285.55** | **1597.77** |  |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша гречневая** | **160** | **210** |  |  |  |  | **4.67** | **6.21** | **4.86** | **5.28** | **25.83** | **32.79** | **166.** | **203** | **182** |
|  Крупа гречневая |  |  | 37.5 | 37.5 | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Вода |  |  | 48 | 48 | 64 | 64 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Молоко |  |  | 72 | 72 | 96 | 96 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Сахар |  |  | 5 | .5 | .5 | .5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Масло сливочное |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Соль |  |  | 02 | 0.2 | 0.3 | 0.3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Молоко** | **180** | **200** | **189** | **180** | **210** | **200** | **5.49** | **6.1** | **4.8** | **5.4** | **9.09** | **10.1** | **102** | **113.3** | **400** |
|  молоко |  |  | 158 | 158 | 189 | 189 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты** | 95 | 100 |  |  |  |  | 1.3 | 1.5 | 0.45 | 0.50 | 7 | 8 | 92 | 95 | 368 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из кукурузы с яйцом и луком** | **45** | **60** |  |  |  |  | **3.95** | **5.27** | **5.37** | **7.16** | **15.8** | **21.07** | **127** | **169.33** | **154** |
| кукуруза |  |  | 37 | 25 | 49 | 33 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук |  |  | 10 | 8 | 13 | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  |  | 1/4шт | 10 | 1/3шт | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растител. |  |  | 3 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Щи из свеж.капусты** | **180** | **200** |  |  |  |  | **1.26** | **1.4** | **3.51** | **3.9** | **6.10** | **6.78** | **61.02** | **67.8** | **67** |
| Капуста свеж. |  |  | 45 | 36 | 50 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  |  | 28.8 | 21.6 | 32 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  | 11.34 | 9 | 12.6 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  | 8.64 | 7.2 | 9.6 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатная паста |  |  | 1.8 | 1.8 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растит. |  |  | 3.6 | 3.6 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бульон или вода |  |  | 144 | 144 | 160 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана  |  |  | 4 | 4 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельная запеканка** | 125 | **165** |  |  |  |  | **8.91** | **12.31** | **6.59** | **9.5** | **20.43** | **25.7** | **177** | **237** | **291** |
| говядина |  |  | 54 | 40 | 72 | 53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или курица |  |  | **20** | **18** | **24.3** | **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или рыба |  |  | 33.3 | 29 | 35 | 33.3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливоч |  |  | 2 | 2 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель |  |  | 153 | 115 | 204 | 153 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук |  |  | 10 | 8 | 13 | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливоч |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливоч |  |  | 2 | 2 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухари |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок**  | **180** | **200** |  |  |  |  | **0.9** | **1** | **0** | **0** | **18.18** | **20.2** | **76** | **76** | **399** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Мучные кондитерские изд** | **25** | **50** |  |  |  |  | **1.15** | **2.3** | **7.65** | **15.3** | **15.62** | **31.25** | **137.5** | **275** |  |
| **Чай с сахаром** | **150/9** | **200/12** |  |  |  |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **8.98** | **11.98** | **30** | **45** |  |
| чай |  |  | 0.5 | 0.5 | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  |  | 40 | 40 | 53 | 53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай-заварка |  |  |  | 40 |  | 53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 12 | 12 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  |  | 110 | 110 | 147 | 147 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Хлеб ржаной** | **40** | **50** |  |  |  |  | **3.24** | **4.05** | **1.36** | **1.70** | **16.88** | **21.10** | **88.8** | **111** |  |
|  **Хлеб пшеничный** | **60** | **80** |  |  |  |  | **4.86** | **6.48** | **0.60** | **0.80** | **29.28** | **39.04** | **145.2** | **193.6** |  |
|  **За 9 день** |  |  |  |  |  |  | **34.58** | **44.32** | **27.54** | **34.24** | **157.57** | **322.38** | **1065.02** | **1311** |  |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Запеканка рисовая или манная** | **150** | **205** |  |  |  |  | **5.53** | **7.77** | **4.78** | **7.06** | **42.56** | **55.89** | **235** | **318** | **0.49** |
| Крупа рис или манка |  |  | 34 | 34 | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  вода |  |  |  | 50 |  | 65 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  молоко |  |  | 75 | 75 | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  сахар |  |  | 8 | 8 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  яйцо |  |  | 1/8 | 5 | 1/4 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  изюм |  |  | 8. | 7.5 | 10.5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Масло/сливочн |  |  | 2 | 2 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  сухари |  |  | 3 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  сметана |  |  |  | 2 |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  п/ф |  |  |  | 170 |  | 225 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | **150/9** | **200/12** |  |  |  |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **8.98** | **11.98** | **30** | **45** |  |
| чай |  |  | 0.5 | 0.5 | 0.6 | 0.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  |  | 40 | 40 | 53 | 53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай-заварка |  |  |  | 40 |  | 53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 12 | 12 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  |  | 110 | 110 | 147 | 147 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты** | 95 | 100 | 105 | 95 | 111 | 100 | 0.38 | 0.4 | 0.28 | 0.3 | 9.78 | 10.3 | 43.7 | 46 | 368 |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из кваш.капусты** | **40** | **60** |  |  |  |  | **0.66** | **0.98** | **3** | **4** | **2.05** | **3.12** | **38.07** | **52.75** | **19** |
| Капуста квашенная |  |  | 40 | 32 | 60 | 47 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  | 3 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп с фрикадельками** | **172/28** | **215/35** |  |  |  |  | **5.2** | **6.5** | **4.24** | **5.3** | **11.62** | **14.52** | **133.8** | **191** | **39** |
| **Картофель** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 01.09-31.10 |  |  | 91 | 69 | 114 | 86 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 31.10-31.12 |  |  | 98 | 69 | 123 | 86 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 31.10-28.02 |  |  | 106 | 69 | 132 | 86 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 29.02-01.02 |  |  | 115 | 69 | 144 | 86 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| До 1 января |  |  | 9 | 7 | 11 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 1 января |  |  | 10 | 7 | 12 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  |  | 4 | 3 | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  | 1.6 | 1.6 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бульон или вода |  |  | 121 | 121 | 151 | 151 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрикадельки готовые |  |  |  | 28 |  | 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фарш для фрикад. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Говядина бескосн. |  |  | 35 | 32 | 44 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или на кости |  |  | 44 | 32 | 55 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук |  |  | 4 | 3 | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  |  | 3 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйца |  |  | 1/20шт | 2 | 1/13шт | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса п/ф |  |  |  | 38 |  | 47 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рис отварной** | **110** | **130** |  |  |  |  | **2,7** | **3,2** | **4,4** | **5,3** | **24,8** | **29,3** | **150** | **177,3** | **11** |
| рис |  |  | 39,6 | 39,6 | 46,8 | 46,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  | 4,9 | 4,9 | 5,9 | 5,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Котлета из говядины** | **60** | **80** |  |  |  |  | **9.32** | **12.44** | **0.07** | **9.24** | **9.64** | **12.5** | **139** | **183** | **299** |
| Говядина на кости |  |  | 60 | 44 | 80 | 59 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или филе |  |  |  | 44 |  | 59 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб |  |  | 11 | 11 | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  | 14 | 14 | 19 | 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сухари |  |  |  | 6 |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочн |  |  | 4 | 4 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов** | **150** | **200** |  |  |  |  | **0.42** | **0.51** | **0** | **0** | **20.45** | **24.23** | **83** | **99** | **241** |
| Смесь сухофруктов |  |  | 19 | 19 | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или курага |  |  | 19 | 19 | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или чернослив |  |  | 19 | 19 | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или изюм |  |  | 19 | 19 | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Или яблоки сушенные |  |  | 19 | 19 | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар песок |  |  | 12 | 12 | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода |  |  | 143 | 143 | 181 | 181 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Блинчики с джемом** | **75/10** | **75/10** |  |  |  |  | **6.24** | **6.24** | **8.1** | **8.1** | **34.31** | **34.31** | **234** | **234** | **265** |
| Мука |  |  | 32 | 32 | 32 | 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  | 73 | 73 | 73 | 73 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйца |  |  | 1/7шт | 6 | 1/7шт | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливоч. |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса теста |  |  |  | 116 |  | 116 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растител. |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| джем |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Молоко**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **50** |  |  |  |  | **3.24** | **4.05** | **1.36** | **1.70** | **16.88** | **21.10** | **88.8** | **111** |  |
| **Хлеб пшеничный** | **60** | **80** |  |  |  |  | **4.86** | **6.48** | **0.60** | **0.80** | **29.28** | **39.04** | **145.2** | **193.6** |  |
| **Всего за 10 день** |  |  |  |  |  |  | **38.97** | **48.57** | **26.83** | **41.8** | **210.35** | **256.18** | **1320.57** | **1650.65** |  |
| Итого за весь период  |  |  |  |  |  |  | **493.13** | **547.99** | **495.9** | **490.57** | **1844.81** | **2392.54** | **12818.42** | **16077.38** |  |
| Среднее значение за период  |  |  |  |  |  |  | **49.31** | **54.79** | **49.59** | **49.06** | **184.48** | **239.25** | **1281.24** | **1607.73** |  |

\***Салаты из свежих овощей готовят с июля по 28 февраля.**