

Заведующая

Понедельник	Вых.	Карта	Вторник	Вых.	Карта	Среда	Вых.	Карта	Четверг	Вых.	Карта	Пятница	Вых.	Карта
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Кофейный напиток на молоке	180	286	Каша гречневая молочная вязкая	180/4	185	Сул. молочный с макаронными изделиями	180	77	Каша рисовая молочная вязкая	130/4	183	Каша пшеничная молочная жидкая	80/5	199
Каша молочная "Дружба"	180/5	200	Чай с сахаром	200	282				Кофейный напиток на молоке	180	286	Печенье	25	
Хлеб пшеничный	30		Бутерброд с маслом	30/5	1	Чай	180	281	Бутерброд с маслом, с сыром	30/10/	2	Чай	180	281
						Конфеты шоколадные помадные	25					Хлеб пшеничный	30	
						Хлеб пшеничный	30							
10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ		
Сок	100		Снежок	100		Сок	100		Снежок	100		Сок	100	
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Салат картофельный с зеленым	60	37	Салат "Школьный"	60	31	Салат из моркови с яблоками	60	21	Салат из свеклы с мясом	60	25	Салат Осенний	60	00516
Салат картофельный с зеленым			Борщ с капустой и картофелем	180/6	55	Рассольник ленинградский	180/6	53	Уха из рыбных консервов	180	112	Свекольник	180/7	67
Суп из свеж. капусты с	180/5	52	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	79	Плов из курицы	200	134	Котлеты, биточки, шницели	70/7	96	Фрикадельки из кур	70/5	130
картофелем						Компот из плодов свежих	180	60209	Изделия макаронные отварные	130	30401	Картофельное пюре с морковью	130/4	169
Фрикадельки мясные	70/35	101	Картофельное пюре	150	141	(яблоки)			Напиток из цитрусовых	180	60234	Напиток из плодов шиповника	180	297
Рату из овощей	130	153	Компот из смеси сухофруктов	180	292	Хлеб ржаной	50							
Кисель из концентрата	180	302	Хлеб ржаной	50					Хлеб ржаной	50		Хлеб ржаной	50	
"Валетек"														
Хлеб ржаной	50													
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Вареники ленивые отварные	120	20315	Каша овсяная молочная жидкая	150/4	196	Овощи запеченные	100	30111	Салат из моркови с курагой	60	20	Омлет с морковью	90/4	224
Какао с молоком	180	288	Кофейный напиток на молоке	180	286	Ватрушка с творогом	70	263	или изюмом			Ватрушка "Французская"	70	262
Хлеб пшеничный	30		Фрукты свежие	100	1	Кисель из концентрата	180	302	Блины	75	241	Чай с лимоном и сахаром	200	284
			Хлеб пшеничный	30		"Валетек"	30		Соус молочный сладкий	50	241	Хлеб пшеничный	30	
						Хлеб пшеничный	30		Чай с сахаром	180	282			
									Хлеб пшеничный	30				

Примерное десятидневное меню для категории: Детсад Меню для ДОУ

2 неделя

Заведующая

"Утверждаю"

Понедельник	Вых.	Карта	Вторник	Вых.	Карта	Среда	Вых.	Карта	Четверг	Вых.	Карта	Пятница	Вых.	Карта
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша манная молочная жидкая	180/5	194	Каша "Геркулес" молочная	180/5	184	Каша молочная "Дружба"	180/5	200	Кофейный напиток на молоке	180	286	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	198
Кофейный напиток на молоке	180	286	вязкая			Чай	180	281	Сул молочный с макаронными	180	77	Чай с лимоном и сахаром	180	284
Бутерброд с маслом	30/5	1	Чай с сахаром	180	282	Конфеты шоколадные помадные	25		изделиями			Хлеб пшеничный	30	
			Бутерброд с сыром	30/12	3	Хлеб пшеничный	30		Бутерброд с сыром	30/12	3			
10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ		
Сок	100		Сок	100		Сок	100		Снежок	100		Сок	100	
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Салат картофельный с зеленым	60	37	Салат "Школьный"	60	31	Винегрет	60	00501	Салат "Пестрый"	60	32	Салат "Ядовое"	60	33
горюшком			Борщ с капустой и картофелем	180/6	55	Сул картофельный с лапшой	180	59	Щи из свеж. капусты с	180/5	52	Сул - лапша домашняя	180	65
Сул картофельный с бобовыми	180/15	62				домашней			картофелем					
и гречками			Тефтели рыбные	75/30	84	Биточки рубленные из птицы	70/30	131	Плов мясной	200	20550	Биточки "Солнышко"	70/5	74
Голубцы ленивые	70/20542		Картофельное пюре	75	141	(паровые)			Напиток из цитрусовых	180	60234	Картофельное пюре	75	141
Макаронные изделия отварные	130/4	215	Капуста тушеная	75	143	Ратт из овощей	130	153	Хлеб ржаной	50		Капуста тушеная	75	143
Напиток "Валитек" с витаминами	180	295	Напиток яблочный	200	298	Компот из смеси сухофруктов	180	292				Напиток из плодов шиповника	180	297
Хлеб ржаной	50		Хлеб ржаной	50		Хлеб ржаной	50					Хлеб ржаной	50	
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Фрикадельки мясные паровые	30	20540	Пудинг творожный с киселем	100/35	232	Каша рисовая молочная вязкая	130/4	183	Картофель тушеный	120	142	Омлет натуральный	90/4	222
собственного производства			плодово-ягодным			Блины	75	241	Оррец соевый дольками	20	0	Оладьи с молоком снуеным	70/15	247
Ратт из овощей	130	30203	Чай с лимоном и сахаром	200	284	Соус молочный сладкий	50	241	Чай с сахаром	180	282	Чай с сахаром	180	282
Какао с молоком	180	288	Хлеб пшеничный	25		Кисель из концентрата	180	300	Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	30	
Хлеб пшеничный	30		Фрукты свежие	100	1	Хлеб пшеничный	30		Фрукты свежие	100	1			

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Меню для ДОУ, Детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепт.
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день			58,00	51,00	172,00	1381,00	33,00	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,93	14,36	95,20	1,170	286/1
	Каша молочная "Дружба"	180//5	5,79	6,97	31,25	210,89	1,209	200/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	2,000	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	60	2,00	6,98	6,52	96,97	8,180	37/1
	Щи из свеж. капусты с картофелем	180/5	1,33	5,11	6,51	77,33	5,478	52/1
	Фрикадельки мясные	70/35	11,46	12,78	8,11	193,21	0,228	101/1
	Рагу из овощей	130	2,31	7,18	14,27	130,88	12,909	153/1
	Кисель из концентрата "Валетек"	180						302/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные	120	20,86	5,06	17,92	200,65	0,455	120315/
	Какао с молоком	180	3,05	3,15	13,39	94,12	1,170	288/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день			35,00	45,00	208,00	1382,00	105,00	
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	180/4	8,20	7,50	34,29	237,44	1,118	185/1
	Чай с сахаром	200			10,00	39,99		282/1
	Бутерброд с маслом	30/5	2,36	7,49	14,89	136,41		1/1
10 ЧАСОВ	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	76,50	0,900	
ОБЕД	Салат "Школьный"	60	0,88	5,06	4,01	65,06	5,100	31/1
	Борщ с капустой и картофелем	180/6	1,38	4,41	8,77	80,26	7,454	55/1
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	0,24	2,32	2,38	31,30	1,292	79/1
	Картофельное пюре	150	3,28	4,88	22,06	145,20	25,959	141/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,03	0,21	18,00	78,07	1,463	292/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		
ПОЛДНИК	Каша овсяная молочная жидкая	150/4	5,92	7,05	25,95	190,93	0,988	196/1
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,93	14,36	95,20	1,170	286/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	37,80	60,000	1/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день			30,00	38,00	220,00	1342,00	44,00	
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,16	4,08	15,52	115,40	1,170	77/1
	Чай	180			0,02	0,06		281/1
	Конфеты шоколадные помадные	25	0,38	1,80	20,45	99,75		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	2,000	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	60	0,56	2,59	5,37	46,94	3,150	21/1

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Меню для ДОУ, Детсад

к СанПиН

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	Рассольник ленинградский	180/6	1,82	5,29	12,43	104,52	12,088	53/1
	Плов из курицы	200	3,75	15,10	37,50	300,90	2,352	134/1
	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,24	0,03	18,77	76,32		160209/
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		
ПОЛДНИК	Овощи запеченные	100	2,32	3,46	18,78	115,53	23,040	130111/
	Ватрушка с творогом	70	8,89	4,28	31,72	200,89	0,100	263/1
	Кисель из концентрата "Валетек"	180						302/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день			52,00	55,00	255,00	1720,00	23,00	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	130/4	3,92	4,66	27,70	168,38	0,832	183/1
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,93	14,36	95,20	1,170	286/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	30/10/5	5,21	6,80	14,83	141,28	0,077	2/1
10 ЧАСОВ	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	76,50	0,900	
ОБЕД	Салат из свеклы с изюмом	60	0,88	4,09	10,83	83,53	4,800	25/1
	Уха из рыбных консервов	180	7,21	6,46	19,00	163,01	8,350	112/1
	Котлеты, биточки, шницели	70/7	11,81	18,80	11,96	264,18	0,221	96/1
	Изделия макаронные отварные	130	4,76	3,39	30,37	170,99		130401/
	Напиток из цитрусовых	180	0,11	0,02	20,58	82,89	3,000	160234/
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		
	Салат из моркови с курагой или изюмом	60	1,21	0,09	12,22	54,45	2,730	20/1
	Блины	75	3,91	2,42	28,01	149,44		241/1
ПОЛДНИК	Соус молочный сладкий	50	1,97	1,66	10,87	66,24	0,650	241/1
	Чай с сахаром	180			9,00	35,99		282/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день			49,00	57,00	229,00	1622,00	228,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,82	6,64	33,27	220,12	1,183	199/1
	Печенье	25	1,60	4,20	17,13	112,70		
	Чай	180			0,02	0,06		281/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	2,000	
ОБЕД	Салат Осенний	60	1,07	3,16	7,55	62,84	8,700	100516/
	Свекольник	180/7	1,76	5,21	12,06	102,00	12,512	67/1
	Фрикадельки из кур	70/5	11,09	12,63	6,75	185,01	1,261	130/1
	Картофельное пюре с морковью	130/4	2,70	4,04	17,86	118,51	20,258	169/1
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	26,65	111,35	180,000	297/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		
	Омлет с морковью	90/4	7,31	9,98	3,40	132,64	1,540	224/1
ПОЛДНИК								

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Меню для ДОУ, Детсад

к СанПиН

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	Ватрушка "Французская"	70	8,04	9,32	34,44	253,80	0,110	262/1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,21	41,15		284/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день			37,00	44,00	206,00	1368,00	38,00	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,68	6,58	28,79	197,07	1,235	194/1
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,93	14,36	95,20	1,170	286/1
	Бутерброд с маслом	30/5	2,36	7,49	14,89	136,41		1/1
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	2,000	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	60	2,00	6,98	6,52	96,97	8,180	37/1
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	180/15	5,94	3,17	25,16	153,02	8,350	62/1
	Голубцы ленивые	70	1,17	2,56	6,77	54,77	0,182	120542/
	Макаронные изделия отварные	130/4	5,09	3,72	32,49	183,76		215/1
	Напиток "Валитек" с витаминами	180						295/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		
ПОЛДНИК	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	30	0,61	0,06	3,94	18,75		120540/
	Рагу из овощей	130	2,01	6,51	15,08	126,82	15,400	130203/
	Какао с молоком	180	3,05	3,15	13,39	94,12	1,170	288/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день			45,00	41,00	213,00	1394,00	94,00	
ЗАВТРАК	Каша "Геркулес" молочная вязкая	180/5	7,51	8,56	33,41	240,68	1,144	184/1
	Чай с сахаром	180			9,00	35,99		282/1
	Бутерброд с сыром	30/12	5,44	3,43	14,76	111,67	0,084	3/1
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	2,000	
ОБЕД	Салат "Школьный"	60	0,88	5,06	4,01	65,06	5,100	31/1
	Борщ с капустой и картофелем	180/6	1,38	4,41	8,77	80,26	7,454	55/1
	Тефтели рыбные	75/30	2,05	6,65	11,26	113,04	1,295	84/1
	Картофельное пюре	75	1,65	2,45	11,02	72,77	12,956	141/1
	Капуста тушеная	75	1,49	1,83	7,50	52,42	0,895	143/1
	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	106,91	2,500	298/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		
ПОЛДНИК	Пудинг творожный с киселем	100/35	17,72	7,02	25,80	237,32	0,606	232/1
	фруктово-ягодным							
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,21	41,15		284/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	37,80	60,000	1/1

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Меню для ДОУ, Детсад

к СанПиН

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепт.
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день			42,00	41,00	250,00	1537,00	40,00	
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	180//5	5,79	6,97	31,25	210,89	1,209	200/1
	Чай	180			0,02	0,06		281/1
	Конфеты шоколадные помадные	25	0,38	1,80	20,45	99,75		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	2,000	
ОБЕД	Винегрет	60	0,97	6,12	5,48	80,82	6,700	100501/
	Суп картофельный с лапшой домашней	180	2,18	2,74	14,40	91,00	11,850	59/1
	Биточки рубленные из птицы	70/30	11,49	6,11	9,21	137,67	1,283	131/1
	(паровые)							
	Рагу из овощей	130	2,31	7,18	14,27	130,88	12,909	153/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,03	0,21	18,00	78,07	1,463	292/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		
ПОЛДНИК	Каша рисовая молочная вязкая	130/4	3,92	4,66	27,70	168,38	0,832	183/1
	Блины	75	3,91	2,42	28,01	149,44		241/1
	Соус молочный сладкий	50	1,97	1,66	10,87	66,24	0,650	241/1
	Кисель из концентрата	180	0,10	0,07	10,47	42,86	1,518	300/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день			30,00	37,00	199,00	1247,00	105,00	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,93	14,36	95,20	1,170	286/1
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,16	4,08	15,52	115,40	1,170	77/1
	Бутерброд с сыром	30/12	5,44	3,43	14,76	111,67	0,084	3/1
10 ЧАСОВ	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	76,50	0,900	
ОБЕД	Салат "Пестрый"	60	0,66	3,10	7,09	58,89	5,600	32/1
	Щи из свеж. капусты с картофелем	180/5	1,33	5,11	6,51	77,33	5,478	52/1
	Плов мясной	200	3,88	7,03	37,23	227,63	3,270	120550/
	Напиток из цитрусовых	180	0,11	0,02	20,58	82,89	3,000	160234/
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		
ПОЛДНИК	Картофель тушеный	120	2,67	7,71	19,53	158,08	23,732	142/1
	Огурец соленый дольками	20	0,16	0,02	0,34	2,18	1,000	0/1
	Чай с сахаром	180			9,00	35,99		282/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	37,80	60,000	1/1
ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день			50,00	54,00	223,00	1574,00	205,00	
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	7,57	8,18	36,41	249,48	1,313	198/1
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,05	0,01	9,18	36,98		284/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Меню для ДОУ, Детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	2,000	
ОБЕД	Салат "Здоровье"	60	0,88	3,06	4,34	48,35	4,045	33/1
	Суп - лапша домашняя	180	2,16	3,20	11,30	82,65	1,050	65/1
	Биточки "Солнышко"	70/5	11,09	12,63	6,75	185,01	1,261	74/1
	Картофельное пюре	75	1,65	2,45	11,02	72,77	12,956	141/1
	Капуста тушеная	75	1,49	1,83	7,50	52,42	0,895	143/1
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	26,65	111,35	180,000	297/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	90/4	9,53	14,51	1,76	175,76	0,325	222/1
	Оладьи с молоком сгущенным	70/15	6,51	6,67	39,07	242,29	0,657	247/1
	Чай с сахаром	180			9,00	35,99		282/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			427,00	463,00	2174,00	14567,00	914,00	
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			43,00	46,00	217,00	1457,00	91,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			11,70	28,60	59,70			

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания - издат. ООО "Партнер" г.Уфа 2015г.
- 2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организациях Под ред. С.В.В. Маслова, 2015

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке			180	95,20	2,85	2,93	14,36	1,17
	Кофейный напиток	1,800	1,800		5,99	0,24	0,05	1,15	
	Молоко	90,000	90,000		53,28	2,61	2,88	4,23	1,170
	Сахар-песок	9,000	9,000		35,93			8,98	
	Каша молочная "Дружба"			180//5	210,89	5,79	6,97	31,25	1,21
	Крупа рисовая	14,000	14,000		46,62	0,98	0,14	10,36	
	Крупа пшено	18,000	18,000		61,51	2,07	0,59	11,97	
	Молоко	93,000	93,000		55,06	2,70	2,98	4,37	1,209
	Сахар-песок	4,500	4,500		17,96			4,49	
	Масло сливочное	4,500	4,500		29,74	0,04	3,26	0,06	
	Хлеб пшеничный			30	70,32	2,28	0,24	14,76	
	Хлеб пшеничный	30,000	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76	
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака			395	376,00	11,00	10,00	60,00	2,00
10 ЧАСОВ	Сок			100	43,30	0,50	0,10	10,10	2,00
	Сок	100,000	100,000		43,30	0,50	0,10	10,10	2,000
	Энергетическая и пищевая ценность 10 часова			100	43,00	1,00		10,00	2,00
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком			60	96,66	1,98	6,96	6,52	8,18
	Картофель	43,100	32,400		24,88	0,65	0,13	5,28	6,480
	Горошек консерв.	18,000	12,000		4,82	0,37	0,02	0,78	1,200
	Яйцо куриное	1/6 шт.	7,000		11,00	0,89	0,81	0,05	
	Масло растительное	6,000	6,000		53,95		5,99		
	Лук репчатый	6,000	5,000		2,01	0,07	0,01	0,41	0,500
	Щи из свеж. капусты с картофелем			180/5	77,33	1,33	5,11	6,51	5,48
	Капуста белокочанная	45,000	36,000		8,55	0,52		1,62	
	Картофель	29,000	22,000		16,90	0,44	0,09	3,59	4,400
	Морковь	9,000	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350
	Лук репчатый	9,000	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Масло растительное	3,600	3,600		32,37		3,60		
	Сметана	7,000	7,000		14,34	0,18	1,40	0,25	0,028
	Фрикадельки мясные			70/35	193,21	11,46	12,78	8,11	0,23
	Котлетное мясо (говядина)	73,000	53,000		115,75	9,86	8,48		
	Хлеб пшеничный	11,000	11,000		25,78	0,84	0,09	5,41	
	Масло сливочное	3,000	3,000		19,83	0,02	2,18	0,04	
	Молоко	17,500	17,500		10,36	0,51	0,56	0,82	0,228
	Масло сливочное	2,000	2,000		13,22	0,02	1,45	0,03	
	Мука	2,000	2,000		6,67	0,21	0,02	1,41	
	Сахар-песок	0,400	0,400		1,60			0,40	
	Рагу из овощей			130	130,88	2,31	7,18	14,27	12,91
	Картофель	67,000	44,000		33,79	0,88	0,18	7,17	8,800
	Морковь	34,000	26,000		8,76	0,34	0,03	1,79	1,300

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Лук репчатый	19,000	16,000		6,43	0,22	0,03	1,31	1,600
	Капуста белокочанная	39,000	31,000		7,37	0,45		1,40	
	Масло растительное	5,000	5,000		44,96		5,00		
	Масло сливочное	2,000	2,000		13,22	0,02	1,45	0,03	
	Мука	2,000	2,000		6,67	0,21	0,02	1,41	
	Морковь	3,400	2,600		0,88	0,03		0,18	0,130
	Лук репчатый	0,780	0,650		0,26	0,01		0,05	0,065
	Масло сливочное	0,650	0,650		4,30	0,01	0,47	0,01	
	Сахар-песок	0,460	0,460		1,84			0,46	
	Томат-паста	3,900	3,900		2,40	0,14		0,46	1,014
	Кисель из концентрата "Валетек"			180					
	Концентрат киселя "Валетек"	18,000	18,000						
	Хлеб ржаной			50	97,40	3,05	0,60	19,95	
	Хлеб ржаной	50,000	50,000		97,40	3,05	0,60	19,95	
	Энергетическая и пищевая ценность обеда			710	595,00	20,00	33,00	55,00	27,00
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные			120	200,65	20,86	5,06	17,92	0,46
	Творог	92,000	91,000		128,31	19,11	4,55	2,73	0,455
	Мука	13,000	13,000		43,36	1,34	0,14	9,18	
	Яйцо куриное	1/13 шт.	3,200		5,03	0,41	0,37	0,02	
	Сахар-песок	6,000	6,000		23,95			5,99	
	Соль	0,300	0,300						
	Какао с молоком			180	94,12	3,05	3,15	13,39	1,17
	Какао-порошок	1,800	1,800		4,91	0,44	0,27	0,18	
	Молоко	90,000	90,000		53,28	2,61	2,88	4,23	1,170
	Сахар-песок	9,000	9,000		35,93			8,98	
	Хлеб пшеничный			30	70,32	2,28	0,24	14,76	
	Хлеб пшеничный	30,000	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76	
	Энергетическая и пищевая ценность полдника			330	365,00	26,00	8,00	46,00	2,00
Энергетическая и пищевая ценность за день			1535	1380,00	58,00	51,00	172,00	33,00	

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая			180/4	237,44	8,20	7,50	34,29	1,12
	Крупа гречневая	45,000	45,000		138,83	5,67	1,49	25,70	
	Молоко	86,000	86,000		50,91	2,49	2,75	4,04	1,118
	Сахар-песок	4,500	4,500		17,96			4,49	
	Масло сливочное	4,500	4,500		29,74	0,04	3,26	0,06	
	Чай с сахаром			200	39,99			10,00	
	Чай	0,570	0,570		0,07			0,02	
	Сахар-песок	10,000	10,000		39,92			9,98	
	Бутерброд с маслом			30/5	136,41	2,36	7,49	14,89	
	Хлеб пшеничный	30,000	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76	
	Масло сливочное	10,000	10,000		66,09	0,08	7,25	0,13	
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака			419	414,00	11,00	15,00	59,00	1,00
10 ЧАСОВ	Снежок			100	76,50	2,70	2,50	10,80	0,90
	Снежок	100,000	100,000		76,50	2,70	2,50	10,80	0,900
	Энергетическая и пищевая ценность 10 часова			100	77,00	3,00	3,00	11,00	1,00
ОБЕД	Салат "Школьный"			60	65,06	0,88	5,06	4,01	5,10
	Свекла	49,000	37,000		15,58	0,56	0,04	3,26	3,700
	Лук репчатый	2,400	2,000		0,80	0,03		0,16	0,200
	Огурцы соленые	15,000	12,000		1,31	0,10	0,01	0,20	0,600
	Горошек консерв.	9,000	6,000		2,41	0,19	0,01	0,39	0,600
	Масло растительное	5,000	5,000		44,96		5,00		
	Борщ с капустой и картофелем			180/6	80,26	1,38	4,41	8,77	7,45
	Свекла	36,000	29,000		12,21	0,44	0,03	2,55	2,900
	Капуста белокочанная	22,000	14,000		3,33	0,20		0,63	
	Картофель	19,000	14,000		10,75	0,28	0,06	2,28	2,800
	Морковь	9,000	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350
	Лук репчатый	10,000	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Томат-паста	2,600	2,600		1,60	0,09		0,31	0,676
	Масло растительное	2,900	2,900		26,07		2,90		
	Сахар-песок	1,700	1,700		6,79			1,70	
	Кислота лимонная	0,070	0,070						
	Сметана	7,000	7,000		14,34	0,18	1,40	0,25	0,028
	Рыба, тушеная в томате с овощами			70	72,17	9,30	2,83	2,38	1,58
	Минтай неразд	114,000	57,000		40,87	9,06	0,51		0,285
	Лук репчатый	4,100	3,500		1,41	0,05	0,01	0,29	0,350
	Морковь	14,000	10,000		3,37	0,13	0,01	0,69	0,500
	Томат-паста	1,700	1,700		1,05	0,06		0,20	0,442
	Масло растительное	2,300	2,300		20,68		2,30		
	Кислота лимонная	0,060	0,060						
	Сахар-песок	1,200	1,200		4,79			1,20	

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Картофельное пюре			150	145,20	3,28	4,88	22,06	25,96
	Картофель	170,600	128,300		98,53	2,57	0,51	20,91	25,660
	Молоко	24,000	23,000		13,62	0,67	0,74	1,08	0,299
	Масло сливочное	5,000	5,000		33,05	0,04	3,63	0,07	
	Компот из смеси сухофруктов			180	78,07	1,03	0,21	18,00	1,46
	Сухофрукты (средние)	18,000	45,000		6,21	1,03	0,21	0,04	1,463
	Сахар-песок	18,000	18,000		71,86			17,96	
	Кислота лимонная	0,180	0,180						
	Хлеб ржаной			50	97,40	3,05	0,60	19,95	
	Хлеб ржаной	50,000	50,000		97,40	3,05	0,60	19,95	
Энергетическая и пищевая ценность обеда				696	538,00	19,00	18,00	75,00	42,00
ПОЛДНИК	Каша овсяная молочная жидкая			150/4	190,93	5,92	7,05	25,95	0,99
	Крупа Геркулес	30,000	30,000		105,66	3,69	1,86	18,54	
	Молоко	76,000	76,000		44,99	2,20	2,43	3,57	0,988
	Сахар-песок	3,800	3,800		15,17			3,79	
	Масло сливочное	3,800	3,800		25,11	0,03	2,76	0,05	
	Кофейный напиток на молоке			180	95,20	2,85	2,93	14,36	1,17
	Кофейный напиток	1,800	1,800		5,99	0,24	0,05	1,15	
	Молоко	90,000	90,000		53,28	2,61	2,88	4,23	1,170
	Сахар-песок	9,000	9,000		35,93			8,98	
	Фрукты свежие			100	37,80	0,90	0,20	8,10	60,00
	Апельсины	102,000	100,000		37,80	0,90	0,20	8,10	60,000
	Хлеб пшеничный			30	70,32	2,28	0,24	14,76	
	Хлеб пшеничный	30,000	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76	
Энергетическая и пищевая ценность полдника				464	394,00	12,00	10,00	63,00	62,00
Энергетическая и пищевая ценность за день				1679	1423,00	44,00	46,00	208,00	106,00

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями			180	115,40	4,16	4,08	15,52	1,17
	Макароны	14,000	14,000		47,28	1,54	0,18	9,87	
	Молоко	90,000	90,000		53,28	2,61	2,88	4,23	1,170
	Масло сливочное	1,400	1,400		9,25	0,01	1,02	0,02	
	Сахар-песок	1,400	1,400		5,59			1,40	
	Чай			180	0,06			0,02	
	Чай	0,510	0,510		0,06			0,02	
	Конфеты шоколадные помадные			25	99,50	0,38	1,80	20,45	
	Конфеты шоколадные помадные	25,000	25,000		99,50	0,38	1,80	20,45	
	Хлеб пшеничный			30	70,32	2,28	0,24	14,76	
	Хлеб пшеничный	30,000	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76	
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака			415	285,00	7,00	6,00	51,00	1,00
10 ЧАСОВ	Сок			100	43,30	0,50	0,10	10,10	2,00
	Сок	100,000	100,000		43,30	0,50	0,10	10,10	2,000
	Энергетическая и пищевая ценность 10 часова			100	43,00	1,00		10,00	2,00
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками			60	46,94	0,56	2,59	5,37	3,15
	Морковь	52,000	39,000		13,14	0,51	0,04	2,69	1,950
	Яблоко	14,000	12,000		5,33	0,05	0,05	1,18	1,200
	Сахар-песок	1,000	1,000		3,99			1,00	
	Масло растительное	2,500	2,500		22,48		2,50		
	Кислота лимонная	0,200	0,200						
	Сахар-песок	0,500	0,500		2,00			0,50	
	Соль	0,200	0,200						
	Рассольник ленинградский			180/6	104,52	1,82	5,29	12,43	12,09
	Картофель	72,000	54,000		41,47	1,08	0,22	8,80	10,800
	Крупа перловая	3,600	3,600		11,33	0,33	0,04	2,41	
	Морковь	9,000	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350
	Лук репчатый	4,300	3,600		1,45	0,05	0,01	0,30	0,360
	Масло растительное	3,600	3,600		32,37		3,60		
	Огурцы соленые	12,000	11,000		1,20	0,09	0,01	0,19	0,550
	Сметана	7,000	7,000		14,34	0,18	1,40	0,25	0,028
	Плов из курицы			200	495,17	20,02	29,11	38,28	4,09
	Куры потрош 1 категории	119,000	87,000		194,27	16,27	14,01	0,78	1,740
	Масло растительное	3,600	3,600		32,37		3,60		
	Лук репчатый	13,000	11,000		4,42	0,15	0,02	0,90	1,100
	Морковь	15,000	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550
	Крупа рисовая	48,000	48,000		159,84	3,36	0,48	35,52	
	Масло растительное	11,000	11,000		98,90		10,99		
	Томат-паста	2,700	2,700		1,66	0,10		0,32	0,702
	Компот из плодов свежих (яблоки)			180	76,32	0,24	0,03	18,77	

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Лимоны	31,000	27,000		4,46	0,24	0,03	0,81	
	Сахар-песок	18,000	18,000		71,86			17,96	
	Кислота лимонная	0,090	0,090						
	Хлеб ржаной			50	97,40	3,05	0,60	19,95	
	Хлеб ржаной	50,000	50,000		97,40	3,05	0,60	19,95	
Энергетическая и пищевая ценность обеда				676	820,00	26,00	38,00	95,00	19,00
ПОЛДНИК	Овощи запеченные			100	115,53	2,32	3,46	18,78	23,04
	Картофель	161,000	112,700		86,55	2,25	0,45	18,37	22,540
	Лук репчатый	5,950	5,000		2,01	0,07	0,01	0,41	0,500
	Масло растительное	3,000	3,000		26,97		3,00		
	Соль	0,300	0,300						
	Ватрушка с творогом			70	200,15	8,84	4,22	31,72	0,10
	Мука	35,000	35,000		116,73	3,61	0,39	24,71	
	Сахар-песок	1,900	1,900		7,58			1,90	
	Масло сливочное	1,600	1,600		10,57	0,01	1,16	0,02	
	Яйцо куриное	1/21 шт.	1,920		3,02	0,24	0,22	0,01	
	Дрожжи	0,300	0,300		0,33	0,04	0,01	0,03	
	Соль	0,500	0,500						
	Творог	22,200	20,000		28,20	4,20	1,00	0,60	0,100
	Мука	1,100	1,100		3,67	0,11	0,01	0,78	
	Масло сливочное	1,100	1,100		7,27	0,01	0,80	0,01	
	Яйцо куриное	1/18 шт.	2,200		3,46	0,28	0,25	0,02	
	Сахар-песок	2,500	2,500		9,98			2,50	
	Ванилин	0,003	0,003						
	Мука	1,600	1,600		5,34	0,16	0,02	1,13	
	Яйцо куриное	1/29 шт.	1,400		2,20	0,18	0,16	0,01	
	Масло растительное	0,200	0,200		1,80		0,20		
	Кисель из концентрата "Валетек"			180					
	Концентрат киселя "Валетек"	18,000	18,000						
	Хлеб пшеничный			30	70,32	2,28	0,24	14,76	
	Хлеб пшеничный	30,000	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76	
Энергетическая и пищевая ценность полдника				380	386,00	13,00	8,00	65,00	23,00
Энергетическая и пищевая ценность за день				1571	1535,00	46,00	52,00	221,00	46,00

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б,г.	Ж,г.	У,г.	Вит. С, (мг)
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями			180	115,40	4,16	4,08	15,52	1,17
	Макароны	14,000	14,000		47,28	1,54	0,18	9,87	
	Молоко	90,000	90,000		53,28	2,61	2,88	4,23	1,170
	Масло сливочное	1,400	1,400		9,25	0,01	1,02	0,02	
	Сахар-песок	1,400	1,400		5,59			1,40	
	Чай			180	0,06			0,02	
	Чай	0,510	0,510		0,06			0,02	
	Конфеты шоколадные помадные			25	99,50	0,38	1,80	20,45	
	Конфеты шоколадные помадные	25,000	25,000		99,50	0,38	1,80	20,45	
	Хлеб пшеничный			30	70,32	2,28	0,24	14,76	
	Хлеб пшеничный	30,000	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76	
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака			415	285,00	7,00	6,00	51,00	1,00
10 ЧАСОВ	Сок			100	43,30	0,50	0,10	10,10	2,00
	Сок	100,000	100,000		43,30	0,50	0,10	10,10	2,000
	Энергетическая и пищевая ценность 10 часова			100	43,00	1,00		10,00	2,00
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками			60	46,94	0,56	2,59	5,37	3,15
	Морковь	52,000	39,000		13,14	0,51	0,04	2,69	1,950
	Яблоко	14,000	12,000		5,33	0,05	0,05	1,18	1,200
	Сахар-песок	1,000	1,000		3,99			1,00	
	Масло растительное	2,500	2,500		22,48		2,50		
	Кислота лимонная	0,200	0,200						
	Сахар-песок	0,500	0,500		2,00			0,50	
	Соль	0,200	0,200						
	Рассольник ленинградский			180/6	104,52	1,82	5,29	12,43	12,09
	Картофель	72,000	54,000		41,47	1,08	0,22	8,80	10,800
	Крупа перловая	3,600	3,600		11,33	0,33	0,04	2,41	
	Морковь	9,000	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350
	Лук репчатый	4,300	3,600		1,45	0,05	0,01	0,30	0,360
	Масло растительное	3,600	3,600		32,37		3,60		
	Огурцы соленые	12,000	11,000		1,20	0,09	0,01	0,19	0,550
	Сметана	7,000	7,000		14,34	0,18	1,40	0,25	0,028
	Плов из курицы			200	495,17	20,02	29,11	38,28	4,09
	Куры потрош 1 категории	119,000	87,000		194,27	16,27	14,01	0,78	1,740
	Масло растительное	3,600	3,600		32,37		3,60		
	Лук репчатый	13,000	11,000		4,42	0,15	0,02	0,90	1,100
	Морковь	15,000	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550
	Крупа рисовая	48,000	48,000		159,84	3,36	0,48	35,52	
	Масло растительное	11,000	11,000		98,90		10,99		
	Томат-паста	2,700	2,700		1,66	0,10		0,32	0,702
	Компот из плодов свежих (яблоки)			180	76,32	0,24	0,03	18,77	

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Лимоны	31,000	27,000		4,46	0,24	0,03	0,81	
	Сахар-песок	18,000	18,000		71,86			17,96	
	Кислота лимонная	0,090	0,090						
	Хлеб ржаной			50	97,40	3,05	0,60	19,95	
	Хлеб ржаной	50,000	50,000		97,40	3,05	0,60	19,95	
Энергетическая и пищевая ценность обеда				676	820,00	26,00	38,00	95,00	19,00
ПОЛДНИК	Овощи запеченные			100	115,53	2,32	3,46	18,78	23,04
	Картофель	161,000	112,700		86,55	2,25	0,45	18,37	22,540
	Лук репчатый	5,950	5,000		2,01	0,07	0,01	0,41	0,500
	Масло растительное	3,000	3,000		26,97		3,00		
	Соль	0,300	0,300						
	Ватрушка с творогом			70	200,15	8,84	4,22	31,72	0,10
	Мука	35,000	35,000		116,73	3,61	0,39	24,71	
	Сахар-песок	1,900	1,900		7,58			1,90	
	Масло сливочное	1,600	1,600		10,57	0,01	1,16	0,02	
	Яйцо куриное	1/21 шт.	1,920		3,02	0,24	0,22	0,01	
	Дрожжи	0,300	0,300		0,33	0,04	0,01	0,03	
	Соль	0,500	0,500						
	Творог	22,200	20,000		28,20	4,20	1,00	0,60	0,100
	Мука	1,100	1,100		3,67	0,11	0,01	0,78	
	Масло сливочное	1,100	1,100		7,27	0,01	0,80	0,01	
	Яйцо куриное	1/18 шт.	2,200		3,46	0,28	0,25	0,02	
	Сахар-песок	2,500	2,500		9,98			2,50	
	Ванилин	0,003	0,003						
	Мука	1,600	1,600		5,34	0,16	0,02	1,13	
	Яйцо куриное	1/29 шт.	1,400		2,20	0,18	0,16	0,01	
	Масло растительное	0,200	0,200		1,80		0,20		
	Кисель из концентрата "Валетек"			180					
	Концентрат киселя "Валетек"	18,000	18,000						
	Хлеб пшеничный			30	70,32	2,28	0,24	14,76	
	Хлеб пшеничный	30,000	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76	
Энергетическая и пищевая ценность полдника				380	386,00	13,00	8,00	65,00	23,00
Энергетическая и пищевая ценность за день				1571	1535,00	46,00	52,00	221,00	46,00

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая			130/4	168,38	3,92	4,66	27,70	0,83
	Крупа рисовая	29,000	29,000		96,57	2,03	0,29	21,46	
	Молоко	64,000	64,000		37,89	1,86	2,05	3,01	0,832
	Сахар-песок	3,200	3,200		12,77			3,19	
	Масло сливочное	3,200	3,200		21,15	0,03	2,32	0,04	
	Кофейный напиток на молоке			180	95,20	2,85	2,93	14,36	1,17
	Кофейный напиток	1,800	1,800		5,99	0,24	0,05	1,15	
	Молоко	90,000	90,000		53,28	2,61	2,88	4,23	1,170
	Сахар-песок	9,000	9,000		35,93			8,98	
	Бутерброд с маслом, с сыром			30/10/5	141,28	5,21	6,80	14,83	0,08
	Хлеб пшеничный	30,000	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76	
	Сыр	11,000	11,000		37,91	2,89	2,93		0,077
	Масло сливочное	5,000	5,000		33,05	0,04	3,63	0,07	
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака			359	405,00	12,00	14,00	57,00	2,00
10 ЧАСОВ	Снежок			100	76,50	2,70	2,50	10,80	0,90
	Снежок	100,000	100,000		76,50	2,70	2,50	10,80	0,900
	Энергетическая и пищевая ценность 10 часова			100	77,00	3,00	3,00	11,00	1,00
ОБЕД	Салат из свеклы с изюмом			60	83,53	0,88	4,09	10,83	4,80
	Свекла	64,000	48,000		20,21	0,72	0,05	4,22	4,800
	Изюм	4,300	7,000		19,38	0,16	0,04	4,61	
	Масло растительное	4,000	4,000		35,96		4,00		
	Сахар-песок	2,000	2,000		7,98			2,00	
	Уха из рыбных консервов			180	163,01	7,21	6,46	19,00	8,35
	Масло сливочное	2,700	2,700		17,84	0,02	1,96	0,04	
	Картофель	49,000	36,000		27,65	0,72	0,14	5,87	7,200
	Морковь	14,000	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550
	Лук репчатый	7,000	6,000		2,41	0,08	0,01	0,49	0,600
	Консервы рыбные	29,000	29,000		58,12	5,13	4,18		
	Крупа рисовая	16,000	16,000		53,28	1,12	0,16	11,84	
	Котлеты, биточки, шницели			70/7	264,18	11,81	18,80	11,96	0,22
	Котлетное мясо (говядина)	70,000	52,000		113,57	9,67	8,32		
	Сухари панировочные	7,000	7,000		27,86	0,60	0,76	4,67	
	Хлеб пшеничный	13,000	13,000		30,47	0,99	0,10	6,40	
	Молоко	17,000	17,000		10,06	0,49	0,54	0,80	0,221
	Масло растительное	4,000	4,000		35,96		4,00		
	Масло сливочное	7,000	7,000		46,26	0,06	5,08	0,09	
	Изделия макаронные отварные			130	170,99	4,76	3,39	30,37	
	Макароны	43,000	43,000		145,21	4,73	0,56	30,32	
	Соль	1,300	1,300						
	Масло сливочное	3,900	3,900		25,78	0,03	2,83	0,05	

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
ПОЛДНИК	Напиток из цитрусовых			180	82,89	0,11	0,02	20,58	3,00
	Лимоны	7,000	7,000		1,16	0,06	0,01	0,21	
	Апельсины	5,000	5,000		1,89	0,05	0,01	0,41	3,000
	Сахар-песок	20,000	20,000		79,84			19,96	
	Хлеб ржаной			50	97,40	3,05	0,60	19,95	
	Хлеб ржаной	50,000	50,000		97,40	3,05	0,60	19,95	
	Энергетическая и пищевая ценность обеда			677	862,00	28,00	33,00	113,00	16,00
	Салат из моркови с курагой или изюмом			60	54,45	1,21	0,09	12,22	2,73
	Морковь	60,000	45,000		15,17	0,59	0,05	3,11	2,250
	Курага	6,700	12,000		27,30	0,62	0,04	6,12	0,480
	Сахар-песок	3,000	3,000		11,98			2,99	
	Блины			75	149,44	3,91	2,42	28,01	
	Мука	37,500	37,500		125,06	3,86	0,41	26,48	
	Сахар-песок	1,500	1,500		5,99			1,50	
	Дрожжи	0,380	0,380		0,41	0,05	0,01	0,03	
	Соль	0,800	0,800						
	Масло растительное	2,000	2,000		17,98		2,00		
	Соус молочный сладкий			50	66,24	1,97	1,66	10,87	0,65
	Молоко	50,000	50,000		29,60	1,45	1,60	2,35	0,650
	Сахар-песок	5,000	5,000		19,96			4,99	
	Ванилин	0,050	0,050						
	Мука	5,000	5,000		16,68	0,52	0,06	3,53	
	Чай с сахаром			180	35,99			9,00	
	Чай	0,510	0,510		0,06			0,02	
	Сахар-песок	9,000	9,000		35,93			8,98	
	Хлеб пшеничный			30	70,32	2,28	0,24	14,76	
	Хлеб пшеничный	30,000	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76	
	Энергетическая и пищевая ценность полдника			395	376,00	9,00	4,00	75,00	3,00
	Энергетическая и пищевая ценность за день			1531	1720,00	52,00	55,00	255,00	23,00

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая			180/5	220,12	6,82	6,64	33,27	1,18
	Крупа пшеничная	36,000	36,000		118,55	4,14	0,47	24,44	
	Молоко	91,000	91,000		53,87	2,64	2,91	4,28	1,183
	Сахар-песок	4,500	4,500		17,96			4,49	
	Масло сливочное	4,500	4,500		29,74	0,04	3,26	0,06	
	Печенье			25	112,70	1,60	4,20	17,13	
	Печенье	25,000	25,000		112,70	1,60	4,20	17,13	
	Чай			180	0,06			0,02	
	Чай	0,510	0,510		0,06			0,02	
	Хлеб пшеничный			30	70,32	2,28	0,24	14,76	
	Хлеб пшеничный	30,000	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76	
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака			420	403,00	11,00	11,00	65,00	1,00
10 ЧАСОВ	Сок			100	43,30	0,50	0,10	10,10	2,00
	Сок	100,000	100,000		43,30	0,50	0,10	10,10	2,000
	Энергетическая и пищевая ценность 10 часова			100	43,00	1,00		10,00	2,00
ОБЕД	Салат Осенний			60	62,84	1,07	3,16	7,55	8,70
	Картофель	43,000	30,000		23,04	0,60	0,12	4,89	6,000
	Лук репчатый	3,600	3,000		1,21	0,04	0,01	0,25	0,300
	Масло растительное	3,000	3,000		26,97		3,00		
	Свекла	24,000	18,000		7,58	0,27	0,02	1,58	1,800
	Морковь	15,000	12,000		4,04	0,16	0,01	0,83	0,600
	Соль	0,180	0,180						
	Свекольник			180/7	102,00	1,76	5,21	12,06	12,51
	Свекла	58,000	47,000		19,79	0,71	0,05	4,14	4,700
	Картофель	41,000	32,000		24,58	0,64	0,13	5,22	6,400
	Морковь	9,000	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350
	Лук репчатый	9,000	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Масло растительное	3,600	3,600		32,37		3,60		
	Томат-паста	0,900	0,900		0,55	0,03		0,11	0,234
	Сахар-песок	1,200	1,200		4,79			1,20	
	Сметана	7,000	7,000		14,34	0,18	1,40	0,25	0,028
	Фрикадельки из кур			70/5	185,01	11,09	12,63	6,75	1,26
	Куры потрош 1 категории	121,000	52,000		116,12	9,72	8,37	0,47	1,040
	Хлеб пшеничный	11,000	11,000		25,78	0,84	0,09	5,41	
	Молоко	17,000	17,000		10,06	0,49	0,54	0,80	0,221
	Масло сливочное	5,000	5,000		33,05	0,04	3,63	0,07	
	Картофельное пюре с морковью			130/4	118,51	2,70	4,04	17,86	20,26
	Картофель	125,000	94,000		72,19	1,88	0,38	15,32	18,800
	Морковь	32,000	25,000		8,43	0,33	0,03	1,73	1,250
	Молоко	17,000	16,000		9,47	0,46	0,51	0,75	0,208

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Масло сливочное	4,300	4,300		28,42	0,03	3,12	0,06	
	Напиток из плодов шиповника			180	111,35	0,61	0,25	26,65	180,00
	Шиповник сухой	18,000	18,000		39,49	0,61	0,25	8,69	180,000
	Сахар-песок	18,000	18,000		71,86			17,96	
	Хлеб ржаной			50	97,40	3,05	0,60	19,95	
	Хлеб ржаной	50,000	50,000		97,40	3,05	0,60	19,95	
Энергетическая и пищевая ценность обеда				686	677,00	20,00	26,00	91,00	223,00
ПОЛДНИК	Омлет с морковью			90/4	132,64	7,31	9,98	3,40	1,54
	Молоко	30,000	30,000		17,76	0,87	0,96	1,41	0,390
	Яйцо куриное	1+1/5 шт.	48,000		75,41	6,10	5,52	0,34	
	Морковь	31,000	23,000		7,75	0,30	0,02	1,59	1,150
	Масло сливочное	4,800	4,800		31,72	0,04	3,48	0,06	
	Ватрушка "Французская"			70	253,80	8,04	9,32	34,44	0,11
	Мука	25,000	25,000		83,38	2,58	0,28	17,65	
	Сахар-песок	8,000	8,000		31,94			7,98	
	Масло сливочное	10,000	10,000		66,09	0,08	7,25	0,13	
	Творог	22,200	22,000		31,02	4,62	1,10	0,66	0,110
	Сахар-песок	8,000	8,000		31,94			7,98	
	Яйцо куриное	3/20 шт.	6,000		9,43	0,76	0,69	0,04	
	Чай с лимоном и сахаром			200	41,15	0,06	0,01	10,21	
	Чай	0,570	0,570		0,07			0,02	
	Сахар-песок	10,000	10,000		39,92			9,98	
	Лимоны	7,000	7,000		1,16	0,06	0,01	0,21	
	Хлеб пшеничный			30	70,32	2,28	0,24	14,76	
	Хлеб пшеничный	30,000	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76	
Энергетическая и пищевая ценность полдника				394	498,00	18,00	20,00	63,00	2,00
Энергетическая и пищевая ценность за день				1600	1622,00	49,00	57,00	229,00	228,00

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая			180/5	197,07	5,68	6,58	28,79	1,24
	Крупа манная	28,000	28,000		93,13	2,88	0,28	19,77	
	Молоко	95,000	95,000		56,24	2,76	3,04	4,47	1,235
	Сахар-песок	4,500	4,500		17,96			4,49	
	Масло сливочное	4,500	4,500		29,74	0,04	3,26	0,06	
	Кофейный напиток на молоке			180	95,20	2,85	2,93	14,36	1,17
	Кофейный напиток	1,800	1,800		5,99	0,24	0,05	1,15	
	Молоко	90,000	90,000		53,28	2,61	2,88	4,23	1,170
	Сахар-песок	9,000	9,000		35,93			8,98	
	Бутерброд с маслом			30/5	136,41	2,36	7,49	14,89	
	Хлеб пшеничный	30,000	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76	
	Масло сливочное	10,000	10,000		66,09	0,08	7,25	0,13	
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака			400	429,00	11,00	17,00	58,00	2,00
10 ЧАСОВ	Сок			100	43,30	0,50	0,10	10,10	2,00
	Сок	100,000	100,000		43,30	0,50	0,10	10,10	2,000
Энергетическая и пищевая ценность 10 часова				100	43,00	1,00		10,00	2,00
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком			60	96,66	1,98	6,96	6,52	8,18
	Картофель	43,100	32,400		24,88	0,65	0,13	5,28	6,480
	Горошек консерв.	18,000	12,000		4,82	0,37	0,02	0,78	1,200
	Яйцо куриное	1/6 шт.	7,000		11,00	0,89	0,81	0,05	
	Масло растительное	6,000	6,000		53,95		5,99		
	Лук репчатый	6,000	5,000		2,01	0,07	0,01	0,41	0,500
	Суп картофельный с бобовыми и гречками			180/15	153,02	5,94	3,17	25,16	8,35
	Картофель	48,000	36,000		27,65	0,72	0,14	5,87	7,200
	Лук репчатый	9,000	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Морковь	13,000	9,000		3,03	0,12	0,01	0,62	0,450
	Масло сливочное	3,600	3,600		23,79	0,03	2,61	0,05	
	Горох лущеный	14,000	14,000		41,83	3,22	0,22	6,73	
	Хлеб пшеничный	27,000	23,000		53,91	1,75	0,18	11,32	
	Голубцы ленивые			70	54,77	1,17	2,56	6,77	0,18
	Говядина замороженная	19,000	18,000						
	Капуста белокочанная	63,000	50,000		11,88	0,72		2,25	
	Крупа рисовая	6,000	6,000		19,98	0,42	0,06	4,44	
	Масло растительное	2,500	2,500		22,48		2,50		
	Томат-паста	0,700	0,700		0,43	0,03		0,08	0,182
	Сметана 15%	1,400	1,400						
	Соль	0,840	0,840						
	Макаронные изделия отварные			130/4	183,76	5,09	3,72	32,49	
	Макаронны	46,000	46,000		155,34	5,06	0,60	32,43	
	Масло сливочное	4,300	4,300		28,42	0,03	3,12	0,06	

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
ПОЛДНИК	Напиток "Валитек" с витаминами			180					
	Смесь для напитка "Валитек"	18,000	18,000						
	Хлеб ржаной			50	97,40	3,05	0,60	19,95	
	Хлеб ржаной	50,000	50,000		97,40	3,05	0,60	19,95	
	Энергетическая и пищевая ценность обеда			689	586,00	17,00	17,00	91,00	17,00
	Фрикадельки мясные паровые собственного приготовления			30	18,75	0,61	0,06	3,94	
	Говядина замороженная	25,000	23,000						
	Хлеб пшеничный	8,000	8,000		18,75	0,61	0,06	3,94	
	Соль	0,150	0,150						
	Рагу из овощей			130	126,82	2,01	6,51	15,08	15,40
	Картофель	84,000	59,000		45,31	1,18	0,24	9,62	11,800
	Морковь	33,000	26,000		8,76	0,34	0,03	1,79	1,300
	Лук репчатый	15,000	13,000		5,23	0,18	0,03	1,07	1,300
	Масло растительное	5,000	5,000		44,96		5,00		
	Масло растительное	1,200	1,200		10,79		1,20		
	Томат-паста	3,100	3,100		1,91	0,11		0,37	0,806
	Морковь	3,900	3,100		1,04	0,04		0,21	0,155
	Мука	1,300	1,300		4,34	0,13	0,01	0,92	
	Сахар-песок	0,980	0,980		3,91			0,98	
	Чеснок	0,520	0,390		0,57	0,03		0,12	0,039
	Соль	0,330	0,330						
	Какао с молоком			180	94,12	3,05	3,15	13,39	1,17
	Какао-порошок	1,800	1,800		4,91	0,44	0,27	0,18	
	Молоко	90,000	90,000		53,28	2,61	2,88	4,23	1,170
	Сахар-песок	9,000	9,000		35,93			8,98	
	Хлеб пшеничный			30	70,32	2,28	0,24	14,76	
	Хлеб пшеничный	30,000	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76	
	Энергетическая и пищевая ценность полдника			370	310,00	8,00	10,00	47,00	17,00
	Энергетическая и пищевая ценность за день			1559	1368,00	37,00	44,00	206,00	38,00

МЕНЮ - РАСКЛАДКА Детсад 7день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
ЗАВТРАК	Каша "Геркулес" молочная вязкая			180/5	240,68	7,51	8,56	33,41	1,14
	Крупа Геркулес	40,000	40,000		140,88	4,92	2,48	24,72	
	Молоко	88,000	88,000		52,10	2,55	2,82	4,14	1,144
	Сахар-песок	4,500	4,500		17,96			4,49	
	Масло сливочное	4,500	4,500		29,74	0,04	3,26	0,06	
	Чай с сахаром			180	35,99			9,00	
	Чай	0,510	0,510		0,06			0,02	
	Сахар-песок	9,000	9,000		35,93			8,98	
	Бутерброд с сыром			30/12	111,67	5,44	3,43	14,76	0,08
	Хлеб пшеничный	30,000	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76	
	Сыр	13,000	12,000		41,35	3,16	3,19		0,084
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака			407	388,00	13,00	12,00	57,00	1,00
10 ЧАСОВ	Сок			100	43,30	0,50	0,10	10,10	2,00
	Сок	100,000	100,000		43,30	0,50	0,10	10,10	2,000
	Энергетическая и пищевая ценность 10 часова			100	43,00	1,00		10,00	2,00
ОБЕД	Салат "Школьный"			60	65,06	0,88	5,06	4,01	5,10
	Свекла	49,000	37,000		15,58	0,56	0,04	3,26	3,700
	Лук репчатый	2,400	2,000		0,80	0,03		0,16	0,200
	Огурцы соленые	15,000	12,000		1,31	0,10	0,01	0,20	0,600
	Горошек консерв.	9,000	6,000		2,41	0,19	0,01	0,39	0,600
	Масло растительное	5,000	5,000		44,96		5,00		
	Борщ с капустой и картофелем			180/6	80,26	1,38	4,41	8,77	7,45
	Свекла	36,000	29,000		12,21	0,44	0,03	2,55	2,900
	Капуста белокочанная	22,000	14,000		3,33	0,20		0,63	
	Картофель	19,000	14,000		10,75	0,28	0,06	2,28	2,800
	Морковь	9,000	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350
	Лук репчатый	10,000	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Томат-паста	2,600	2,600		1,60	0,09		0,31	0,676
	Масло растительное	2,900	2,900		26,07		2,90		
	Сахар-песок	1,700	1,700		6,79			1,70	
	Кислота лимонная	0,070	0,070						
	Сметана	7,000	7,000		14,34	0,18	1,40	0,25	0,028
	Тефтели рыбные			75/30	147,46	9,68	7,08	11,26	1,54
	Минтай неразд	95,000	48,000		34,42	7,63	0,43		0,240
	Мука	6,000	6,000		20,01	0,62	0,07	4,24	
	Лук репчатый	13,000	11,000		4,42	0,15	0,02	0,90	1,100
	Молоко	15,000	15,000		8,88	0,44	0,48	0,71	0,195
	Хлеб пшеничный	11,000	11,000		25,78	0,84	0,09	5,41	
	Масло растительное	6,000	6,000		53,95		5,99		
	Картофельное пюре			75	72,77	1,65	2,45	11,02	12,96

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Картофель	85,000	64,000		49,15	1,28	0,26	10,43	12,800
	Молоко	12,000	12,000		7,10	0,35	0,38	0,56	0,156
	Масло сливочное	2,500	2,500		16,52	0,02	1,81	0,03	
	Капуста тушеная			75	52,42	1,49	1,83	7,50	0,90
	Капуста белокочанная	108,000	86,000		20,43	1,24		3,87	
	Морковь	2,000	1,500		0,51	0,02		0,10	0,075
	Лук репчатый	3,500	3,000		1,21	0,04	0,01	0,25	0,300
	Мука	1,000	1,000		3,34	0,10	0,01	0,71	
	Сахар-песок	2,300	2,300		9,18			2,30	
	Томат-паста	2,000	2,000		1,23	0,07		0,24	0,520
	Кислота лимонная	0,050	0,050						
	Масло сливочное	2,500	2,500		16,52	0,02	1,81	0,03	
	Напиток яблочный			200	106,91	0,10	0,10	26,40	2,50
	Яблоко	28,400	25,000		11,10	0,10	0,10	2,45	2,500
	Сахар-песок	24,000	24,000		95,81			23,95	
	Хлеб ржаной			50	97,40	3,05	0,60	19,95	
	Хлеб ржаной	50,000	50,000		97,40	3,05	0,60	19,95	
Энергетическая и пищевая ценность обеда				751	622,00	18,00	22,00	89,00	30,00
ПОЛДНИК	Пудинг творожный с киселем плодово-ягодный			100/35	237,32	17,72	7,02	25,80	0,61
	Творог	76,000	75,000		105,75	15,75	3,75	2,25	0,375
	Крупа манная	8,000	8,000		26,61	0,82	0,08	5,65	
	Сахар-песок	8,000	8,000		31,94			7,98	
	Яйцо куриное	1/8 шт.	4,800		7,54	0,61	0,55	0,03	
	Изюм	10,000	10,000		27,69	0,23	0,05	6,58	
	Сметана	2,500	2,500		5,12	0,07	0,50	0,09	0,010
	Сухари панировочные	2,500	2,500		9,95	0,21	0,27	1,67	
	Масло сливочное	2,500	2,500		16,52	0,02	1,81	0,03	
	Кисель плод.ягод.	3,200	3,200		1,01	0,01	0,01	0,22	0,221
	Сахар-песок	1,300	1,300		5,19			1,30	
	Кислота лимонная	0,030	0,030						
	Чай с лимоном и сахаром			200	41,15	0,06	0,01	10,21	
	Чай	0,570	0,570		0,07			0,02	
	Сахар-песок	10,000	10,000		39,92			9,98	
	Лимоны	7,000	7,000		1,16	0,06	0,01	0,21	
	Хлеб пшеничный			25	58,60	1,90	0,20	12,30	
	Хлеб пшеничный	25,000	25,000		58,60	1,90	0,20	12,30	
	Фрукты свежие			100	37,80	0,90	0,20	8,10	60,00
	Апельсины	102,000	100,000		37,80	0,90	0,20	8,10	60,000
Энергетическая и пищевая ценность полдника				460	375,00	21,00	7,00	56,00	61,00
Энергетическая и пищевая ценность за день				1718	1429,00	52,00	41,00	213,00	94,00

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"			180//5	210,89	5,79	6,97	31,25	1,21
	Крупа рисовая	14,000	14,000		46,62	0,98	0,14	10,36	
	Крупа пшено	18,000	18,000		61,51	2,07	0,59	11,97	
	Молоко	93,000	93,000		55,06	2,70	2,98	4,37	1,209
	Сахар-песок	4,500	4,500		17,96			4,49	
	Масло сливочное	4,500	4,500		29,74	0,04	3,26	0,06	
	Чай			180	0,06			0,02	
	Чай	0,510	0,510		0,06			0,02	
	Конфеты шоколадные помадные			25	99,50	0,38	1,80	20,45	
	Конфеты шоколадные помадные	25,000	25,000		99,50	0,38	1,80	20,45	
	Хлеб пшеничный			30	70,32	2,28	0,24	14,76	
	Хлеб пшеничный	30,000	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76	
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака			420	381,00	8,00	9,00	66,00	1,00
10 ЧАСОВ	Сок			100	43,30	0,50	0,10	10,10	2,00
	Сок	100,000	100,000		43,30	0,50	0,10	10,10	2,000
Энергетическая и пищевая ценность 10 часова				100	43,00	1,00		10,00	2,00
ОБЕД	Винегрет			60	80,82	0,97	6,12	5,48	6,70
	Картофель	24,000	17,000		13,06	0,34	0,07	2,77	3,400
	Свекла	20,000	15,000		6,32	0,23	0,02	1,32	1,500
	Кислота лимонная	0,030	0,030						
	Морковь	8,000	6,000		2,02	0,08	0,01	0,41	0,300
	Огурцы соленые	7,000	6,000		0,65	0,05	0,01	0,10	0,300
	Горошек консерв.	6,000	6,000		2,41	0,19	0,01	0,39	0,600
	Лук репчатый	7,000	6,000		2,41	0,08	0,01	0,49	0,600
	Масло растительное	6,000	6,000		53,95		5,99		
	Соль	0,150	0,150						
	Кислота лимонная	0,010	0,010						
	Суп картофельный с лапшой домашней			180	91,00	2,18	2,74	14,40	11,85
	Картофель	72,000	54,000		41,47	1,08	0,22	8,80	10,800
	Морковь	9,000	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350
	Лук репчатый	9,000	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Масло растительное	2,200	2,200		19,78		2,20		
	Мука	6,000	6,000		20,01	0,62	0,07	4,24	
	Мука	0,430	0,430		1,43	0,04		0,30	
	Яйцо куриное	1/20 шт.	2,000		3,14	0,25	0,23	0,01	
	Соль	0,220	0,220						
	Биточки рубленые из птицы (паровые)			70/30	137,67	11,49	6,11	9,21	1,28
	Цыплята потрош	100,800	51,800		72,42	9,69	3,63	0,26	1,036
	Хлеб пшеничный	13,000	13,000		30,47	0,99	0,10	6,40	
	Молоко	19,000	19,000		11,25	0,55	0,61	0,89	0,247

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Масло сливочное	1,200	1,200		7,93	0,01	0,87	0,02	
	Масло сливочное	1,200	1,200		7,93	0,01	0,87	0,02	
	Сметана 15%	7,500	7,500						
	Мука	2,300	2,300		7,67	0,24	0,03	1,62	
	Рагу из овощей			130	130,88	2,31	7,18	14,27	12,91
	Картофель	67,000	44,000		33,79	0,88	0,18	7,17	8,800
	Морковь	34,000	26,000		8,76	0,34	0,03	1,79	1,300
	Лук репчатый	19,000	16,000		6,43	0,22	0,03	1,31	1,600
	Капуста белокочанная	39,000	31,000		7,37	0,45		1,40	
	Масло растительное	5,000	5,000		44,96		5,00		
	Масло сливочное	2,000	2,000		13,22	0,02	1,45	0,03	
	Мука	2,000	2,000		6,67	0,21	0,02	1,41	
	Морковь	3,400	2,600		0,88	0,03		0,18	0,130
	Лук репчатый	0,780	0,650		0,26	0,01		0,05	0,065
	Масло сливочное	0,650	0,650		4,30	0,01	0,47	0,01	
	Сахар-песок	0,460	0,460		1,84			0,46	
	Томат-паста	3,900	3,900		2,40	0,14		0,46	1,014
	Компот из смеси сухофруктов			180	78,07	1,03	0,21	18,00	1,46
	Сухофрукты (средние)	18,000	45,000		6,21	1,03	0,21	0,04	1,463
	Сахар-песок	18,000	18,000		71,86			17,96	
	Кислота лимонная	0,180	0,180						
	Хлеб ржаной			50	97,40	3,05	0,60	19,95	
	Хлеб ржаной	50,000	50,000		97,40	3,05	0,60	19,95	
	Энергетическая и пищевая ценность обеда			700	616,00	21,00	23,00	81,00	34,00
ПОЛДНИК	Каша рисовая молочная вязкая			130/4	168,38	3,92	4,66	27,70	0,83
	Крупа рисовая	29,000	29,000		96,57	2,03	0,29	21,46	
	Молоко	64,000	64,000		37,89	1,86	2,05	3,01	0,832
	Сахар-песок	3,200	3,200		12,77			3,19	
	Масло сливочное	3,200	3,200		21,15	0,03	2,32	0,04	
	Блины			75	149,44	3,91	2,42	28,01	
	Мука	37,500	37,500		125,06	3,86	0,41	26,48	
	Сахар-песок	1,500	1,500		5,99			1,50	
	Дрожжи	0,380	0,380		0,41	0,05	0,01	0,03	
	Соль	0,800	0,800						
	Масло растительное	2,000	2,000		17,98		2,00		
	Соус молочный сладкий			50	66,24	1,97	1,66	10,87	0,65
	Молоко	50,000	50,000		29,60	1,45	1,60	2,35	0,650
	Сахар-песок	5,000	5,000		19,96			4,99	
	Ванилин	0,050	0,050						
	Мука	5,000	5,000		16,68	0,52	0,06	3,53	

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Кисель из концентрата			180	42,86	0,10	0,07	10,47	1,52
	Кисель плодов.ягод.	22,000	22,000		6,93	0,10	0,07	1,49	1,518
	Сахар-песок	9,000	9,000		35,93			8,98	
	Кислота лимонная	0,180	0,180						
	Хлеб пшеничный			30	70,32	2,28	0,24	14,76	
	Хлеб пшеничный	30,000	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76	
	Энергетическая и пищевая ценность полдника			469	497,00	12,00	9,00	92,00	3,00
	Энергетическая и пищевая ценность за день			1689	1537,00	42,00	41,00	250,00	40,00

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б,г.	Ж,г.	У,г.	Вит.С, (мг)
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями			180	115,40	4,16	4,08	15,52	1,17
	Макароны	14,000	14,000		47,28	1,54	0,18	9,87	
	Молоко	90,000	90,000		53,28	2,61	2,88	4,23	1,170
	Масло сливочное	1,400	1,400		9,25	0,01	1,02	0,02	
	Сахар-песок	1,400	1,400		5,59			1,40	
	Кофейный напиток на молоке			180	95,20	2,85	2,93	14,36	1,17
	Кофейный напиток	1,800	1,800		5,99	0,24	0,05	1,15	
	Молоко	90,000	90,000		53,28	2,61	2,88	4,23	1,170
	Сахар-песок	9,000	9,000		35,93			8,98	
	Бутерброд с сыром			30/12	111,67	5,44	3,43	14,76	0,08
	Хлеб пшеничный	30,000	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76	
	Сыр	13,000	12,000		41,35	3,16	3,19		0,084
Энергетическая и пищевая ценность завтрака				402	322,00	12,00	10,00	45,00	2,00
10 ЧАСОВ	Снежок			100	76,50	2,70	2,50	10,80	0,90
	Снежок	100,000	100,000		76,50	2,70	2,50	10,80	0,900
Энергетическая и пищевая ценность 10 часова				100	77,00	3,00	3,00	11,00	1,00
ОБЕД	Салат "Пестрый"			60	58,89	0,66	3,10	7,09	5,60
	Свекла	50,000	40,000		16,84	0,60	0,04	3,52	4,000
	Яблоко	23,000	16,000		7,10	0,06	0,06	1,57	1,600
	Сахар-песок	2,000	2,000		7,98			2,00	
	Масло растительное	3,000	3,000		26,97		3,00		
	Щи из свеж. капусты с картофелем			180/5	77,33	1,33	5,11	6,51	5,48
	Капуста белокочанная	45,000	36,000		8,55	0,52		1,62	
	Картофель	29,000	22,000		16,90	0,44	0,09	3,59	4,400
	Морковь	9,000	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350
	Лук репчатый	9,000	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Масло растительное	3,600	3,600		32,37		3,60		
	Сметана	7,000	7,000		14,34	0,18	1,40	0,25	0,028
	Плов мясной			200	227,63	3,88	7,03	37,23	3,27
	Говядина замороженная	107,000	96,000						
	Масло сливочное	9,000	9,000		59,48	0,07	6,53	0,12	
	Лук репчатый	11,000	9,000		3,62	0,13	0,02	0,74	0,900
	Морковь	13,000	11,000		3,71	0,14	0,01	0,76	0,550
	Томат-паста	7,000	7,000		4,31	0,25		0,83	1,820
	Крупа рисовая	48,000	47,000		156,51	3,29	0,47	34,78	
	Соль	1,500	1,500						
	Напиток из цитрусовых			180	82,89	0,11	0,02	20,58	3,00
	Лимоны	7,000	7,000		1,16	0,06	0,01	0,21	
	Апельсины	5,000	5,000		1,89	0,05	0,01	0,41	3,000
	Сахар-песок	20,000	20,000		79,84			19,96	

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б,г.	Ж,г.	У,г.	Вит. С, (мг)
	Хлеб ржаной			50	97,40	3,05	0,60	19,95	
	Хлеб ржаной	50,000	50,000		97,40	3,05	0,60	19,95	
	Энергетическая и пищевая ценность обеда			675	544,00	9,00	16,00	91,00	17,00
ПОЛДНИК	Картофель тушеный			120	158,08	2,67	7,71	19,53	23,73
	Картофель	136,000	102,000		78,34	2,04	0,41	16,63	20,400
	Морковь	16,000	12,000		4,04	0,16	0,01	0,83	0,600
	Лук репчатый	23,000	19,000		7,64	0,27	0,04	1,56	1,900
	Томат-паста	3,200	3,200		1,97	0,12		0,38	0,832
	Масло сливочное	10,000	10,000		66,09	0,08	7,25	0,13	
	Лавровый лист	0,010	0,010						
	Огурец соленый дольками			20	2,18	0,16	0,02	0,34	1,00
	Огурцы соленые	25,000	20,000		2,18	0,16	0,02	0,34	1,000
	Чай с сахаром			180	35,99			9,00	
	Чай	0,510	0,510		0,06			0,02	
	Сахар-песок	9,000	9,000		35,93			8,98	
	Хлеб пшеничный			30	70,32	2,28	0,24	14,76	
	Хлеб пшеничный	30,000	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76	
	Фрукты свежие			100	37,80	0,90	0,20	8,10	60,00
	Апельсины	102,000	100,000		37,80	0,90	0,20	8,10	60,000
	Энергетическая и пищевая ценность полдника			450	304,00	6,00	8,00	52,00	85,00
	Энергетическая и пищевая ценность за день			1627	1247,00	30,00	37,00	199,00	105,00

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б,г.	Ж,г.	У,г.	Вит.С, (мг)
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая			200/5	249,48	7,57	8,18	36,41	1,31
	Крупа пшено	40,000	40,000		136,68	4,60	1,32	26,60	
	Молоко	101,000	101,000		59,79	2,93	3,23	4,75	1,313
	Сахар-песок	5,000	5,000		19,96			4,99	
	Масло сливочное	5,000	5,000		33,05	0,04	3,63	0,07	
	Чай с лимоном и сахаром			180	36,98	0,05	0,01	9,18	
	Чай	0,510	0,510		0,06			0,02	
	Сахар-песок	9,000	9,000		35,93			8,98	
	Лимоны	6,000	6,000		0,99	0,05	0,01	0,18	
	Хлеб пшеничный			30	70,32	2,28	0,24	14,76	
	Хлеб пшеничный	30,000	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76	
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака			415	357,00	10,00	8,00	60,00	1,00
10 ЧАСОВ	Сок			100	43,30	0,50	0,10	10,10	2,00
	Сок	100,000	100,000		43,30	0,50	0,10	10,10	2,000
	Энергетическая и пищевая ценность 10 часова			100	43,00	1,00		10,00	2,00
ОБЕД	Салат "Здоровье"			60	48,35	0,88	3,06	4,34	4,05
	Морковь	27,000	20,100		6,77	0,26	0,02	1,39	1,005
	Свекла	27,000	20,400		8,59	0,31	0,02	1,80	2,040
	Горошек консерв.	15,400	10,000		4,02	0,31	0,02	0,65	1,000
	Масло растительное	3,000	3,000		26,97		3,00		
	Кислота лимонная	0,200	0,200						
	Сахар-песок	0,500	0,500		2,00			0,50	
	Соль	0,200	0,200						
	Суп - лапша домашняя			180	82,65	2,16	3,20	11,30	1,05
	Мука	13,000	13,000		43,36	1,34	0,14	9,18	
	Мука	1,400	1,400		4,67	0,14	0,02	0,99	
	Яйцо куриное	1/11 шт.	3,600		5,66	0,46	0,41	0,03	
	Морковь	9,000	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350
	Лук репчатый	9,000	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Масло сливочное	3,600	3,600		23,79	0,03	2,61	0,05	
	Биточки "Солнышко"			70/5	163,27	10,41	12,55	2,17	1,86
	Куры потрош 1 категории	121,000	52,000		116,12	9,72	8,37	0,47	1,040
	Морковь	17,000	12,000		4,04	0,16	0,01	0,83	0,600
	Молоко	17,000	17,000		10,06	0,49	0,54	0,80	0,221
	Масло сливочное	5,000	5,000		33,05	0,04	3,63	0,07	
	Картофельное пюре			75	72,77	1,65	2,45	11,02	12,96
	Картофель	85,000	64,000		49,15	1,28	0,26	10,43	12,800
	Молоко	12,000	12,000		7,10	0,35	0,38	0,56	0,156
	Масло сливочное	2,500	2,500		16,52	0,02	1,81	0,03	
	Капуста тушеная			75	52,42	1,49	1,83	7,50	0,90

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б,г.	Ж,г.	У,г.	Вит.С, (мг)
	Капуста белокочанная	108,000	86,000		20,43	1,24		3,87	
	Морковь	2,000	1,500		0,51	0,02		0,10	0,075
	Лук репчатый	3,500	3,000		1,21	0,04	0,01	0,25	0,300
	Мука	1,000	1,000		3,34	0,10	0,01	0,71	
	Сахар-песок	2,300	2,300		9,18			2,30	
	Томат-паста	2,000	2,000		1,23	0,07		0,24	0,520
	Кислота лимонная	0,050	0,050						
	Масло сливочное	2,500	2,500		16,52	0,02	1,81	0,03	
	Напиток из плодов шиповника			180	111,35	0,61	0,25	26,65	180,00
	Шиповник сухой	18,000	18,000		39,49	0,61	0,25	8,69	180,000
	Сахар-песок	18,000	18,000		71,86			17,96	
	Хлеб ржаной			50	97,40	3,05	0,60	19,95	
	Хлеб ржаной	50,000	50,000		97,40	3,05	0,60	19,95	
	Энергетическая и пищевая ценность обеда			695	628,00	20,00	24,00	83,00	201,00
ПОЛДНИК	Омлет натуральный			90/4	175,45	9,50	14,49	1,76	0,33
	Молоко	25,000	25,000		14,80	0,73	0,80	1,18	0,325
	Яйцо куриное	1+1/1 шт.	68,600		107,77	8,71	7,89	0,48	
	Масло сливочное	4,000	4,000		26,44	0,03	2,90	0,05	
	Масло сливочное	4,000	4,000		26,44	0,03	2,90	0,05	
	Оладьи с молоком сгущенным			70/15	242,17	6,50	6,66	39,07	0,66
	Мука	39,000	39,000		130,07	4,02	0,43	27,53	
	Яйцо куриное	1/21 шт.	1,920		3,02	0,24	0,22	0,01	
	Молоко	39,000	39,000		23,09	1,13	1,25	1,83	0,507
	Дрожжи	0,280	0,280		0,31	0,04	0,01	0,02	
	Сахар-песок	1,400	1,400		5,59			1,40	
	Соль	0,400	0,400						
	Масло растительное	4,000	4,000		35,96		4,00		
	Молоко сгущенное	15,000	15,000		44,13	1,07	0,75	8,28	0,150
	Чай с сахаром			180	35,99			9,00	
	Чай	0,510	0,510		0,06			0,02	
	Сахар-песок	9,000	9,000		35,93			8,98	
	Хлеб пшеничный			30	70,32	2,28	0,24	14,76	
	Хлеб пшеничный	30,000	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76	
	Энергетическая и пищевая ценность полдника			389	524,00	18,00	21,00	65,00	1,00
	Энергетическая и пищевая ценность за день			1599	1552,00	49,00	54,00	218,00	205,00