

Утверждаю:

Директор

МАОУ «Гимназия № 31» г. Перми

С.А. Салюкова

« 04 » 2023 год

Приказ № 32 от 24.04.2023 г.

*Перспективное 10-ти дневное меню для детей
возрастная категория 3-7 лет
весна-лето*

сборник технологических нормативом, рецептур блюд и кулинарных изделий
для дошкольных образовательных и детских оздоровительных учреждений, 1998 год.

Пермская медицинская академия
Уральский региональный центр питания

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к
организации общественного питания населения»

№ реце- пту- ры	Наименование блюда, состав блюда, выход	Норма на 1 порцию		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Калорий- ность, ккал
		Брутто	Нетто				
1 день							
Завтрак							
96	Каша ячневая молочная 200/5						
	Крупа ячневая	0,0450	0,0450	4,50	0,59	29,43	140,99
	Молоко	0,1000	0,1000	2,90	2,50	4,80	53,30
	Вода	0,0650	0,0650				
	Сахарный песок	0,0050	0,0050			4,99	19,96
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Соль	0,0020	0,0020				
	Итого по блюду:			7,43	7,22	39,26	251,64
255	Чай с молоком 200						
	Сахарный песок	0,0130	0,0130			12,97	51,90
	Молоко	0,0800	0,0800	2,32	2,00	3,84	42,64
	Вода	0,1060	0,1060				
	Чай	0,0010	0,0010				
	Итого по блюду:					0,07	0,28
	Хлеб пшеничный 30	0,0300	0,0300	2,32	2,00	16,88	94,82
	Сыр порционный 10	0,0100	0,0100	2,58	0,24	14,76	71,52
	Завтрак, итого:			15,05	12,24	70,90	453,95
2 завтрак							
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства 200	0,2000	0,2000	0,75		17,59	70,68
	2 завтрак, итого:			0,75		17,59	70,68
Обед							
	Овощи свежие в нарезке 60	0,0680	0,0600	0,48	0,07	1,29	7,68
37	Суп картофельный с бобовыми 250						
	Горох	0,0213	0,0213	4,90	0,34	10,25	63,64
	Лук репчатый	0,0160	0,0160	0,22	0,03	1,31	6,43
	Петрушка	0,0030	0,0030	0,11	0,01	0,23	1,46
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Соль	0,0030	0,0030				
	Картофель	0,1521	0,0911	1,82	0,36	14,85	69,96
	Морковь	0,0173	0,0130	0,17	0,01	0,90	4,38
	Итого по блюду:			7,25	4,88	27,58	183,26
160	Котлета из говядины 70						
	Мясо говядина	0,0810	0,0600	8,51	7,04		92,28
	Сухари панировочные	0,0075	0,0075	0,57	0,06	2,68	17,57
	Соль	0,0030	0,0030				
	Хлеб пшеничный белый	0,0130	0,0130	1,11	0,10	2,26	20,99
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Молоко	0,0160	0,0160	0,46	0,39	0,76	8,52
	Итого по блюду:			10,68	11,72	5,74	176,75
193	Макаронные изделия 150						
	Масло сливочное	0,0040	0,0040	0,02	3,30	0,03	29,91
	Макаронные изделия	0,0425	0,0425	4,68	0,55	29,96	143,52
	Соль	0,0030	0,0030				
	Итого по блюду:			4,70	3,85	29,99	173,43
244	Компот из смеси сухофруктов 200						
	Сахарный песок	0,0130	0,0130			12,97	51,90
	Сухофрукты	0,0200	0,0200	0,44	0,02	11,80	49,14
	Итого по блюду:			0,44	0,02	24,77	101,04
	Хлеб пшеничный 30	0,0300	0,0300	2,58	0,24	14,76	71,52
	Хлеб ржаной 30	0,0300	0,0300	1,47	0,30	13,44	62,34
	Обед, итого:			27,60	21,08	117,57	776,02
Полдник							
267	Булочка ванильная 60						
	Мука пшеничная	0,0393	0,0393	0,42	0,05	2,73	13,03
	Сахар	0,0070	0,0070			6,98	27,93
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Яйцо	0,0024	0,0024	0,30	0,27	0,01	3,76
	Соль	0,0008	0,0008				

	Дрожжи	0,0008	0,0008	4,06		25,24	133,09
	Ванилин	0,00003	0,00003				
	Вода	0,0180	0,0180				
	Итого по блюду:			4,81	4,45	35,00	215,20
	Кефир 200	0,2000	0,2000	5,60	6,38	19,42	161,70
	Полдник, итого:			10,41	10,83	54,42	376,90
Ужин							
126	Сырники из творога 100/40						
	Творог	0,0910	0,0900	19,04	3,62	2,72	119,68
	Яйцо	0,0040	0,0040	0,50	0,45	0,02	6,28
	Сахар	0,0100	0,0100			9,98	39,92
	Мука пшеничная	0,0130	0,0130	0,14	0,02	0,91	4,35
	Масло сливочное	0,0035	0,0035	0,02	2,89	0,04	26,17
236	Соус (кисель из концентрата плодового или ягодного)	0,0400	0,0400				
	Итого по блюду:			0,27		5,80	23,23
				20,40	6,98	19,47	219,63
257	Чай с сахаром 200						
	Сахарный песок	0,0150	0,0150			0,20	0,80
	Чай	0,0010	0,0010			0,07	0,28
	Вода	0,1750	0,1750				
	Итого по блюду:					0,27	1,08
	Хлеб пшеничный 20	0,0200	0,0200	1,72	0,16	9,84	47,68
	Хлеб ржаной 20	0,0200	0,0200	0,98	0,20	8,96	41,56
	Ужин, итого:			23,10	7,34	38,54	309,95
	День 1, итого:			77,67	57,48	303,25	2065,49
2 день							
Завтрак							
93	Каша пшенная молочная жидкая 200/5						
	Крупа пшенная	0,0400	0,0400	4,60	0,34	27,10	130,12
	Вода	0,0672	0,0672				
	Молоко	0,1008	0,1008	1,41	2,80	2,17	39,70
	Сахар	0,0050	0,0050			4,98	19,95
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Итого по блюду:			6,04	7,27	34,29	227,16
247	Кофейный напиток с молоком 200						
	Кофейный напиток	0,0020	0,0020	0,08	0,69	0,11	5,51
	Молоко	0,1000	0,1000	2,90	2,50	4,80	53,30
	Сахар	0,0150	0,0150			14,97	59,88
	Вода	0,1200	0,1200				
	Итого по блюду:			2,98	3,19	19,88	118,69
	Масло сливочное порционное 5	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,38
	Хлеб пшеничный 30	0,0400	0,0400	2,58	0,24	14,76	71,52
	Завтрак, итого:			11,63	14,83	68,97	454,75
2 завтрак							
	Фрукты свежие	0,1500	0,1500	0,60	0,60	14,70	66,60
	2 завтрак, итого:			0,60	0,60	14,70	66,60
Обед							
7	Салат из квашенной капусты с луком 60						
	Капуста квашенная	0,0690	0,0486	0,06		1,55	9,52
	Лук репчатый	0,0072	0,0072	0,09	0,01	0,59	2,89
	Масло растительное	0,0060	0,0060				53,95
	Итого по блюду:			0,96	6,00	2,14	66,36
27	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной 250/10						
	Капуста белокочанная	0,0250	0,0250	0,45	0,03	1,18	6,73
	Лук репчатый	0,0060	0,0060	0,08	0,01	0,49	2,41
	Масло растительное	0,0030	0,0030		3,00		26,97
	Кислота лимонная	0,0003	0,0003				
	Сахарный песок	0,0020	0,0020			2,99	11,98
	Соль	0,0030	0,0030				
	Лавровый лист	0,0001	0,0001				
	Сметана	0,0100	0,0100	0,25	2,00	0,34	20,36

	Картофель	0,0618	0,0370	0,74	0,15	6,03	28,42
	Морковь	0,0226	0,0170	0,22	0,02	1,17	5,73
	Свекла	0,0625	0,0500	0,75	0,05	4,40	21,05
	Итого по блюду:			2,49	5,26	16,60	123,65
149	Голубцы ленивые 75						
	Говядина	0,0390	0,0390	6,35	2,89		85,17
	Крупа рисовая	0,0035	0,0035	0,12	0,01	2,03	11,56
	Лук репчатый	0,0050	0,0050	0,06	0,01	0,40	2,00
	Масло сливочное	0,0020	0,0020	0,01	1,65	0,01	14,95
	Капуста белокочанная	0,0520	0,0520			2,45	13,98
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,02	4,13	0,04	37,39
	Итого по блюду:			6,56	8,69	4,93	165,05
205	Картофельное пюре 130						
	Картофель	0,1470	0,1090	1,76	0,43	17,76	83,71
	Молоко	0,0210	0,0210	0,61	0,53	1,01	11,19
	Масло сливочное	0,0060	0,0060	0,03	4,95	0,04	44,86
	Итого по блюду:			2,40	5,91	18,81	139,76
250	Напиток из шиповника 200						
	Шиповник	0,0200	0,0200	0,68	0,28	9,66	43,88
	Сахар	0,0200	0,0200			19,96	79,84
	Вода	0,2020	0,2020				
	Итого по блюду:			0,68	0,28	29,62	123,72
	Хлеб пшеничный 30	0,0300	0,0300	2,58	0,24	14,76	71,52
	Хлеб ржаной 30	0,0300	0,0300	1,47	0,30	13,44	62,34
	Обед, итого:			17,14	26,68	100,30	788,36
Полдник							
	Кондитерское изделие в ассортименте без крема 30	0,0300	0,0300	2,22	2,82	21,93	121,98
249	Молоко кипяченое 200	0,2000	0,2000	5,59	6,38	9,38	117,31
	Полдник, итого			7,81	9,02	31,31	239,29
Ужин							
107	Омлет натуральный 150						
	Яйцо	0,0920	0,0920	11,72	15,25	0,70	187,04
	Молоко	0,0580	0,0580	1,68	1,45	2,78	30,91
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Итого по блюду:			13,43	20,83	3,52	255,34
236	Кисель из концентрата плодового или ягодного 200						
	Концентрат киселя	0,0240	0,0240	1,36		19,04	76,27
	Сахар	0,0100	0,0100			9,98	39,92
	Вода	0,1900	0,1900				
	Итого по блюду:			1,36		29,02	116,19
	Хлеб пшеничный 20	0,0200	0,0200	1,72	0,16	9,64	47,68
	Хлеб ржаной 20	0,0200	0,0200	0,98	0,20	8,96	41,56
	Ужин, итого:			17,49	21,19	51,14	460,77
	День 2, итого:			54,67	72,32	266,42	2009,77
3 день							
Завтрак							
90	Каша пшеничная 200						
	Крупа пшеничная	0,0450	0,0450	3,21	2,11	15,34	93,16
	Молоко	0,1067	0,1067	3,09	2,66	5,12	56,87
	Вода	0,0693	0,0693				
	Сахар	0,0050	0,0050			4,99	19,96
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Итого по блюду:			6,33	8,90	25,49	207,38
231	Какао с молоком 200						
	Какао-порошок	0,0030	0,0030	0,73	0,45	0,31	8,19
	Молоко	0,1000	0,1000	2,90	2,50	4,80	53,30
	Сахарный песок	0,0200	0,0200			19,96	79,84
	Итого по блюду:			3,63	2,95	25,07	141,33
	Хлеб пшеничный 30	0,0300	0,0300	2,58	0,24	14,76	71,52
	Сыр порционный 10	0,0100	0,0100	2,72	2,78		35,97

Завтрак, итого:				15,26	14,87	65,32	456,20
		2 завтрак					
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства 200	0,2000	0,2000	0,75		17,59	70,68
2 завтрак, итого:				0,75		17,59	70,68
		Обед					
1	Винегрет овощной 60						
	Картофель	0,0176	0,0132	0,36	0,05	2,15	10,13
	Свекла	0,0114	0,0090	0,01	0,01	0,79	3,78
	Морковь	0,0078	0,0060	0,07	0,01	0,41	2,02
	Огурцы соленые	0,0228	0,0188	0,16	0,01	0,44	2,57
	Лук репчатый	0,0108	0,0108	0,15	0,01	0,88	4,34
	Масло растительное	0,0060	0,0060		6,00		53,94
	Итого по блюду:			0,75	6,09	4,67	76,78
36	Суп из овощей 250						
	Капуста белокочанная	0,0200	0,0200	0,45	0,03	1,18	6,73
	Лук репчатый	0,0100	0,0100	0,17	0,02	0,98	4,82
	Горошек зеленый консервированный	0,0100	0,0100	0,37	0,02	0,78	4,82
	Масло растительное	0,0040	0,0040		5,00		44,96
	Сметана	0,0100	0,0100	0,33	2,60	0,44	26,47
	Соль	0,0030	0,0030				
	Картофель	0,0904	0,0680	1,72	0,34	14,02	66,05
	Морковь	0,0125	0,0100	0,17	0,01	0,90	4,38
	Итого по блюду:			3,21	8,02	18,30	158,23
145	Тефтели рыбные 70/30						
	Минтай	0,0630	0,0450	6,76	0,82		9,43
	Хлеб пшеничный	0,0093	0,0093	0,80	0,07	4,57	22,17
	Вода	0,0140	0,0140				
	Лук репчатый	0,0093	0,0093	0,12	0,01	0,76	4,66
	Яйцо	0,0040	0,0040	0,50	0,04	0,02	6,28
	Мука пшеничная	0,0056	0,0056	0,61	0,08	3,92	18,73
	Масло растительное	0,0050	0,0050		5,00		44,95
	Соус белый	0,0300	0,0300	0,16	1,10	1,05	14,85
	Итого по блюду:			8,95	7,12	10,32	121,07
190	Рис отварной 130						
	Крупа рисовая	0,0468	0,0468	3,27	0,46	34,63	155,84
	Масло сливочное	0,0060	0,0060	0,04	4,95	0,05	44,86
	Итого по блюду:			3,31	5,41	34,68	200,70
242	Компот из плодов или ягод сушеных 200						
	Изюм	0,0200	0,0100	0,33		7,69	32,10
	Сахар	0,0150	0,0150			14,97	59,88
	Итого по блюду:			0,33		22,66	91,98
	Хлеб пшеничный 30	0,0300	0,0300	2,58	0,24	14,76	71,52
	Хлеб ржаной 30	0,0300	0,0300	1,47	0,30	13,44	62,34
	Обед, итого:			20,60	27,18	118,83	782,62
		Полдник					
	Кондитерское изделие в ассортименте без крема 30	0,0300	0,0300	2,22	2,82	21,93	121,98
249	Молоко кипяченое 200	0,2000	0,2000	5,59	6,38	9,38	117,31
	Полдник, итого			7,81	9,02	31,31	239,29
		Ужин					
73	Рагу из овощей 150						
	Картофель	0,0650	0,0480	0,96	0,19	7,82	36,86
	Морковь	0,0300	0,0170	0,22	0,01	1,17	5,73
	Капуста белокочанная	0,0380	0,0270	0,48	0,02	2,25	7,26
	Лук репчатый	0,0120	0,0120	0,16	0,02	0,98	4,82
	Масло растительное	0,0060	0,0060		6,00		53,95
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Соус сметанный (сметана 15гр)	0,0500	0,0500	0,83	5,91	1,67	63,36
	Итого по блюду:			2,68	16,28	13,93	209,37
158	Кнели из говядины 70/5						
	Мясо говядина	0,0770	0,0560	10,73	8,08		86,13

	Хлеб пшеничный	0,0060	0,0060	0,51	0,05	1,04	9,68
	Молоко	0,0290	0,0290	0,83	0,70	1,38	15,44
	Яйцо	0,0040	0,0040	0,50	0,50	0,02	6,28
	Масло сливочное	0,0070	0,0070	0,04	5,78	0,06	52,34
	Итого по блюду:			12,61	15,11	2,50	169,87
254	Чай с лимоном 200						
	Чай	0,0010	0,0010			0,07	0,28
	Вода	0,1500	0,1500				
	Сахар	0,0150	0,0150			14,97	59,88
	Лимон	0,0080	0,0080	0,07	0,01	0,24	1,32
	Итого по блюду:			0,07	0,01	15,28	61,48
	Хлеб пшеничный 20	0,0200	0,0200	1,72	0,16	9,84	47,68
	Хлеб ржаной 20	0,0200	0,0200	0,98	0,20	8,96	41,56
	Ужин, итого:			18,06	31,76	50,51	529,96
	День 3, итого:			62,48	82,83	256,56	2078,75
4 день							
Завтрак							
114	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/40						
	Творог	0,1410	0,1410	29,61	5,64	4,23	186,12
	Крупа манная	0,0097	0,0097	1,00	0,09	6,85	32,26
	Молоко	0,0360	0,0360	1,04	0,90	1,72	19,18
	Яйцо	0,0040	0,0040	0,50	0,46	0,02	6,28
	Сахар	0,0097	0,0097			9,67	38,72
	Ванилин	0,00015	0,00015				
	Сметана	0,0052	0,0052	0,13	1,04	0,17	10,58
	Сухари панировочные	0,0052	0,0052	0,39	0,04	1,85	12,18
	Масло сливочное	0,0052	0,0052	0,03	4,29	0,04	38,86
	Молоко сгущенное	0,0400	0,0400	2,88	3,40	22,40	131,72
	Итого по блюду:			35,58	15,86	46,95	475,90
247	Кофейный напиток с молоком 200						
	Кофейный напиток	0,0020	0,0020	0,08	0,69	0,11	5,51
	Молоко	0,1000	0,1000	2,90	2,50	4,80	53,30
	Сахар	0,0150	0,0150			14,97	59,88
	Вода	0,1200	0,1200				
	Итого по блюду:			2,98	3,19	19,88	118,69
	Хлеб пшеничный 30	0,0300	0,0300	2,58	0,24	14,76	71,52
	Завтрак, итого:			41,14	19,29	81,59	666,11
2 завтрак							
	Фрукты свежие	0,1500	0,1500	0,60	0,60	14,70	66,60
	2 завтрак, итого:			0,60	0,60	14,70	66,60
Обед							
22	Салат из свеклы с чесноком 60						
	Чеснок свежий	0,0004	0,0003	0,02		0,09	0,45
	Масло растительное	0,0060	0,0060		5,99		53,95
	Свекла	0,0870	0,0696	1,04	0,07	6,12	29,30
	Итого по блюду:			1,06	6,06	6,21	83,70
42	Суп картофельный с рыбой 250						
	Лук репчатый	0,0130	0,0130	0,18	0,03	1,07	5,23
	Соль	0,0040	0,0040				
	Лавровый лист	0,0001	0,0001				
	Масло растительное	0,0030	0,0030		3,00		26,97
	Масло сливочное	0,0020	0,0020	0,01	1,65	0,02	14,95
	Консервы рыбные «Сайра»	0,0260	0,0260	5,43	1,51		35,31
	Картофель	0,1500	0,1125	3,04	0,61	24,78	116,74
	Морковь	0,0173	0,0130	0,17	0,01	0,90	4,38
	Итого по блюду:			8,83	6,81	26,77	203,58
178	Курица в соусе с томатом 80						
	Кура 1 категории	0,1480	0,1480	21,93	19,21		256,92
	Масло сливочное	0,0060	0,0060	0,04	4,95	0,04	44,86
	Лук репчатый	0,0060	0,0060	0,13	0,02	0,76	3,74
	Томатная паста	0,0060	0,0060	0,45		1,72	8,85

	Мука пшеничная	0,0016	0,0016	0,22	0,03	1,40	6,69
	Сметана	0,0030	0,0030	0,07	0,60	0,90	10,18
	Морковь	0,0060	0,0060	0,10	0,01	0,51	2,51
	Итого по блюду:			22,94	24,82	5,33	333,75
185	Каша гречневая рассыпчатая 130						
	Крупа гречневая	0,0600	0,0600	7,53	0,87	38,95	178,48
	Вода	0,0880	0,0880				
	Масло сливочное	0,0060	0,0060	0,03	3,84	0,05	50,15
	Итого по блюду:			7,56	4,71	39,00	228,63
244	Компот из смеси сухофруктов 200						
	Сахар	0,0130	0,0130			12,97	51,90
	Сухофрукты	0,0200	0,0200	0,44	0,02	11,80	49,14
	Итого по блюду:			0,44	0,02	24,70	101,04
	Хлеб пшеничный 30	0,0300	0,0300	2,58	0,24	14,76	71,52
	Хлеб ржаной 30	0,0300	0,0300	1,47	0,30	13,44	62,34
	Обед, итого:			44,88	42,96	130,21	1084,56
Полдник							
	Кондитерское изделие в ассортименте без крема 30	0,0300	0,0300	2,22	2,82	21,93	121,98
	Кисломолочный напиток 200	0,2000	0,2000	5,60	6,38	19,42	161,70
	Полдник, итого:			7,82	9,20	41,35	283,68
Ужин							
102	Плов «Бухарский» 200						
	Крупа рисовая	0,0520	0,0520	3,42	0,52	38,48	173,16
	Морковь	0,0530	0,0440	0,52	0,05	3,04	11,40
	Лук репчатый	0,0270	0,0270	0,25	0,04	2,09	10,40
	Масло растительное	0,0090	0,0090		9,00		80,91
	Изюм	0,0200	0,0200	1,05		13,32	55,52
	Зелень	0,0060	0,0060				
	Итого по блюду:			5,24	9,61	56,93	331,39
236	Кисель из концентрата плодового или ягодного 200						
	Концентрат киселя	0,0240	0,0240	1,36		19,04	76,27
	Сахар	0,0100	0,0100			9,98	39,92
	Вода	0,1900	0,1900				
	Итого по блюду:			1,36		29,02	116,19
	Хлеб пшеничный 20	0,0200	0,0200	1,72	0,16	9,84	47,68
	Хлеб ржаной 20	0,0200	0,0200	0,98	0,20	8,96	41,56
	Ужин, итого:			9,30	9,97	104,75	536,82
	День 4, итого:			103,74	82,02	372,60	2637,70
5 день							
Завтрак							
83	Каша «Дружба» 200						
	Крупа рисовая	0,0150	0,0150	1,05	0,15	11,10	49,95
	Крупа пшеничная	0,0110	0,0110	1,21	0,13	7,55	36,21
	Молоко	0,1020	0,1020	2,96	2,55	4,90	54,37
	Сахар	0,0050	0,0050			4,99	19,96
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Соль	0,0030	0,0030				
	Вода	0,0700	0,0700				
	итого по блюду:			5,25	6,96	28,58	197,88
255	Чай с молоком 200						
	Сахарный песок	0,0130	0,0130			12,97	51,90
	Молоко	0,0800	0,0800	2,32	2,00	3,84	42,64
	Вода	0,1060	0,1060				
	Чай	0,0010	0,0010			0,07	0,28
	Итого по блюду:			2,32	2,00	16,88	94,82
	Сыр порционный 10	0,0100	0,0100	2,72	2,78		35,97
	Хлеб пшеничный 30	0,0400	0,0400	2,58	0,24	14,76	71,52
	Завтрак, итого:			12,87	11,98	60,22	400,19
2 завтрак							
	Сок натуральный фруктовый	0,2000	0,2000	0,75		17,59	70,68

	промышленного производства 200						
	2 завтрак, итово:			0,75		17,59	70,68
Обед							
	Огурец соленый порционно 60	0,0600	0,0600	0,50	0,10	1,00	6,54
35	Свекольник 250						
	Лук репчатый	0,0130	0,0130	0,18	0,03	1,07	5,23
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Сахарный песок	0,0020	0,0020			2,00	7,98
	Кислота лимонная	0,0003	0,0003				
	Соль	0,0040	0,0040				
	Лавровый лист	0,0001	0,0001				
	Сметана	0,0100	0,0100	0,25	2,00	0,34	20,36
	Картофель	0,0969	0,0580	1,16	0,23	9,45	44,54
	Морковь	0,0173	0,0130	0,17	0,01	0,90	4,38
	Свекла	0,1000	0,0800	1,20	0,08	7,04	33,68
	Итого по блюду:			2,99	6,48	20,84	153,56
193	Макаронь отварные 150						
	Масло сливочное	0,0040	0,0040	0,02	3,30	0,03	29,91
	Макаронные изделия	0,0425	0,0425	4,68	0,55	29,96	143,52
	Соль	0,0030	0,0030				
	Итого по блюду:			4,70	3,85	29,99	173,43
173	Тефтели из говядины «Ежики» 70/30						
	Мясо говядина	0,0610	0,0440	7,31	7,48		92,64
	Вода	0,0070	0,0070				
	Крупа рисовая	0,0060	0,0060	0,42	0,01	4,44	19,98
	Лук репчатый	0,0245	0,0245	0,31	0,02	2,00	12,27
	Масло сливочное	0,0040	0,0040	0,02	3,30	0,03	29,91
217	Соус молочный для запекания 30	0,0300	0,0300	1,10	2,72	3,09	41,34
	Молоко	0,0300	0,0300	2,90	2,50	4,80	53,30
	Итого по блюду:			12,06	16,03	14,36	237,48
250	Напиток из шиповника 200						
	Шиповник	0,0200	0,0200	0,68	0,28	9,66	43,88
	Сахар	0,0200	0,0200			19,96	79,84
	Вода	0,2020	0,2020				
	Итого по блюду:			0,68	0,28	29,62	123,72
	Хлеб пшеничный 30	0,0300	0,0300	2,58	0,24	14,76	71,52
	Хлеб ржаной 30	0,0300	0,0300	1,47	0,30	13,44	62,34
	Обед, итово:			24,98	27,28	124,01	840,55
Полдник							
267	Булочка ванильная 60						
	Мука пшеничная	0,0393	0,0393	0,42	0,05	2,73	13,03
	Сахар	0,0070	0,0070			6,98	27,93
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Яйцо	0,0024	0,0024	0,30	0,27	0,01	3,76
	Соль	0,0008	0,0008				
	Дрожжи	0,0008	0,0008	4,06		25,24	133,09
	Ванилин	0,00003	0,00003				
	Вода	0,0180	0,0180				
	Итого по блюду:			4,81	4,45	35,00	215,20
249	Молоко кипяченое 200	0,200	0,200	5,59	6,38	9,38	117,31
	Полдник, итово:			10,40	10,83	44,38	332,51
Ужин							
117	Запеканка рисовая с творогом 150/40						
	Крупа рис	0,0360	0,0360	2,52	0,36	26,64	119,88
	Творог	0,0300	0,0300	6,30	1,20	0,90	39,60
	Яйцо	0,0075	0,0075	0,95	0,86	0,05	11,78
	Сахарный песок	0,0110	0,0110			10,98	43,91
	Масло сливочное	0,0038	0,0038	0,02	3,14	0,03	28,41
	Сухари панировочные	0,0038	0,0038	0,29	0,03	1,87	8,91
	Сметана	0,0023	0,0023	0,06	0,35	0,08	3,68
	Ванилин	0,0010	0,0010				
236	Соус (кисели из концентрата плодового	0,0400	0,0400				

	или ягодного)			0,27		5,80	23,23
	Итого по блюду:			10,14	5,94	46,35	279,40
257	Чай с сахаром 200						
	Сахарный песок	0,0150	0,0150			0,20	0,80
	Чай	0,0010	0,0010			0,07	0,28
	Вода	0,1750	0,1750				
	Итого по блюду:					0,27	1,08
	Хлеб пшеничный 20	0,0200	0,0200	1,72	0,16	9,84	47,68
	Хлеб ржаной 20	0,0200	0,0200	0,98	0,20	8,96	41,56
	Ужин, итого:			12,84	6,30	65,42	369,72
	День 5, итого:			61,84	56,39	311,62	2012,65
6 день							
Завтрак							
45	Суп молочный с макаронными изделиями 250						
	Молоко	0,1750	0,1750	5,07	4,37	8,40	93,27
	Вода	0,0550	0,0550				
	Масло сливочное	0,0025	0,0025	0,01	2,06	0,02	18,69
	Сахар	0,0025	0,0025			2,49	9,98
	Макаронны	0,0200	0,0200	2,20	0,25	14,09	67,53
	Итого по блюду:			7,28	6,68	25,00	189,47
247	Кофейный напиток с молоком 200						
	Кофейный напиток	0,0020	0,0020	0,08	0,69	0,11	5,51
	Молоко	0,1000	0,1000	2,90	2,50	4,80	53,30
	Сахар	0,0150	0,0150			14,97	59,88
	Вода	0,1200	0,1200				
	Итого по блюду:			2,98	3,19	19,88	118,69
	Сыр порционный 10	0,0100	0,0100	2,72	2,78		35,97
	Хлеб пшеничный 30	0,0300	0,0300	2,58	0,24	14,76	71,52
	Завтрак, итого:			15,56	12,89	59,64	415,65
2 завтрак							
	Фрукты свежие	0,1500	0,1500	0,60	0,60	14,70	66,60
	2 завтрак, итого:			0,60	0,60	14,70	66,60
Обед							
	Овощи свежие в нарезке 60	0,0680	0,0600	0,48	0,07	1,29	7,68
34	Рассольник Ленинградский 250						
	Крупа перловая	0,0050	0,0050	0,47	0,06	3,35	15,74
	Лук репчатый	0,0060	0,0060	0,08	0,01	0,49	2,41
	Огурцы консервированные	0,0180	0,0180	0,13	0,02	0,34	2,03
	Масло сливочное	0,0030	0,0030	0,02	2,48	0,02	22,43
	Соль	0,0030	0,0030				
	Сметана	0,0100	0,0100	0,25	2,00	0,34	20,36
	Масло растительное	0,0020	0,0020		2,00		17,98
	Лавровый лист	0,0001	0,0001				
	Картофель	0,1000	0,0750	2,60	0,52	21,19	99,84
	Морковь	0,0173	0,0130	0,17	0,01	0,90	4,38
	Итого по блюду:			3,72	7,10	26,63	185,17
205	Картофельное пюре 130						
	Картофель	0,1470	0,1090	1,76	0,43	17,76	83,71
	Молоко	0,0210	0,0210	0,61	0,53	1,01	11,19
	Масло сливочное	0,0060	0,0060	0,03	4,95	0,04	44,86
	Итого по блюду:			2,40	5,91	18,81	139,76
142	Рыба тушеная в сметанном соусе 120						
	Минтай	0,1000	0,0730	10,96	1,33		15,29
	Лук репчатый	0,0140	0,0120	0,20	0,02	0,98	5,78
	Морковь	0,0280	0,0210	0,35	0,02	1,89	9,19
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
225	Соус сметанный (сметана 17,5гр)	0,0350	0,0350	1,66	6,03	1,92	108,10
	Итого по блюду:			13,20	11,53	4,80	175,75
242	Компот из плодов или ягод сушеных 200						
	Изюм	0,0200	0,0100	0,33		7,69	32,10
	Сахар	0,0150	0,0150			14,97	59,88

	Итого по блюду:			0,33		22,66	91,98
	Хлеб пшеничный 30	0,0300	0,0300	2,58	0,24	14,76	71,52
	Хлеб ржаной 30	0,0300	0,0300	1,47	0,30	13,44	62,34
	Обед, итого:			24,18	25,15	102,39	734,20
Полдник							
268	Булочка «Домашняя» 60						
	Мука пшеничная	0,0420	0,0420	0,46	0,06	2,94	14,04
	Сахар	0,0090	0,0090			8,98	35,92
	Масло сливочное	0,0090	0,0090	0,05	7,43	0,07	67,30
	Яйцо	0,0020	0,0020	0,25	0,22	0,01	3,14
	Соль	0,0004	0,0004				
	Дрожжи	0,0010	0,0010	3,61		24,80	107,80
	Итого по блюду:			4,37	7,71	36,80	228,20
	Кефир 200	0,2000	0,2000	5,60	6,38	19,42	161,70
	Полдник, итого:			9,97	14,09	56,22	389,90
Ужин							
107	Омлет натуральный 150						
	Яйцо	0,0920	0,0920	11,72	15,25	0,70	187,04
	Молоко	0,0580	0,0580	1,68	1,45	2,78	30,91
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Итого по блюду:			13,43	20,83	3,52	255,34
257	Чай с сахаром 200						
	Сахарный песок	0,0150	0,0150			0,20	0,80
	Чай	0,0010	0,0010			0,07	0,28
	Вода	0,1750	0,1750				
	Итого по блюду:					0,27	1,08
	Хлеб пшеничный 20	0,0200	0,0200	1,72	0,16	9,84	47,68
	Хлеб ржаной 20	0,0200	0,0200	0,98	0,20	8,96	41,56
	Ужин, итого:			16,13	21,19	22,59	345,66
	День 6, итого:			66,44	73,92	255,54	1952,01
7 день							
Завтрак							
125	Пудинг творожный запеченный 150/40						
	Творог	0,1140	0,1125	23,94	4,56	3,42	150,48
	Крупа манная	0,0110	0,0110	1,13	0,10	7,76	36,58
	Яйцо	0,0100	0,0100	1,25	1,15	0,05	15,70
	Сахар	0,0110	0,0110			10,96	43,91
	Изюм	0,0154	0,0150	0,35	0,07	10,13	42,64
	Ванилин	0,00002	0,00002				
	Масло сливочное	0,0045	0,0045	0,26	3,71	0,03	10,54
	Сухари панировочные	0,0037	0,0037	0,27	0,03	1,32	8,66
	Сметана	0,0037	0,0037	0,09	0,74	0,12	7,52
	Молоко сгущенное	0,0400	0,0400	2,88	3,40	22,40	131,72
	Итого по блюду:			30,17	13,76	56,19	447,75
231	Какао с молоком 200						
	Какао-порошок	0,0030	0,0030	0,73	0,45	0,31	8,19
	Молоко	0,1000	0,1000	2,90	2,50	4,80	53,30
	Сахар	0,0200	0,0200			19,96	79,84
	Итого по блюду:			3,63	2,95	25,07	141,33
	Хлеб пшеничный 30	0,0300	0,0300	2,58	0,24	14,76	71,52
	Завтрак, итого:			36,38	16,95	96,02	660,60
2 завтрак							
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства 200	0,2000	0,2000	0,75		17,59	70,68
	2 завтрак, итого:			0,75		17,59	70,68
Обед							
7	Салат из квашенной капусты с луком 60						
	Капуста квашенная	0,0690	0,0486	0,06		1,55	9,52
	Лук репчатый	0,0072	0,0072	0,09	0,01	0,59	2,89
	Масло растительное	0,0060	0,0060		5,99		53,95
	Итого по блюду:			0,96	6,00	2,14	66,36
42	Суп картофельный с рыбой 250						

	Лук репчатый	0,0130	0,0130	0,18	0,03	1,07	5,23
	Соль	0,0040	0,0040				
	Лавровый лист	0,0001	0,0001				
	Масло растительное	0,0030	0,0030		3,00		26,97
	Масло сливочное	0,0020	0,0020	0,01	1,65	0,02	14,95
	Консервы рыбные «Сайра»	0,0260	0,0260	5,43	1,51		35,31
	Картофель	0,1500	0,1125	3,04	0,61	24,78	116,74
	Морковь	0,0173	0,0130	0,17	0,01	0,90	4,38
	Итого по блюду:			8,83	6,81	26,77	203,58
177	Биточек куриный 70/5						
	Курица I категории	0,1450	0,0520	9,72	8,37		114,24
	Хлеб пшеничный	0,0130	0,0130	1,12	0,11	6,39	30,99
	Молоко	0,0180	0,0180	0,52	0,45	0,86	9,59
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Итого по блюду:			11,39	13,06	7,29	192,21
73	Рагу из овощей 150						
	Картофель	0,0645	0,0480	0,96	0,19	7,82	36,87
	Морковь	0,0300	0,0165	0,21	0,02	1,14	5,56
	Капуста белокочанная	0,0375	0,0270	0,48	0,03	1,27	7,27
	Лук репчатый	0,0142	0,0080	0,10	0,01	0,65	3,21
	Масло растительное	0,0080	0,0080		7,99		71,92
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
225	Соус сметанный (сметана 22,5гр)	0,0450	0,0450	2,84	10,33	1,92	108,10
	Итого по блюду:			4,62	22,70	12,84	270,32
244	Компот из смеси сухофруктов 200						
	Сахар	0,0130	0,0130			12,97	51,90
	Сухофрукты	0,0200	0,0200	0,44	0,02	11,80	49,14
	Итого по блюду:			0,44	0,02	24,77	101,04
	Хлеб пшеничный 30	0,0300	0,0300	2,58	0,24	14,76	71,52
	Хлеб ржаной 30	0,0300	0,0300	1,47	0,30	13,44	62,34
	Обед, итого:			30,01	49,21	109,78	986,29
Полдник							
	Кондитерское изделие в ассортименте без крема 30	0,0300	0,0300	2,22	2,82	21,93	121,98
249	Молоко кипяченое 200	0,2000	0,2000	5,59	6,38	9,38	117,31
	Полдник, итого			7,81	9,02	31,31	239,29
Ужин							
158	Кнели из говядины 70/5						
	Мясо говядина	0,0770	0,0560	10,73	8,08		86,13
	Хлеб пшеничный	0,0060	0,0060	0,51	0,05	1,04	9,68
	Молоко	0,0290	0,0290	0,83	0,70	1,38	15,44
	Яйцо	0,0040	0,0040	0,50	0,50	0,02	6,28
	Масло сливочное	0,0070	0,0070	0,04	5,78	0,06	52,34
	Итого по блюду:			12,61	15,11	2,50	169,87
185	Каша гречневая рассыпчатая 130						
	Крупа гречневая	0,0600	0,0600	7,53	0,87	38,95	178,48
	Вода	0,0880	0,0880				
	Масло сливочное	0,0060	0,0060	0,03	3,84	0,05	50,15
	Итого по блюду:			7,56	4,71	39,00	228,63
254	Чай с лимоном 200						
	Чай	0,0010	0,0010			0,07	0,28
	Вода	0,1500	0,1500				
	Сахар	0,0150	0,0150			14,97	59,88
	Лимон	0,0080	0,0080	0,07	0,01	0,24	1,32
	Итого по блюду:			0,07	0,01	15,28	61,48
	Хлеб пшеничный 20	0,0200	0,0200	1,72	0,16	9,84	47,68
	Хлеб ржаной 20	0,0200	0,0200	0,98	0,20	8,96	41,56
	Ужин, итого:			22,94	20,19	75,58	549,22
	День 7, итого:			97,89	95,37	330,28	2506,08
8 день							
Завтрак							
95	Каша рисовая молочная жидкая 200/5						

	Крупа рисовая	0,0308	0,0308	2,15	0,30	22,79	102,56
	Молоко	0,1067	0,1067	3,09	2,66	5,12	56,87
	Вода	0,0713	0,0713				
	Сахар	0,0050	0,0050			4,99	19,96
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Итого по блюду:			5,27	7,09	32,94	216,78
247	Кофейный напиток с молоком 200						
	Кофейный напиток	0,0020	0,0020	0,08	0,69	0,11	5,51
	Молоко	0,1000	0,1000	2,90	2,50	4,80	53,30
	Сахар	0,0150	0,0150			14,97	59,88
	Вода	0,1200	0,1200				
	Итого по блюду:			2,98	3,19	19,88	118,69
	Сыр порционный 10	0,0100	0,0100	2,72	2,78		35,97
	Хлеб пшеничный 30	0,0300	0,0300	2,58	0,24	14,76	71,52
	Завтрак, итог:			13,55	13,30	67,58	448,47
2 завтрак							
	Фрукты свежие	0,1500	0,1500	0,60	0,60	14,70	66,60
	2 завтрак, итог:			0,60	0,60	14,70	66,60
Обед							
21	Салат из свеклы с соленым огурцом 60						
	Свекла	0,0558	0,0444	0,05	0,05	3,89	18,65
	Огурцы соленые	0,0150	0,0120	0,08	0,01	0,23	1,35
	Масло растительное	0,0060	0,0060		6,00		53,94
	Итого по блюду:			0,13	6,06	4,12	73,94
39	Суп картофельный с макаронными изделиями 250						
	Макаронные изделия	0,0100	0,0100	1,05	0,12	7,81	30,06
	Картофель	0,1000	0,0750	1,50	0,30	12,22	57,60
	Морковь	0,0130	0,0100	0,12	0,01	0,68	3,37
	Петрушка	0,0030	0,0030				
	Лук репчатый	0,0130	0,0130	0,12	0,01	1,01	5,01
	Масло сливочное	0,0040	0,0040	0,03	2,54	0,04	28,04
	Вода	0,1888	0,1888				
	Итого по блюду:			2,82	2,98	21,76	124,08
205	Картофельное пюре 130						
	Картофель	0,1470	0,1090	1,76	0,43	17,76	83,71
	Молоко	0,0210	0,0210	0,61	0,53	1,01	11,19
	Масло сливочное	0,0060	0,0060	0,03	4,95	0,04	44,86
	Итого по блюду:			2,40	5,91	18,81	139,76
173	Тефтели из говядины «Ежики» 70/30						
	Мясо говядина	0,0610	0,0440	7,31	7,48		92,64
	Вода	0,0070	0,0070				
	Крупа рисовая	0,0060	0,0060	0,42	0,01	4,44	19,98
	Лук репчатый	0,0245	0,0245	0,31	0,02	2,00	12,27
	Масло сливочное	0,0040	0,0040	0,02	3,30	0,03	29,91
217	Соус молочный для запекания 30	0,0300	0,0300	1,10	2,72	3,09	41,34
	Молоко	0,0300	0,0300	2,90	2,50	4,80	53,30
	Итого по блюду:			12,06	16,03	14,36	237,48
250	Напиток из шиповника 200						
	Шиповник	0,0200	0,0200	0,68	0,28	9,66	43,88
	Сахар	0,0200	0,0200			19,96	79,84
	Вода	0,2020	0,2020				
	Итого по блюду:			0,68	0,28	29,62	123,72
	Хлеб пшеничный 30	0,0300	0,0300	2,58	0,24	14,76	71,52
	Хлеб ржаной 30	0,0300	0,0300	1,47	0,30	13,44	62,34
	Обед, итог:			22,14	31,80	116,87	832,84
Полдник							
270	Булочка Российская 60						
	Мука пшеничная	0,0350	0,0350	0,38	0,05	2,45	11,70
	Сахар	0,0120	0,0120			11,97	47,89
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Молоко	0,0050	0,0050	0,14	0,12	0,24	2,66

	Яйцо	0,0040	0,0040	0,50	0,44	0,02	6,28
	Соль	0,0035	0,0035				
	Дрожжи	0,0010	0,0010	3,20		24,48	93,88
	Ванилин	0,0002	0,0002				
	Вода	0,0115	0,0115				
	Итого по блюду:			4,25	4,74	39,20	199,80
	Кисломолочный напиток 200	0,2000	0,2000	5,60	6,38	19,42	161,70
	День 8, итого:			9,85	11,12	58,62	361,50
Ужин							
199	Капуста тушеная 130						
	Капуста белокочанная	0,1710	0,1365	2,41	0,13	6,57	36,53
	Масло сливочное	0,0060	0,0060	0,04	4,95	0,04	44,86
	Морковь	0,0065	0,0050	0,09	0,01	0,50	2,62
	Лук репчатый	0,0100	0,0100	0,15	0,03	0,86	6,23
	Томатная паста	0,0100	0,0100	0,75		2,86	14,75
	Мука пшеничная	0,0015	0,0015	0,20	0,03	1,40	6,69
	Итого по блюду:			3,64	5,15	12,23	111,68
177	Биточек куриный 70/5						
	Курица 1 категории	0,1450	0,0520	9,72	8,37		114,24
	Хлеб пшеничный	0,0130	0,0130	1,12	0,11	6,39	30,99
	Молоко	0,0180	0,0180	0,52	0,45	0,86	9,59
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Итого по блюду:			11,39	13,06	7,29	192,21
236	Кисель из концентрата плодового или ягодного 200						
	Концентрат киселя	0,0240	0,0240	1,36		19,04	76,27
	Сахар	0,0100	0,0100			9,98	39,92
	Вода	0,1900	0,1900				
	Итого по блюду:			1,36		29,02	116,19
	Хлеб пшеничный 20	0,0200	0,0200	1,72	0,16	9,84	47,68
	Хлеб ржаной 20	0,0200	0,0200	0,98	0,20	8,96	41,56
	Ужин, итого:			19,09	18,57	67,34	509,32
	День 8, итого:			65,23	75,39	325,11	2218,73
9 день							
Завтрак							
88	Каша манная молочная жидкая 200/5						
	Крупа манная	0,0310	0,0310	3,19	0,29	21,89	103,09
	Молоко	0,1060	0,1060	3,06	2,65	5,06	56,47
	Вода	0,0700	0,0700				
	Сахар	0,0050	0,0050			4,98	19,96
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Итого по блюду:			6,28	7,07	31,97	216,91
257	Чай с сахаром 200						
	Сахар	0,0150	0,0150			0,20	0,80
	Чай	0,0010	0,0010			0,07	0,28
	Вода	0,1750	0,1750				
	Итого по блюду:					0,27	1,08
	Сыр порционный 10	0,0100	0,0100	2,72	2,78		35,97
	Хлеб пшеничный 30	0,0300	0,0300	2,58	0,24	14,76	71,52
	Завтрак, итого:			11,58	10,09	47,00	325,48
2 завтрак							
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства 200	0,2000	0,2000	0,75		17,59	70,68
	2 завтрак, итого:			0,75		17,59	70,68
Обед							
11	Салат из моркови с зеленым горошком 60						
	Морковь	0,0420	0,0336	0,43	0,04	2,32	11,33
	Горошек зеленый	0,0306	0,0306	0,71	0,04	1,43	8,97
	Масло растительное	0,0060	0,0060		5,99		53,95
	Итого по блюду:			1,14	6,07	3,75	74,25
55	Щи из свежей капусты с картофелем 250						
	Капуста белокочанная	0,0690	0,0500	1,24	0,07	3,24	18,56

	Лук репчатый	0,0130	0,0130	0,18	0,03	1,07	5,23
	Масло сливочное	0,0030	0,0030	0,02	2,48	0,02	22,43
	Соль	0,0030	0,0030				
	Сметана	0,0100	0,0100	0,25	2,00	0,34	20,36
	Лавровый лист	0,0001	0,0001				
	Масло растительное	0,0020	0,0020		2,00		17,98
	Картофель	0,0868	0,0868	1,04	0,21	8,48	39,94
	Морковь	0,0226	0,0226	0,22	0,02	1,17	5,73
	Итого по блюду:			2,95	6,81	14,32	130,23
205	Картофельное пюре 130						
	Картофель	0,1470	0,1090	1,76	0,43	17,76	83,71
	Молоко	0,0210	0,0210	0,61	0,53	1,01	11,19
	Масло сливочное	0,0060	0,0060	0,03	4,95	0,04	44,86
	Итого по блюду:			2,40	5,91	18,81	139,76
161	Печень говяжья по строгановски 60/30						
	Печень говяжья	0,1060	0,0880	15,75	3,26	4,66	110,96
	Масло растительное	0,0080	0,0080		7,99		71,93
225	Соус сметанный (сметана 15 гр)	0,0300	0,0300	0,50	3,55	1,01	38,02
	Итого по блюду:			16,25	14,80	5,67	220,91
242	Компот из плодов или ягод сушеных 200						
	Изюм	0,0200	0,0100	0,33		7,69	32,10
	Сахар	0,0150	0,0150			14,97	59,88
	Итого по блюду:			0,33		22,66	91,98
	Хлеб пшеничный 30	0,0300	0,0300	2,58	0,24	14,76	71,52
	Хлеб ржаной 30	0,0300	0,0300	1,47	0,30	13,44	62,34
	Обед, итого:			27,12	34,13	93,41	790,99
Полдник							
	Кондитерское изделие в ассортименте без крема 30	0,0300	0,0300	2,22	2,82	21,93	121,98
249	Молоко кипяченое 200	0,2000	0,2000	5,59	6,38	9,38	117,31
	Полдник, итого:			7,81	9,20	31,31	239,29
Ужин							
142	Рыба тушеная в сметанном соусе 120						
	Минтай	0,1000	0,0730	10,96	1,33		15,29
	Лук репчатый	0,0140	0,0120	0,20	0,02	0,98	5,78
	Морковь	0,0280	0,0210	0,35	0,02	1,89	9,19
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
225	Соус сметанный (сметана 17,5гр)	0,0350	0,0350	1,66	6,03	1,92	108,10
	Итого по блюду:			13,20	11,53	4,80	175,75
190	Рис отварной 130						
	Крупа рисовая	0,0468	0,0468	3,27	0,46	34,63	155,84
	Масло сливочное	0,0060	0,0060	0,04	4,95	0,05	44,86
	Итого по блюду:			3,31	5,41	34,68	200,70
254	Чай с лимоном 200						
	Чай	0,0010	0,0010			0,07	0,28
	Вода	0,1500	0,1500				
	Сахар	0,0150	0,0150			14,97	59,88
	Лимон	0,0080	0,0080	0,07	0,01	0,24	1,32
	Итого по блюду:			0,07	0,01	15,28	61,48
	Хлеб пшеничный 20	0,0200	0,0200	1,72	0,16	9,84	47,68
	Хлеб ржаной 20	0,0200	0,0200	0,98	0,20	8,96	41,56
	Ужин, итого:			19,28	17,31	72,84	527,17
	День 9, итого:			66,53	70,73	262,15	1953,616
10 день							
Завтрак							
107	Омлет натуральный 150						
	Яйцо	0,0920	0,0920	11,72	15,25	0,70	187,04
	Молоко	0,0580	0,0580	1,68	1,45	2,78	30,91
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Итого по блюду:			13,43	20,83	3,52	255,34
247	Кофейный напиток с молоком 200						
	Кофейный напиток	0,0020	0,0020	0,08	0,69	0,11	5,51

	Молоко	0,1000	0,1000	2,90	2,50	4,80	53,30
	Сахар	0,0150	0,0150			14,97	59,88
	Вода	0,1200	0,1200				
	Итого по блюду:			2,98	3,19	19,88	118,69
	Хлеб пшеничный 30	0,0300	0,0300	2,58	0,24	14,76	71,52
	Завтрак, итого:			18,99	24,26	38,16	445,55
2 завтрак							
	Фрукты свежие 150	0,1500	0,1500	0,60	0,60	14,70	66,60
	2 завтрак, итого:			0,60	0,60	14,70	66,60
Обед							
1	Винегрет овощной 60						
	Картофель	0,0176	0,0132	0,36	0,05	2,15	10,13
	Свекла	0,0114	0,0090	0,01	0,01	0,79	3,78
	Морковь	0,0078	0,0060	0,07	0,01	0,41	2,02
	Огурцы соленые	0,0228	0,0188	0,16	0,01	0,44	2,57
	Лук репчатый	0,0108	0,0108	0,15	0,01	0,88	4,34
	Масло растительное	0,0060	0,0060		6,00		53,94
	Итого по блюду:			0,75	6,09	4,67	76,78
33	Рассольник домашний 250						
	Капуста белокочанная	0,0250	0,0250	0,45	0,03	1,18	6,73
	Лук репчатый	0,0130	0,0130	0,18	0,03	1,07	5,23
	Огурцы соленые	0,0180	0,0180	0,13	0,02	0,34	2,03
	Соль	0,0030	0,0030				
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Сметана	0,0100	0,0100	0,26	1,50	0,36	15,98
	Картофель	0,1000	0,0750	2,70	0,54	22,01	103,68
	Морковь	0,0173	0,0130	0,17	0,01	0,90	4,38
	Итого по блюду:			3,92	6,26	25,90	175,42
177	Биточек куриный 70/5						
	Курица 1 категории	0,1450	0,0520	9,72	8,37		114,24
	Хлеб пшеничный	0,0130	0,0130	1,12	0,11	6,39	30,99
	Молоко	0,0180	0,0180	0,52	0,45	0,86	9,59
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
	Итого по блюду:			11,39	13,06	7,26	192,21
73	Рагу из овощей 150						
	Картофель	0,0645	0,0480	0,96	0,19	7,82	36,87
	Морковь	0,0300	0,0165	0,21	0,02	1,14	5,56
	Капуста белокочанная	0,0375	0,0270	0,48	0,03	1,27	7,27
	Лук репчатый	0,0142	0,0080	0,10	0,01	0,65	3,21
	Масло растительное	0,0080	0,0080		7,99		71,92
	Масло сливочное	0,0050	0,0050	0,03	4,13	0,04	37,39
225	Соус сметанный (сметана 22,5гр)	0,0450	0,0450	2,84	10,33	1,92	108,10
	Итого по блюду:			4,62	22,70	12,84	270,32
244	Компот из смеси сухофруктов 200						
	Сахар	0,0130	0,0130			12,97	51,90
	Сухофрукты	0,0200	0,0200	0,44	0,02	11,80	49,14
	Итого по блюду:			0,44	0,02	24,70	101,04
	Хлеб пшеничный 30	0,0300	0,0300	2,58	0,24	14,76	71,52
	Хлеб ржаной 30	0,0300	0,0300	1,47	0,30	13,44	62,34
	Обед, итого:			25,17	48,67	103,57	949,63
Полдник							
	Кондитерское изделие в ассортименте без крема 30	0,0300	0,0300	2,22	2,82	21,93	121,98
	Кефир 200	0,2000	0,2000	5,60	6,38	19,42	161,70
	Полдник, итого:			7,82	9,20	41,35	283,68
Ужин							
193	Макароны отварные 150						
	Масло сливочное	0,0040	0,0040	0,02	3,30	0,03	29,91
	Макаронные изделия	0,0425	0,0425	4,68	0,55	29,96	143,52
	Соль	0,0030	0,0030				
	Итого по блюду:			4,70	3,85	29,99	173,43
	Икра кабачковая на поджаривку 50	0,0500	0,0500	0,43	1,75	3,03	29,66

254	Чай с лимоном 200						
	Чай	0,0010	0,0010			0,07	0,28
	Вода	0,1500	0,1500				
	Сахар	0,0150	0,0150			14,97	59,88
	Лимон	0,0080	0,0080	0,07	0,01	0,24	1,32
	Итого по блюду:			0,07	0,01	15,28	61,48
	Хлеб пшеничный 20	0,0200	0,0200	1,72	0,16	9,84	47,68
	Хлеб ржаной 20	0,0200	0,0200	0,98	0,20	8,96	41,56
	Ужин, итого:			7,83	5,96	52,09	293,41
	День 10, итого:			60,41	88,69	249,87	2038,87