



Примерное 10-и дневное меню (весенний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда в гр.		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ тех. карты	
Неделя 1													
1 День		Ясли (2-3)	Дети (3-7)	Ясли (2-3)	Дети (3-7)	Ясли (2-3)	Дети (3-7)	Ясли (2-3)	Дети (3-7)	Ясли (2-3)	Дети (3-7)	Ясли (2-3)	Дети (3-7)
Завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	170	200	0,00441	0,00589	0,00421	0,00561	0,02488	0,03318	166,41	221,88	7.14/4/2	7.14/4
	Кофейный напиток на молоке	150	200	0,00201	0,00267	0,00201	0,00268	0,01249	0,01665	84,69	112,92	7,084	7,084
	Батон	25	35	0,0027	0,0027	0,00105	0,00105	0,01866	0,01866	82,25	82,25	7.189-9	7.189-9
	Масло сливочное	5	5	0,00003	0,00003	0,00413	0,00413	0,00004	0,00004	37,4	37,4	22021.01/3	22021.01/3
ИТОГО за завтрак:		350	440	0,00915	0,01129	0,0114	0,01347	0,05607	0,06853	370,75	454,45		
10.00 :	Биокефир	130	170	0,00389	0,00509	0,00778	0,01018	0,00531	0,00696	97,9776	128,31588	7.363-7	7.363-1
ИТОГО за 2-ой завтрак:		130	170	0,00389	0,00509	0,00778	0,01018	0,00531	0,00696	97,9776	128,31588		
Обед:	Горошек консервированный	20	25	0,00065	0,00095	0,00103	0,00206	0,00378	0,00608	23,656	41,55	7.5/1/4	7.5/1/4
	Рассольник "Ленинградский" на мяс.бульоне со смет	150	200	0,00148	0,00194	0,00314	0,0042	0,01047	0,01403	81,038	108,239	7,165	7,165
	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	200	0,01436	0,02028	0,01	0,02	0,01806	0,02409	271,9336	390,2128	7.н041	7.н041
	Соус сметанный	20	20	0,00023	0,00023	0,00162	0,00162	0,0008	0,0008	21,04	21,04	7.6/11/2	7.6/11/2
	Компот из сухофруктов	150	200	0,00037	0,00049	0,00002	0,00003	0,01327	0,01708	52,0335	67,104	7.115/2	7.115/2
	Хлеб пшеничный	25	25	0,0019	0,0019	0,00023	0,00023	0,01253	0,01253	57,75	57,75	7,051	7,051
	Хлеб ржаной	25	25	0,00165	0,00165	0,0003	0,0003	0,01045	0,01045	45,25	45,25	2021/7.002	2021/7.002
ИТОГО за обед:		540	695	0,02064	0,02744	0,01632	0,02841	0,06936	0,08506	552,7011	731,1458		
Уплотненный полдник:	Суфле творожное	110	150	0,01201	0,01441	0,01849	0,02221	0,01369	0,01635	300,55	360,66	7.19/5	7.19/6
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	0,00954	0,01181	39,795	49,27	7.354/1	7,032
	Хлеб пшеничный	20	20	0,00152	0,00152	0,00018	0,00018	0,01002	0,01002	46,2	46,2	7,050	7,050
	Сгущенное молоко	10	20	0,00076	0,00147	0,0009	0,00174	0,00591	0,1147	33,792	65,536	7,351	7,351
ИТОГО за полдник:		290	390	0,01429	0,0174	0,01957	0,02413	0,03916	0,15288	420,337	521,666		
ИТОГО за день:		1310	1695	0,04797	0,06122	0,05507	0,07619	0,1699	0,31343	1441,7657	1835,57768		

2 День Вторник														
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	170	200	0,00439	0,00585	0,00588	0,00784	0,02146	0,02861	151,17	209,56	7.8/4/2	7.8/4.	
	Хлеб пшеничный	20	25	0,0019	0,0019	0,00023	0,00023	0,01253	0,01253	57,75	57,75	7,051	7,051	
	Масло сливочное	5	5	0,00003	0,00003	0,00413	0,00413	0,00004	0,00004	37,4	37,4	2,021,01/3	2,021,01/3	
	Сыр	10	10	0,00239	0,00239	0,00247	0,00247	0	0	32,384	32,384	7,435/2	7,435/2	
	Какао с молоком	150	200	0,00223	0,00308	0,00229	0,00312	0,01263	0,01578	86,54	111,9325	7,285	7,285	
ИТОГО за завтрак:		355	440	0,01094	0,01325	0,015	0,01779	0,04666	0,05696	365,244	449,0265			
10.00:	Сок	100	100	0,0005	0,0005	0,0001	0,0001	0,0101	0,0101	46	46	7,033/2	7,031/1	
ИТОГО за 2-ой завтрак:		100	100	0,0005	0,0005	0,0001	0,0001	0,0101	0,0101	46	46			
Обед:	Салат из отв. картоф., морк. и реп. лука с раст.	40	50	0,00063	0,00079	0,00243	0,00304	0,00518	0,00648	48,1014	60,1677	7,28/1/2	7,28/1/1	
	Суп-лапша	150	200	0,00158	0,00196	0,0027	0,0034	0,01216	0,01482	84,318	104,1942	7,20/2/5	7,20/2/5	
	Бигус с мясом куры	180	200	0,01593	0,01593	0,00733	0,00733	0,01064	0,01064	180,1543	180,1543	7,350/1	7,350/1	
	Компот из кураги	150	200	0,00044	0,00049	0	0	0,01539	0,01871	62,75	76,46	7,110	7,110	
	Хлеб пшеничный	20	25	0,0019	0,0019	0,00023	0,00023	0,01253	0,01253	57,75	57,75	7,051	7,051	
	Хлеб ржаной	20	25	0,00165	0,00165	0,0003	0,0003	0,01045	0,01045	45,25	45,25	2021/7,002	2021/7,002	
ИТОГО за обед:		560	700	0,02213	0,02272	0,01299	0,0143	0,06635	0,07363	478,3237	523,9762			
уплотненный полдник:	Биточки рыбные	60	80	0,0113	0,01503	0,00459	0,00669	0,00539	0,00705	117,658	161,844	7,355	7,355	
	Греча	110	130	0,00306	0,00409	0,00302	0,00549	0,01883	0,02512	110,94	162,88	7,076	7,076	
	Хлеб пшеничный	20	20	0,00152	0,00152	0,00018	0,00018	0,01002	0,01002	46,2	46,2	7,050	7,050	
	Хлеб ржаной	20	20	0,00132	0,00132	0,00024	0,00024	0,00836	0,00836	36,2	36,2	7,0003-1	7,0003-1	
	Печенье	12	20	0,00554	0,00554	0,00402	0,00402	0,03378	0,03378	210,715	210,715	7,8/12	7,8/12	
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	0,00954	0,01181	39,795	49,27	7,354/1	7,032	
ИТОГО за полдник:		372	470	0,0059	0,0275	0,01205	0,01662	0,08592	0,09614	561,508	667,109			
ИТОГО за день:		1387	1710	0,03947	0,06397	0,04014	0,04881	0,20903	0,23683	1451,0757	1686,1117			

3 день Среда														
Завтрак:	Каша Пшенная молочная	170	200	0,00483	0,00645	0,00474	0,00631	0,02346	0,03129	173,61	231,48	7,11/4/2	7,11/4	
	Кофейный напиток на молоке	150	200	0,00201	0,00267	0,00201	0,00268	0,01249	0,01665	84,69	112,92	7,084	7,084	
	Батон	25	35	0,0027	0,0027	0,00105	0,00105	0,01866	0,01866	82,25	82,25	7,189-9	7,189-9	
	Масло сливочное	5	5	0,00003	0,00003	0,00413	0,00413	0,00004	0,00004	37,4	37,4	2021.01/3	2021.01/3	
	Сыр	10	10	0,00239	0,00239	0,00247	0,00247	0	0	32,384	32,384	7,435/2	7,435/2	
ИТОГО за завтрак:		360	450	0,01196	0,01424	0,0144	0,01664	0,05465	0,06664	410,334	496,434			
10.00	Сок	100	100	0,00419	0,00475	0,00479	0,00543	0,00614	0,00696	83,8656	95,0488	7,075	7,075-1	
ИТОГО за 2-ой завтрак:		100	100	0,00419	0,00475	0,00479	0,00543	0,00614	0,00696	83,8656	95,0488			
Обед:	Огурец порционно	20	30	0,00016	0,00024	0,00002	0,00003	0,00078	0,00114	2,856	4,1944	7,014-2	7,014-5	
	Щи со сметаной	150	200	0,0013	0,00186	0,00229	0,00276	0,00615	0,00813	51,2854	64,9268	7,н145	7,н145	
	Плов из мяса кур	180	200	0,01742	0,01936	0,01628	0,01808	0,02671	0,02967	346,3272	384,808	7,4/9/2	7,4/9/1	
	Напиток из замороженных ягод	150	200	0,00008	0,0001	0	0	0,01206	0,01707	46,5375	62,05	7,15/13	7,15/13	
	Хлеб пшеничный	25	25	0,0019	0,0019	0,00023	0,00023	0,01253	0,01253	57,75	57,75	7,051	7,051	
	Хлеб ржаной	25	25	0,00165	0,00165	0,0003	0,0003	0,01045	0,01045	45,25	45,25	2021/7.002	2021/7.002	
ИТОГО за обед:		550	680	0,02251	0,02511	0,01912	0,0214	0,06868	0,07899	550,0061	618,9792			
Уплотненный полдник:	Пудинг творожный с изюмом запеченный	110	150	0,01113	0,01507	0,0142	0,02026	0,01367	0,0184	250,84858	350,076	7,н040	7,н040	
	Джем	15	20	0,00006	0,00008	0	0	0,00998	0,01331	37,8	50,4	7,185	7,185	
	Хлеб пшеничный	20	20	0,00152	0,00152	0,00018	0,00018	0,01002	0,01002	46,2	46,2	7,050	7,050	
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	0,00954	0,01181	39,795	49,27	7,354/1	7,032	
ИТОГО за полдник:		295	390	0,01265	0,01659	0,01438	0,02044	0,04321	0,05354	374,64358	495,946			
ИТОГО за день:		1305	1620	0,05131	0,06069	0,05269	0,06391	0,17268	0,20613	1418,84928	1706,408			
4 день Четверг	Каша кукурузная молочная	170	200	0,00343	0,00458	0,00475	0,00632	0,01664	0,02219	134,805	179,74	7,4/4/2	7,4/4	
Завтрак:	Хлеб пшеничный	20	25	0,0019	0,0019	0,00023	0,00023	0,01253	0,01253	57,75	57,75	7,051	7,051	
	Масло сливочное	5	5	0,00003	0,00003	0,00413	0,00413	0,00004	0,00004	37,4	37,4	2021.01/3	2021.01/3	
	Сыр	10	10	0,00239	0,00239	0,00247	0,00247	0	0	32,384	32,384	7,435/2	7,435/2	
	Какао с молоком	150	200	0,00223	0,00308	0,00229	0,00312	0,01263	0,01578	86,54	111,9325	7,285	7,285	
ИТОГО за завтрак:		355	440	0,00998	0,01198	0,01387	0,01627	0,04184	0,05054	348,879	419,2065			
10.00	Фрукт	100	100	0,00043	0,00043	0,00032	0,00032	0,01112	0,01112	50,76	50,76	2021/10	2021/10	
ИТОГО за 2-ой завтрак:		100	100	0,00043	0,00043	0,00032	0,00032	0,01112	0,01112	50,76	50,76			
Обед:	Салат из морской капусты, моркови с яйцом и	40	50	0,0009	0,0009	0,00608	0,00608	0,00276	0,00276	67,6556	67,6556	7,19/1/2	7,19/1/2	
	Суп гороховый со сметаной	150	200	0,00301	0,00402	0,0023	0,00306	0,01187	0,01582	84,5205	112,694	7,н086-1	7,н086-1	
	Макаронные изделия отварные	120	150	0,00471	0,00589	0,00278	0,00348	0,03274	0,04093	185,696	232,12	7,н151-2	7,н151-2	
	Котлета из мяса птицы	60	80	0,01725	0,02307	0,00814	0,01137	0,00335	0,00449	170,8494	233,4387	7,н114	7,н114	
	Хлеб пшеничный	20	25	0,0019	0,0019	0,00023	0,00023	0,01253	0,01253	57,75	57,75	7,051	7,051	
	Хлеб ржаной	20	25	0,00165	0,00165	0,0003	0,0003	0,01045	0,01045	45,25	45,25	2021/7.002	2021/7.002	
	Напиток из шиповника	150	200	0,00029	0,00032	0	0	0,01581	0,01817	65,37	75,16	7,063	7,063	
ИТОГО за обед:		560	730	0,02971	0,03775	0,01983	0,02452	0,08951	0,10515	677,0915	824,0683			
Уплотненный полдник:	Рыба тушеная с овощами	60	80	0,00581	0,00775	0,00311	0,00419	0,0029	0,00384	79,318	105,896	7,4//7/3	7,4//7/2	
	Картофель отварной	110	150	0,0021	0,00288	0,00217	0,00344	0,01832	0,02507	107,206	151,52	7,63-1/4	7,063с	
	Чай с лимоном	150	200	0,00003	0,00004	0	0	0,00926	0,01203	39,22	50,92	7,087	7,087	

	Хлеб пшеничный	20	20	0,00152	0,00152	0,00018	0,00018	0,01002	0,01002	46,2	46,2	7,050	7,050	
	Хлеб ржаной	20	20	0,00132	0,00132	0,00024	0,00024	0,00836	0,00836	36,2	36,2	7,н003-1	7,н003-1	
	Конфета шоколадная	12	20	0,0006	0,0006	0,00593	0,00593	0,00813	0,00813	85,35	85,35	7,551	7,551	
ИТОГО за полдник:		372	490	0,01138	0,01411	0,01163	0,01398	0,05699	0,06745	393,494	476,086			

ИТОГО за день:		1387	1760	0,0515	0,06427	0,04565	0,05509	0,19946	0,23426	1470,2245	1770,1208		
5 день Пятница													
Завтрак:	Каша манная	170	200	0,00318	0,00419	0,00477	0,00641	0,01387	0,01779	119,67	157,13	7.22/2/4	7.22/2/4
	Кофейный напиток на молоке	150	200	0,00201	0,00267	0,00201	0,00268	0,01249	0,01665	84,69	112,92	7,084	7,084
	Батон	25	35	0,0027	0,0027	0,00105	0,00105	0,01866	0,01866	82,25	82,25	7.189-9	7.189-9
	Масло сливочное	5	5	0,00003	0,00003	0,00413	0,00413	0,00004	0,00004	37,4	37,4	2021.01/3	2021.01/3
ИТОГО за завтрак:		350	440	0,00792	0,00959	0,01196	0,01427	0,04506	0,05314	324,01	389,7		
10:00	Сок	100	100	0,0005	0,0005	0,0001	0,0001	0,0101	0,0101	46	46	7.033/2	7.031/1
ИТОГО за 2-ой завтрак:		100	100	0,0005	0,0005	0,0001	0,0001	0,0101	0,0101	46	46		
Обед:	Тушеная морковь	40	50	0,0007	0,0007	0,0023	0,0023	0,00521	0,00521	45,1951	45,1951	7.10/3/4	8.10/3
	Борщ со сметаной	150	200	0,0011	0,00142	0,0033	0,00405	0,00657	0,00871	61,8502	78,584	7,136	7,136
	Картофельное пюре	110	150	0,00216	0,00295	0,00287	0,00373	0,01611	0,02189	105,7286	141,85	7.64c/3	7.64c
	Гуляш из говядины	60	80	0,00882	0,01177	0,00897	0,01196	0,00278	0,00372	140,7	186,7	7.11/8/3	7.11/8/1
	Компот из чернослива и изюма	150	200	0,00044	0,00044	0,00002	0,00002	0,01537	0,01537	67,104	67,104	7,072	7,072
	Хлеб пшеничный	25	25	0,0019	0,0019	0,00023	0,00023	0,01253	0,01253	57,75	57,75	7,051	7,051
	Хлеб ржаной	25	25	0,00165	0,00165	0,0003	0,0003	0,01045	0,01045	45,25	45,25	2021/7.002	2021/7.002
ИТОГО за обед:		560	730	0,01677	0,02083	0,01799	0,02259	0,06902	0,07788	523,5779	622,4331		
Уплотненный полдник:	Суп молочный с крупой	150	200	0,00942	0,01345	0,01207	0,01653	0,00303	0,00326	176,7	240,24	7.н.038/6	7.038
	Хлеб пшеничный	20	20	0,00152	0,00152	0,00018	0,00018	0,01002	0,01002	46,2	46,2	7.050	7.050
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	0,00954	0,01181	39,795	49,27	7.354/1	7.032
	Выпечка (Сдоба)	60	60	0,00554	0,00554	0,00402	0,00402	0,03378	0,03378	210,715	210,715	7.8/12	7.8/12
ИТОГО за полдник:		380	480	0,01094	0,02051	0,01627	0,02073	0,05637	0,05887	473,41	546,425		
ИТОГО за день:		1390	1750	0,03613	0,05143	0,04632	0,05769	0,18055	0,19999	1366,9979	1604,5581		
Неделя 2													
6 день Понедельник													
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	170	200	0,00483	0,00645	0,00474	0,00631	0,02423	0,03231	173,61	231,48	7.15/4/2	7.15/4
	Какао с молоком	150	200	0,00223	0,00308	0,00229	0,00312	0,01263	0,01578	86,54	111,9325	7,285	7,285
	Батон	25	35	0,0027	0,0027	0,00105	0,00105	0,01866	0,01866	82,25	82,25	7.189-9	7.189-9
	Масло сливочное	5	5	0,00003	0,00003	0,00413	0,00413	0,00004	0,00004	37,4	37,4	2021.01/3	2021.01/3
ИТОГО за завтрак:		350	440	0,00979	0,01226	0,01221	0,01461	0,05556	0,06679	379,8	463,0625		
10.00	Сок	100	100	0,00419	0,00475	0,00479	0,00543	0,00614	0,00696	83,8656	95,0488	7,075	7.075-1
ИТОГО за 2-ой завтрак:		100	100	0,00419	0,00475	0,00479	0,00543	0,00614	0,00696	83,8656	95,0488		
Обед:	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	40	50	0,00042	0,00069	0,00224	0,00371	0,00317	0,00528	34,9591	58,1397	7.20/1/3	7.20/1/1
	Суп картофельный со сметаной	150	200	0,00101	0,00134	0,00189	0,00252	0,00763	0,01018	54,7275	72,57	7.12/2/3	7.12/2
	Греча	120	150	0,00424	0,00472	0,00386	0,00632	0,02608	0,02899	150,219	187,9041	7.н076/2	7.076-1
	Котлета из мяса говядины	70	90	0,01288	0,01531	0,01119	0,01406	0,00327	0,00465	182,6251	130,3853	7.н163/1	7.163/2
	Компот из сухофруктов	150	200	0,00037	0,00049	0,00002	0,00003	0,01327	0,01708	52,0335	67,104	7.115/2	7.115/2
	Хлеб пшеничный	25	25	0,0019	0,0019	0,00023	0,00023	0,01253	0,01253	57,75	57,75	7,051	7,051
	Хлеб ржаной	25	25	0,00165	0,00165	0,0003	0,0003	0,01045	0,01045	45,25	45,25	2021/7.002	2021/7.002

ИТОГО за обед:		580	740	0,02247	0,0261	0,01973	0,02717	0,0764	0,08916	577,5642	619,1031			
Уплотненный	Омлет натуральный	110	150	0,00864	0,01345	0,01107	0,01653	0,00277	0,00326	161,975	240,24	7,0038	7,038	
полдник:	Хлеб пшеничный	20	20	0,00152	0,00152	0,00018	0,00018	0,01002	0,01002	46,2	46,2	7,050	7,050	
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	0,00954	0,01181	39,795	49,27	7,354/1	7,032	
	Печенье	12	20	0,00125	0,00208	0,00062	0,00104	0,00922	0,01536	54,96	91,6	7,208/3	7,308/6	
ИТОГО за полдник:		292	390	0,01141	0,01187	0,01187	0,01775	0,03155	0,04045	302,93	427,31			

ИТОГО за день:		1322	1670	0,04786	0,05498	0,0486	0,06496	0,16965	0,20336	1344,1598	1604,5244		
7 день Вторник													
Завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	170	200	0,00441	0,00589	0,00421	0,00561	0,02488	0,03318	166,41	221,88	7.14/4/2	7.14/4
	Кофейный напиток на молоке	150	200	0,00201	0,00267	0,00201	0,00268	0,01249	0,01665	84,69	112,92	7.084	7.084
	Хлеб пшеничный	20	25	0,0019	0,0019	0,00023	0,00023	0,01253	0,01253	57,75	57,75	7.051	7.051
	Масло сливочное	5	5	0,00003	0,00003	0,00413	0,00413	0,00004	0,00004	37,4	37,4	2021.01/3	2021.01/3
	Сыр	10	10	0,00239	0,00239	0,00247	0,00247	0	0	32,384	32,384	7.435/2	7.435/2
ИТОГО за завтрак:		355	440	0,01074	0,01288	0,01305	0,01512	0,04994	0,06236	378,634	462,334		
10.00	Фрукт	100	100	0,00043	0,00043	0,00032	0,00032	0,01112	0,01112	50,76	50,76	2021/10	2021/10
ИТОГО за 2-ой завтрак:		100	100	0,00043	0,00043	0,00032	0,00032	0,01112	0,01112	50,76	50,76		
Обед:	Салат из отварного картофеля, моркови и	40	50	0,00063	0,00079	0,00243	0,004304	0,00518	0,00648	48,1014	60,1677	7.28/1/2	7.28/1/1
	Суп картофельный с крупой	150	200	0,0023	0,00255	0,00395	0,00439	0,01647	0,0183	113,166	125,74	7.16/2/2	7.16/2
	Капуста тушеная	130	150	0,00302	0,00349	0,00246	0,00283	0,01506	0,01737	89,5878	103,37	7.8/3/2	7.8/3/2
	Котлета из мяса птицы	60	80	0,01725	0,02307	0,00814	0,01137	0,00335	0,00449	170,8494	233,4387	7.н114	7.н114
	Хлеб пшеничный	20	25	0,0019	0,0019	0,00023	0,00023	0,01253	0,01253	57,75	57,75	7.051	7.051
	Хлеб ржаной	20	25	0,00165	0,00165	0,0003	0,0003	0,01045	0,01045	45,25	45,25	2021/7.002	2021/7.002
	Напиток из шиповника	150	200	0,00029	0,00032	0	0	0,01581	0,01817	65,37	75,16	7.063	7.063
ИТОГО за обед:		570	730	0,02704	0,03377	0,01751	0,023424	0,07885	0,08779	590,0746	700,8764		
Уплотненный	Рыба тушеная с овощами	60	80	0,00587	0,00775	0,00371	0,00419	0,0027	0,00384	79,318	105,896	7.4/7/3	7.4/7/2
	Рис отварной	120	150	0,00326	0,00376	0,00357	0,00411	0,0264	0,03046	155,9375	179,91	7.45/3/2	7.45/3
полдник:	Чай с лимоном	150	200	0,00003	0,00004	0	0	0,00926	0,01203	39,22	50,92	7.087	7.087
	Хлеб пшеничный	20	20	0,00152	0,00152	0,00018	0,00018	0,01002	0,01002	46,2	46,2	7.050	7.050
	Хлеб ржаной	20	20	0,00132	0,00132	0,00024	0,00024	0,00836	0,00836	36,2	36,2	7.н003-1	7.н003-1
ИТОГО за полдник:		370	470	0,012	0,01439	0,0077	0,00872	0,05674	0,06471	356,8755	419,126		
ИТОГО за день:		1395	1740	0,05021	0,06147	0,03858	0,047584	0,19665	0,22598	1376,3441	1633,0964		
8 день Среда													
Завтрак:	Каша молочная "Ассорти" (Рис, пшено)	170	200	0,0037	0,00495	0,00483	0,00643	0,01815	0,0242	142,335	189,78	7.16/4/2	7.16/4
	Батон	25	35	0,0027	0,0027	0,00105	0,00105	0,01866	0,01866	82,25	82,25	7.189-9	7.189-9
	Масло сливочное	5	5	0,00003	0,00003	0,00413	0,00413	0,00004	0,00004	37,4	37,4	2021.01/3	2021.01/3
	Сыр	10	10	0,00239	0,00239	0,00247	0,00247	0	0	32,384	32,384	7.435/2	7.435/2
	Какао с молоком	150	200	0,00223	0,00308	0,00229	0,00312	0,01263	0,01578	86,54	111,9325	7.285	7.285
ИТОГО за завтрак:		360	450	0,01105	0,01315	0,01477	0,0172	0,04948	0,05868	380,909	453,7465		
10.00	Сок	100	100	0,00419	0,00475	0,00479	0,00543	0,00614	0,00696	83,8656	95,0488	7.075	7.075-1
ИТОГО за 2-ой завтрак:		100	100	0,00419	0,00475	0,00479	0,00543	0,00614	0,00696	83,8656	95,0488		
Обед:	Огурец порционно	20	30	0,00016	0,00024	0,00002	0,00003	0,00078	0,00114	2,856	4,1944	7.014-2	7.014-5
	Щи со сметаной	150	200	0,0013	0,00186	0,00229	0,00276	0,00615	0,00813	51,2854	64,9268	7.н145	7.н145
	Жаркое по-домашнему	180	200	0,01197	0,01523	0,01094	0,01655	0,01883	0,002349	239,7919	330,1954	7.н070	7.н070
	Компот из кураги и яблока	150	200	0,00019	0,00026	0,00001	0,00001	0,01279	0,01705	52,7625	70,35	7.1/10/2	7.1/10
	Хлеб пшеничный	25	25	0,0019	0,0019	0,00023	0,00023	0,01253	0,01253	57,75	57,75	7.051	7.051
	Хлеб ржаной	25	25	0,00165	0,00165	0,0003	0,0003	0,01045	0,01045	45,25	45,25	2021/7.002	2021/7.002
ИТОГО за обед:		550	680	0,01717	0,02114	0,01379	0,01988	0,06153	0,051649	449,6958	572,6666		
Уплотненный	Пудинг из творога	110	150	0,01402	0,01753	0,02012	0,02517	0,02586	0,03234	374,592	468,24	7.17/5/3	7.17/5/1
полдник:	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	0,00954	0,01181	39,795	49,27	7.354/1	7.032

	Хлеб пшеничный	20	20	0,00152	0,00152	0,00018	0,00018	0,01002	0,01002	46,2	46,2	7,050	7,050	
	Кисельный подлива	10	20	0	0	0	0	0,02068	0,02545	89,53	110,53	7,248	7,248	
ИТОГО за подник:		290	390	0,01554	0,01905	0,0203	0,02535	0,0661	0,07962	550,117	674,24			

ИТОГО за день:		1300	1620	0,04795	0,05809	0,05365	0,06786	0,18325	0,196909	1464,5874	1795,7019			
9 день Четверг														
Завтрак:	Каша кукурузная молочная	170	200	0,00343	0,00458	0,00475	0,00632	0,01664	0,02219	134,805	179,74	7.4/4/2	7.4/4.	
	Хлеб пшеничный	20	25	0,0019	0,0019	0,00023	0,00023	0,01253	0,01253	57,75	57,75	7,051	7,051	
	Масло сливочное	5	5	0,00003	0,00003	0,00413	0,00413	0,00004	0,00004	37,4	37,4	2021.01/3	2021.01/3	
	Кофейный напиток на молоке	150	200	0,00201	0,00267	0,00201	0,00268	0,01249	0,01665	84,69	112,92	7,084	7,084	
ИТОГО за завтрак:		345	430	0,00737	0,00918	0,01112	0,01336	0,0417	0,05141	314,645	387,81			
10.00	Фрукт	100	100	0,00043	0,00043	0,00032	0,00032	0,01112	0,01112	50,76	50,76	2021/10	2021/10	
ИТОГО за 2-ой завтрак:		100	100	0,00043	0,00043	0,00032	0,00032	0,01112	0,01112	50,76	50,76			
Обед:	Салат из отварного картофеля с зеленым	40	50	0,0015	0,0015	0,00279	0,00279	0,00433	0,00433	51,2954	51,2954	7.32/1/2	7.32/1/2	
	Суп из свежей рыбы с крупой	150	200	0,00746	0,00985	0,0034	0,00449	0,01309	0,01732	119,6998	158,494	7.424/3	7.424/3	
	Голубцы ленивые	150	200	0,00995	0,01343	0,00982	0,01117	0,00945	0,01292	177,0419	217,1523	2021/48/8	2021/48/9	
	Соус сметанный	20	20	0,00023	0,00023	0,00162	0,00162	0,008	0,008	21,04	21,04	7.6/11/2	7.6/11/2	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,00037	0,00049	0,00002	0,00003	0,01327	0,01708	52,0335	67,104	7.115/2	7.115/2	
	Хлеб пшеничный	20	25	0,0019	0,0019	0,00023	0,00023	0,01253	0,01253	57,75	57,75	7,051	7,051	
	Хлеб ржаной	20	25	0,00165	0,00165	0,0003	0,0003	0,01045	0,01045	45,25	45,25	2021/7.002	2021/7.002	
ИТОГО за обед:		550	720	0,02306	0,02905	0,01818	0,02063	0,07112	0,08263	524,1106	618,0857			
Уплотненный	Макаронные изделия с сыром	150	180	0,00606	0,00698	0,00527	0,00608	0,02828	0,03262	198,714	229,327	7.43-2/3/2	7.43-2/4	
полдник:	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	0,00954	0,01181	39,795	49,27	7.354/1	7.032	
	Хлеб пшеничный	20	20	0,00152	0,00152	0,00018	0,00018	0,01002	0,01002	46,2	46,2	7,050	7,050	
	Хлеб ржаной	20	20	0,00132	0,00132	0,00024	0,00024	0,00836	0,00836	36,2	36,2	7.н003-1	7.н003-1	
	Мармелад	12	20	0,00004	0,00004	0	0	0,00766	0,00766	29,3	29,3	7,222	7,222	
ИТОГО за полдник:		352	440	0,0089	0,00982	0,00569	0,0065	0,06386	0,07047	350,209	390,297			
ИТОГО за день:		1347	1690	0,03976	0,04848	0,03531	0,04081	0,1878	0,21563	1239,7246	1446,9527			
10 день Пятница														
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	170	200	0,00439	0,00585	0,00588	0,00784	0,02146	0,02861	151,17	209,56	7.8/4/2	7.8/4.	
	Батон	25	35	0,0027	0,0027	0,00105	0,00105	0,01866	0,01866	82,25	82,25	7.189-9	7.189-9	
	Масло сливочное	5	5	0,00003	0,00003	0,00413	0,00413	0,00004	0,00004	37,4	37,4	2021.01/3	2021.01/3	
	Какао с молоком	150	200	0,00223	0,00308	0,00229	0,00312	0,01263	0,01578	86,54	111,9325	7,285	7,285	
ИТОГО за завтрак:		350	440	0,00935	0,01166	0,01335	0,01614	0,05279	0,06309	357,36	441,1425			
10.00	Сок	100	100	0,0005	0,0005	0,0001	0,0001	0,0101	0,0101	46	46	7.033/2	7.031/1	
ИТОГО за 2-ой завтрак:		100	100	0,0005	0,0005	0,0001	0,0001	0,0101	0,0101	46	46			
Обед:	Салат из морской капусты, моркови с яйцом и	40	50	0,0009	0,0009	0,00608	0,00608	0,00276	0,00276	67,6556	67,6556	7.19/1/2	7.19/1/2	
	Свекольник вегетарианский со сметаной	150	200	0,00136	0,00177	0,00333	0,0041	0,01034	0,01375	78,6722	100,9784	7,258	7,258	
	Гуляш из мяса кур	70	90	0,01521	0,02028	0,00511	0,00762	0,00231	0,00326	127,27	178,89	7.н186с	7.н186с	
	Картофельное пюре	110	150	0,00216	0,00295	0,00287	0,00373	0,01611	0,02189	105,7286	141,85	7.64с/3	7.64с	
	Компот из чернослива	150	200	0,00019	0,00019	0	0	0,01627	0,01808	67,26	74,84	7,028	7,028	
	Хлеб пшеничный	20	25	0,0019	0,0019	0,00023	0,00023	0,01253	0,01253	57,75	57,75	7,051	7,051	
	Хлеб ржаной	20	25	0,00165	0,00165	0,0003	0,0003	0,01045	0,01045	45,25	45,25	2021/7.002	2021/7.002	

ИТОГО за обед:		560	740	0,02337	0,02964	0,01792	0,02206	0,07077	0,08272	549,5864	667,214			
Уплотненный	Пюре из гороха	110	130	0,00773	0,00966	0,0036	0,00451	0,01943	0,02429	149,12	186,4	7,362	7,362	
полдник:	Хлеб ржаной	20	20	0,00132	0,00132	0,00024	0,00024	0,00836	0,00836	36,2	36,2	7,003-1	7,003-1	
	Хлеб пшеничный	20	20	0,00152	0,00152	0,00018	0,00018	0,01002	0,01002	46,2	46,2	7,050	7,050	
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	0,00954	0,01181	39,795	49,27	7,354/1	7,032	
	Выпечка (Сдоба)	60	60	0,00554	0,00554	0,00402	0,00402	0,03378	0,03378	210,715	210,715	7,8/12	7,8/12	
ИТОГО за полдник:		360	430	0,01057	0,01804	0,00804	0,00895	0,08113	0,08826	482,03	528,785			
ИТОГО за день:		1370	1710	0,04379	0,05984	0,03941	0,04725	0,21479	0,24417	1434,9764	1683,1415			