

Меню для детей в возрасте 3-7 лет, посещающих дошкольные общеобразовательных учреждений с ужинами

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)
							В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	B2	I	
		гр	гр	гр	гр	ккал	мг	мг	мкг	мг, ток. экв.	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
День 1 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Каша пшениная молочная	120	4,67	4,38	24,15	154,96	0,13	0,27	14,04	0,11	64,59	108,77	30,17	0,84	0,07	5,61	120201
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	27,65	160,39	0,02	0,72	18,00	0,00	145,80	109,20	16,80	0,18	0,16	10,80	160104
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		12,39	11,75	62,08	404,15	0,18	1,06	58,04	0,50	237,09	288,77	53,07	1,36	0,27	16,41	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92	0,04	4,99	0,00	2,73	22,91	28,40	12,44	0,54	0,03	2,86	100501
2	Суп картофельный на мясном бульоне	200	4,45	2,38	15,88	93,36	0,12	10,20	0,00	1,02	19,61	61,58	24,95	0,94	0,08	5,14	110330
3	Гуляш из отварного мяса	70	11,35	10,44	2,08	145,70	0,04	0,78	4,83	0,30	9,97	112,85	14,78	1,64	0,09	4,36	120549
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,99	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		23,17	22,72	82,43	617,52	0,33	24,97	15,63	5,12	135,02	324,48	87,92	4,92	0,27	18,48	
Полдник																	
1	Ватрушка с повидлом	50	3,18	2,09	21,96	119,60	0,05	0,33	1,50	0,89	21,25	37,29	6,65	0,57	0,04	1,75	190301-1
2	Ацидофилин	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	230101
	Итого:		3,18	2,09	21,96	119,60	0,05	0,33	1,50	0,89	21,25	37,29	6,65	0,57	0,04	1,75	
Ужин																	
1	Биточки рубленые куриные	50	8,26	7,66	6,90	125,09	0,04	0,65	24,25	0,65	21,16	73,43	8,93	0,69	0,07	2,85	120611
2	Капуста тушеная	100	2,14	4,12	7,43	76,77	0,04	32,20	0,00	1,94	194,53	42,77	21,98	0,79	0,05	3,74	130201
3	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	34,62	138,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	160231 160204
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		11,90	12,36	59,22	392,62	0,10	32,85	24,25	2,93	220,99	133,00	33,51	1,78	0,12	6,59	
Ужин 2																	
1	Чай с сахаром	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20	0,32	18,00	160105
	Итого:		5,80	6,40	7,60	118,00	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20	0,32	18,00	
	Итого за день		57,64	55,73	250,09	1728,69	0,77	68,81	139,42	9,76	860,74	1001,93	244,75	9,30	1,06	61,23	
День 2(вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	29,46	166,76	2,42	0,60	15,00	0,00	141,60	114,84	30,00	1,76	0,13	17,00	160103
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110

4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		15,81	23,47	41,78	444,67	2,50	0,78	55,58	0,91	226,21	305,41	45,86	3,94	0,52	35,78	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	210102
	Итого:		0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	
Обед																	
1	Сельдь с гарниром	60	2,42	3,46	8,33	74,26	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60	0,06	5,55	100612
2	Бульон куриный	180	2,43	0,00	0,00	9,72	0,04	3,60	0,00	0,04	5,40	20,88	8,28	0,32	0,04	1,80	110501
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,54	2,30	0,14	31,40	0,01	0,00	0,02	0,12	14,68	39,15	2,62	0,53	0,09	4,00	120304
4	Суфле из отварной птицы (цыплята)	70	10,38	9,83	5,60	146,99	0,05	0,78	29,06	0,76	29,50	96,02	10,93	0,90	0,11	5,08	120620
5	Рагу из овощей	120	2,08	6,18	14,03	119,84	0,09	9,28	0,00	2,82	21,65	56,76	26,12	0,87	0,07	4,45	130203
6	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		21,43	22,14	67,10	553,60	0,26	67,15	30,32	5,42	145,93	323,79	63,88	4,06	0,37	21,08	
Полдник																	
1	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107
2	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	Итого:		10,37	7,89	33,41	251,81	0,14	1,50	46,91	0,59	269,51	232,72	36,05	0,74	0,40	21,06	
Ужин																	
1	Котлеты рубленые из фарша рыбного	50	7,54	1,99	7,72	79,18	0,04	0,41	4,55	0,92	142,28	209,28	13,25	0,32	0,04	52,75	120401
2	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	100	2,28	2,93	18,39	109,22	0,14	11,27	9,00	0,14	18,19	66,12	25,98	1,03	0,09	5,91	130105
3	Кисель абрикосовый	200	0,01	0,00	40,36	160,27	0,00	0,58	0,00	0,19	8,87	9,71	2,16	0,16	0,00	0,00	160228 160219
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		11,33	5,50	76,76	401,07	0,20	12,26	13,55	1,59	174,04	301,91	43,99	1,74	0,14	58,66	
Ужин2																	
1	Напиток молочный	200	3,00	3,20	16,90	108,80	0,02	0,60	15,00	0,00	121,00	91,00	14,00	0,10	0,13	9,00	160236
	Итого:		3,00	3,20	16,90	108,80	0,02	0,60	15,00	0,00	121,00	91,00	14,00	0,10	0,13	9,00	
	Итого за день		62,66	62,35	242,41	1794,35	3,15	130,29	161,35	8,67	963,89	1273,23	214,17	10,82	1,58	147,17	
День 3 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	120	4,37	4,78	20,50	142,81	0,04	0,49	19,44	0,30	103,93	90,65	14,82	0,29	0,12	7,56	120205
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	21,86	103,80	0,01	0,24	6,00	0,00	52,47	42,17	5,60	0,10	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		7,15	14,89	52,72	373,81	0,07	0,73	55,44	0,74	162,30	151,51	23,02	0,65	0,18	12,06	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	Итого:		0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,03	2,82	0,00	2,07	15,23	31,10	21,43	0,39	0,04	2,82	100301

2	Рассольник домашний на мясном бульоне	190	3,68	3,98	11,55	89,98	0,08	11,99	15,20	0,18	70,15	52,31	21,48	0,81	0,07	4,86	110207
3	Говядина отварная	10	2,88	2,48	0,00	33,79	0,01	0,00	0,00	0,06	1,58	29,18	3,42	0,42	0,02	1,09	120509
4	Печень по-строгановски	70	10,45	7,24	2,92	128,68	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	3,70	1,16	8,62	120536
5	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,29	22,85	150,00	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69	0,08	2,36	130309
6	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,61	0,06	38,24	154,66	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	0,01	0,00	160237
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		24,53	22,52	89,33	661,02	0,50	33,82	2541,98	3,52	413,24	493,34	146,26	9,55	1,39	21,74	
Полдник																	
1	Крендель сахарный	50	3,58	6,72	29,17	191,14	0,05	0,00	21,00	0,58	9,72	33,53	5,08	0,48	0,04	1,79	190117
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
	Итого:		11,38	11,72	37,57	299,14	0,05	0,60	61,00	0,58	257,72	217,53	33,08	0,68	0,30	1,79	
Ужин																	
1	Шницель рубленый куриный	50	11,21	10,86	4,01	152,69	0,04	0,86	32,63	0,69	20,13	93,43	9,82	0,86	0,10	5,18	120615
2	Свекла тушеная	100	1,76	3,33	9,34	73,93	0,02	10,35	14,00	0,15	72,00	48,23	23,23	1,47	0,05	7,85	130209
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		14,59	14,79	46,03	371,55	0,09	16,81	46,63	1,21	103,09	161,54	37,33	2,72	0,16	13,03	
Ужин2																	
1	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
	Итого:		6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	
	Итого за день		63,97	70,55	243,28	1863,12	0,76	57,15	2735,05	6,36	1193,56	1218,73	277,28	15,64	2,31	67,42	
День 4 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Запеканка из творога	80	14,37	9,14	16,11	204,18	0,12	0,37	44,80	0,31	158,51	431,39	18,48	0,46	0,21	1,06	120305
2	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	5	0,36	0,43	2,78	16,40	0,00	0,05	2,10	0,01	15,35	10,95	1,70	0,01	0,02	0,45	140201
5	Какао на молоке	200	3,67	3,48	24,62	145,36	0,02	0,54	13,50	0,01	114,62	108,10	29,60	1,03	0,13	8,10	160101
	Итого:		22,22	16,58	53,79	454,74	0,17	1,03	86,40	0,72	315,18	621,24	55,88	1,84	0,39	9,61	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,12	0,02	5,28	0,00	3,22	12,70	22,43	7,43	0,32	0,02	1,58	100507
2	Суп из овощей	200	2,33	11,78	12,86	166,78	0,09	16,24	10,00	4,57	136,81	59,80	23,77	0,87	0,08	5,24	110305
3	Тефтели мясные с соусом собственного производства	70	5,85	5,83	8,10	108,44	0,04	1,70	1,05	0,93	19,44	69,15	10,87	0,94	0,06	2,75	120539
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,99	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Компот из фруктов свежих (апельсин)	200	0,27	0,06	24,41	100,68	0,01	18,00	0,00	0,06	10,86	6,90	3,90	0,16	0,01	0,60	160212
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		14,41	28,63	84,77	656,42	0,25	41,22	21,85	9,59	242,24	244,63	57,62	3,59	0,19	13,10	
Полдник																	

1	Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,37	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102
2	Бийогурт фруктовый питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
	Итого:		12,29	6,51	36,45	260,37	0,12	1,28	29,38	0,55	272,63	236,18	37,02	0,70	0,35	20,69	
Ужин																	
1	Птица отварная	50	14,04	11,96	0,00	154,70	0,05	1,17	45,50	0,00	11,87	107,55	11,79	1,05	0,10	3,90	120603
2	Рис отварной с овощами	100	2,25	2,79	23,74	124,56	0,03	1,00	9,00	0,20	7,85	52,66	19,06	0,41	0,02	1,33	130312
3	Напиток вишневый	100	0,00	0,00	17,31	69,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	160231 160204
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		17,79	15,33	51,33	400,84	0,10	2,17	54,50	0,54	24,72	177,01	33,44	1,73	0,13	5,23	
Ужин 2																	
1	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235
	Итого:		0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	
	Итого за день		68,78	67,52	264,07	1938,30	0,71	62,69	192,13	11,98	881,26	1336,76	241,66	8,84	1,14	51,83	
День 5 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	3,67	5,57	17,19	133,70	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	30,29	0,74	0,08	5,54	120224
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,10	81,16	0,00	1,60	0,00	0,01	5,67	6,65	0,48	0,08	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		5,29	14,41	47,65	342,06	0,12	1,87	47,73	0,78	77,99	128,37	33,37	1,08	0,10	6,44	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Икра из уваренных кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	0,00	100502
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	2,10	5,11	11,09	98,94	0,05	12,52	6,00	1,97	111,55	59,28	17,57	0,64	0,05	2,92	110322
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	180	15,24	7,55	57,48	221,68	0,18	9,02	12,42	3,22	517,75	447,77	46,41	20,28	0,16	179,00	120409
4	Кисель абрикосовый	200	0,01	0,00	40,36	160,27	0,00	0,58	0,00	0,19	8,87	9,71	2,16	0,16	0,00	0,00	160228 160219
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		19,19	15,70	123,43	574,09	0,27	27,88	18,42	6,83	707,36	584,76	78,93	22,18	0,24	183,92	
Полдник																	
1	Блины	50	3,43	4,05	17,71	120,99	0,04	0,12	7,50	1,03	31,28	44,56	6,83	0,38	0,05	2,94	120701
2	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20	0,32	18,00	230101
	Итого:		9,23	10,45	25,31	238,99	0,12	1,72	47,50	1,03	271,28	240,56	36,83	0,58	0,37	20,94	
Ужин																	
1	Крокеты из моркови с изюмом	100	3,26	4,85	24,05	154,27	0,09	4,75	15,03	0,67	35,10	78,43	40,92	1,08	0,10	6,08	120233
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
3	Напиток фруктовый	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160117
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		4,84	13,68	50,40	345,31	0,11	4,75	45,03	1,11	41,48	97,13	43,52	1,39	0,11	6,98	
Ужин 2																	

1	Напиток молочный	200	3,00	3,20	16,90	108,80	0,02	0,60	15,00	0,00	121,00	91,00	14,00	0,10	0,13	9,00	160236
	Итого:		3,00	3,20	16,90	108,80	0,02	0,60	15,00	0,00	121,00	91,00	14,00	0,10	0,13	9,00	
	Итого за день		41,87	57,76	271,52	1646,86	0,67	44,82	173,69	9,91	1231,92	1150,62	213,85	27,09	0,97	228,87	
	Итого за 5 дней		58,98	62,78	254,28	1794,26	1,21	72,75	680,33	9,33	1026,27	1196,25	238,34	14,34	1,41	111,30	
День 6 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	21,86	103,80	0,01	0,24	6,00	0,00	52,47	42,17	5,60	0,10	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		13,22	21,35	34,17	381,71	0,09	0,42	46,58	0,91	137,08	232,74	21,46	2,28	0,44	22,38	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	210102
	Итого:		0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	
Обед																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,98	6,05	5,78	82,11	0,02	15,40	0,00	2,71	96,90	19,14	10,37	0,36	0,02	1,81	100201
2	Суп с клецками	200	4,16	1,53	19,50	108,54	0,08	3,44	0,01	0,44	18,45	60,03	15,81	0,84	0,08	4,34	110332-1
3	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	70	7,41	8,48	8,59	140,22	0,04	0,07	3,89	1,30	21,89	82,83	10,66	1,05	0,07	3,38	120535
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,29	22,85	150,00	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69	0,08	2,36	130309
5	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,61	0,06	38,24	154,66	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	0,01	0,00	160237
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		19,34	20,63	104,83	681,93	0,34	20,11	14,70	5,05	209,39	343,88	124,22	6,48	0,27	13,89	
Полдник																	
1	Ватрушка с сыром	50	5,95	4,92	24,00	164,33	0,06	0,11	22,51	0,96	38,49	86,24	9,59	0,59	0,07	2,41	190307
2	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	Итого:		12,94	10,90	36,80	303,19	0,15	1,54	67,01	1,16	286,19	283,49	39,51	0,91	0,43	20,89	
Ужин																	
1	Рагу из мяса птицы	150	12,92	11,68	18,60	223,03	0,14	10,17	31,50	1,60	31,62	136,60	33,36	1,69	0,14	7,28	120609
2	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		14,55	12,28	51,28	367,97	0,17	15,77	31,50	1,97	42,58	156,48	37,64	2,08	0,15	7,28	
Ужин2																	
1	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
	Итого:		0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	
	Итого за день		61,23	65,46	262,66	1894,20	0,80	137,84	159,82	9,59	714,24	1046,66	237,94	12,53	1,34	66,04	
День 7 (вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Суфле творожное запеченное	80	12,19	7,86	12,33	168,86	0,10	0,38	35,21	0,26	137,84	359,99	17,02	0,53	0,21	3,27	120319
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	29,46	166,76	2,42	0,60	15,00	0,00	141,60	114,84	30,00	1,76	0,13	17,00	160103
	Итого:		18,21	12,69	57,62	420,82	2,55	1,08	54,41	0,62	314,84	513,53	53,02	2,55	0,39	21,17	

Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Салат из сборных овощей	60	0,83	6,05	2,84	69,78	0,02	10,95	0,00	2,77	63,47	21,59	12,73	0,36	0,03	1,95	100509
2	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,76	4,04	10,05	83,15	0,04	11,90	16,00	0,19	77,45	42,17	19,09	0,90	0,05	4,80	110109
3	Азу из мяса отварного	70	11,66	11,25	3,07	157,68	0,05	1,79	0,00	1,23	10,89	115,89	15,55	1,70	0,09	4,36	120532
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,99	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		22,66	25,12	74,98	608,14	0,24	33,64	26,80	5,26	234,34	301,30	83,13	4,76	0,24	17,23	
Полдник																	
1	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
	Итого:		12,37	7,89	33,81	253,81	0,06	0,70	46,91	0,59	277,51	236,72	36,05	0,74	0,32	3,06	
Ужин																	
1	Каша пшениная молочная	150	5,84	5,48	30,19	193,70	0,16	0,34	17,55	0,14	80,74	135,96	37,71	1,05	0,09	7,01	120201
2	Кисель яблочный	200	0,15	0,14	50,67	203,75	0,01	3,40	0,00	0,07	13,57	10,67	3,06	0,87	0,01	0,68	160224 160218
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		7,48	6,19	91,14	449,85	0,19	3,74	17,55	0,55	99,01	163,43	43,37	2,16	0,10	7,69	
Ужин2																	
1	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
	Итого:		6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	
	Итого за день		67,92	58,70	283,75	1929,42	3,12	48,35	175,67	7,33	1174,10	1419,37	277,17	10,89	1,35	67,14	
День 8 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	3,67	5,57	17,19	133,70	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	30,29	0,74	0,08	5,54	120224
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	19,98	79,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,07	5,77	0,00	0,06	0,00	0,00	160105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		5,25	14,40	47,53	340,70	0,11	0,27	47,73	0,77	76,39	127,49	32,89	1,06	0,10	6,44	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,03	2,82	0,00	2,07	15,23	31,10	21,43	0,39	0,04	2,82	100301
2	Суп-пюре из гороха	190	5,94	3,74	19,10	133,87	0,21	1,14	11,40	0,39	34,47	92,83	29,97	1,80	0,05	2,23	110409
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601
4	Биточки рубленные куриные	70	11,56	10,73	9,65	175,13	0,05	0,90	33,95	0,91	29,62	102,81	12,50	0,96	0,09	3,99	120611
5	Рагу из овощей	120	2,08	6,18	14,03	119,84	0,09	9,28	0,00	2,82	21,65	56,76	26,12	0,87	0,07	4,45	130203

6	Кисель абрикосовый	200	0,01	0,00	40,36	160,27	0,00	0,58	0,00	0,19	8,87	9,71	2,16	0,16	0,00	0,00	160228 160219
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		22,51	25,53	104,27	730,48	0,43	14,72	45,35	6,81	163,20	355,22	99,04	4,97	0,26	15,50	
Полдник																	
1	Вареники ленивые отварные	50	7,55	3,70	8,19	96,20	0,07	0,18	18,25	0,17	76,18	222,28	9,66	0,30	0,11	0,68	120315
2	Биоогурт фруктовый питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
	Итого:		15,75	6,70	19,99	210,20	0,13	1,38	38,25	0,17	324,18	412,28	39,66	0,50	0,41	18,68	
Ужин																	
1	Кнели рыбные отварные собственного производства	50	6,84	0,99	4,21	52,99	0,04	0,44	5,75	0,40	143,57	200,48	13,70	0,31	0,05	49,08	120406
2	Рис отварной	100	2,47	2,83	27,32	138,99	0,03	0,00	9,00	0,17	4,08	53,26	17,56	0,36	0,02	0,76	130301
3	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	34,62	138,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	160231 160204
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		10,82	4,39	76,44	382,74	0,09	0,44	14,75	0,91	152,95	270,54	33,85	0,97	0,08	49,84	
Ужин2																	
1	Какао на молоке	200	3,67	3,48	24,62	145,36	0,02	0,54	13,50	0,01	114,62	108,10	29,60	1,03	0,13	8,10	160101
	Итого:		3,67	3,48	24,62	145,36	0,02	0,54	13,50	0,01	114,62	108,10	29,60	1,03	0,13	8,10	
	Итого за день		58,31	54,83	280,69	1847,08	0,81	25,35	159,59	8,84	844,14	1282,43	242,24	10,29	1,00	100,15	
День 9 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	120	4,28	5,68	15,22	129,30	0,07	0,52	21,96	0,14	108,76	118,76	38,56	1,00	0,14	8,72	120221
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	21,86	103,80	0,01	0,24	6,00	0,00	52,47	42,17	5,60	0,10	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		7,06	15,79	47,44	360,30	0,10	0,76	57,96	0,58	167,12	179,62	46,76	1,36	0,21	13,22	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	Итого:		0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,98	6,05	5,78	82,11	0,02	15,40	0,00	2,71	96,90	19,14	10,37	0,36	0,02	1,81	100201
2	Суп из овощей	200	2,33	11,78	12,86	166,78	0,09	16,24	10,00	4,57	136,81	59,80	23,77	0,87	0,08	5,24	110305
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	180	15,24	7,55	57,48	221,68	0,18	9,02	12,42	3,22	517,75	447,77	46,41	20,28	0,16	179,00	120409
4	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,61	0,06	38,24	154,66	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	0,01	0,00	160237
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		20,28	25,67	124,23	671,62	0,32	41,86	22,42	10,75	814,07	588,61	87,94	23,04	0,28	188,05	
Полдник																	
1	Булочка Забава	50	6,00	3,32	25,99	157,66	0,07	0,08	7,89	0,60	36,13	94,69	8,81	0,65	0,08	3,03	190111
2	Ацидофилин	100	2,90	3,20	3,80	59,00	0,04	0,80	20,00	0,00	120,00	98,00	15,00	0,10	0,16	9,00	230101
	Итого:		8,90	6,52	29,79	216,66	0,11	0,88	27,89	0,60	156,13	192,69	23,81	0,75	0,24	12,03	
Ужин																	
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	7,91	6,36	6,43	114,50	0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06	2,63	120540

2	Свекла тушеная	100	1,76	3,33	9,34	73,93	0,02	10,35	14,00	0,15	72,00	48,23	23,23	1,47	0,05	7,85	130209
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		11,30	10,28	48,45	333,37	0,09	15,95	14,00	0,88	90,19	149,29	37,44	3,03	0,12	10,48	
Ужин2																	
1	Напиток молочный	200	3,00	3,20	16,90	108,80	0,02	0,60	15,00	0,00	121,00	91,00	14,00	0,10	0,13	9,00	160236
	Итого:		3,00	3,20	16,90	108,80	0,02	0,60	15,00	0,00	121,00	91,00	14,00	0,10	0,13	9,00	
	Итого за день		50,86	61,70	275,04	1728,35	0,66	64,05	137,27	13,12	1363,72	1214,01	219,55	30,12	1,00	233,57	
День 10 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Запеканка из творога	80	14,37	9,14	16,11	204,18	0,12	0,37	44,80	0,31	158,51	431,39	18,48	0,46	0,21	1,06	120305
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,10	81,16	0,00	1,60	0,00	0,01	5,67	6,65	0,48	0,08	0,00	0,00	160106
	Итого:		18,94	13,53	52,04	406,94	0,15	2,14	75,00	0,73	221,58	530,74	28,46	0,90	0,29	1,96	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	60	1,05	4,40	8,03	76,04	0,06	5,85	0,00	1,92	11,44	31,58	13,11	0,49	0,04	2,82	100544
2	Щи из свежей капусты	200	1,60	3,04	6,74	61,07	0,05	15,64	6,00	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	0,05	3,24	110105
3	Печень по-строгановски	70	10,45	7,24	2,92	128,68	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	3,70	1,16	8,62	120536
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,99	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Напиток фруктовый	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160117
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		18,65	18,38	71,76	538,03	0,37	39,31	2532,78	4,37	451,43	353,70	54,10	6,12	1,28	17,60	
Полдник																	
1	Ватрушка с повидлом	50	3,18	2,09	21,96	119,60	0,05	0,33	1,50	0,89	21,25	37,29	6,65	0,57	0,04	1,75	190301-1
2	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	Итого:		8,98	7,09	29,96	225,60	0,13	1,73	41,50	0,89	261,25	217,29	34,65	0,77	0,38	19,75	
Ужин																	
1	Пудинг манный	100	4,52	4,72	26,55	166,87	0,05	0,16	15,76	0,45	59,21	58,15	9,03	0,44	0,07	4,21	120229
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
3	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217 160230
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		6,16	13,60	58,26	380,45	0,07	1,56	45,76	0,92	67,95	78,39	12,89	1,07	0,09	5,39	
Ужин2																	
1	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	27,65	160,39	0,02	0,72	18,00	0,00	145,80	109,20	16,80	0,18	0,16	10,80	160104
	Итого:		3,90	3,84	27,65	160,39	0,02	0,72	18,00	0,00	145,80	109,20	16,80	0,18	0,16	10,80	
	Итого за день		57,83	56,84	256,47	1788,20	0,77	53,46	2713,04	7,22	1154,41	1311,71	180,49	9,52	2,23	55,50	

Итого за 5 дней			59,23	59,51	271,72	1837,45	1,23	65,81	669,07	9,22	1050,12	1254,84	231,48	14,67	1,38	104,48	
День 11 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	24,62	145,36	0,02	0,54	13,50	0,01	114,62	108,10	29,60	1,03	0,13	8,10	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		15,69	23,55	36,93	423,27	0,10	0,72	54,08	0,92	199,23	298,67	45,46	3,21	0,51	26,88	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	210102
	Итого:		0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	
Обед																	
1	Салат Мозанка	60	1,72	4,42	6,09	71,34	0,05	4,21	0,01	1,73	22,17	41,08	15,13	0,57	0,06	3,76	100515-1
2	Уха ростовская	200	5,56	4,45	11,36	108,31	0,11	12,25	2,50	2,21	103,87	173,68	26,79	0,94	0,08	37,45	110316
3	Рагу из мяса птицы	180	15,51	14,02	22,33	267,63	0,17	12,20	37,80	1,92	37,94	163,92	40,03	2,03	0,17	8,74	120609
4	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	34,62	138,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	160231 160204
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		23,91	23,11	84,27	632,04	0,36	28,66	40,31	6,03	214,59	428,68	86,95	4,21	0,31	51,95	
Полдник																	
1	Булочка с изюмом	50	4,02	3,24	22,78	136,33	0,06	0,11	8,64	0,52	32,11	51,71	8,37	0,54	0,06	3,06	190104
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
	Итого:		11,82	8,24	31,18	244,33	0,06	0,71	48,64	0,52	280,11	235,71	36,37	0,74	0,32	3,06	
Ужин																	
1	Голубцы ленивые	120	7,95	9,54	11,89	164,43	0,05	26,47	2,40	2,11	187,04	101,03	26,36	1,50	0,09	4,99	120542
2	Кисель абрикосовый	200	0,01	0,00	40,36	160,27	0,00	0,58	0,00	0,19	8,87	9,71	2,16	0,16	0,00	0,00	160228 160219
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		9,46	10,12	62,53	377,10	0,08	27,05	2,40	2,64	200,61	127,54	31,12	1,89	0,10	4,99	
Ужин 2																	
1	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
	Итого:		6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	
	Итого за день		67,61	71,57	230,79	1831,13	0,67	106,33	175,42	10,28	1163,73	1291,00	238,29	10,50	1,53	106,48	
День 12 (вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Каша пшенная молочная	120	4,67	4,38	24,15	154,96	0,13	0,27	14,04	0,11	64,59	108,77	30,17	0,84	0,07	5,61	120201
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	29,46	166,76	2,42	0,60	15,00	0,00	141,60	114,84	30,00	1,76	0,13	17,00	160103
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		10,04	16,61	63,98	448,92	2,57	0,87	59,04	0,55	212,09	242,31	62,77	2,86	0,22	23,51	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	

1	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92	0,04	4,99	0,00	2,73	22,91	28,40	12,44	0,54	0,03	2,86	100501
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	190	5,88	4,28	14,87	114,49	0,18	4,94	0,00	1,86	28,29	80,85	29,00	1,50	0,06	3,27	110327-1
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601
4	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	11,63	11,05	5,98	169,74	0,05	0,13	3,16	0,99	41,04	138,10	15,90	1,70	0,16	7,98	120537
5	Пюре картофельное	120	2,66	3,07	17,27	107,60	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	7,14	130101
6	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		23,44	25,16	83,20	649,16	0,43	25,75	13,60	6,15	195,43	390,78	91,95	5,62	0,37	23,25	
Полдник																	
1	Ватрушка с сыром	50	5,95	4,92	24,00	164,33	0,06	0,11	22,51	0,96	38,49	86,24	9,59	0,59	0,07	2,41	190307
2	Биоогурт фруктовый питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
	Итого:		14,15	7,92	35,80	278,33	0,12	1,31	42,51	0,96	286,49	276,24	39,59	0,79	0,37	20,41	
Ужин																	
1	Капуста, тушеная с мясом	120	3,51	5,05	8,31	93,97	0,04	29,97	0,00	1,77	183,06	53,15	20,99	0,95	0,06	3,83	120517-1
2	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
3	Мармелад	36	0,04	0,00	28,58	115,56	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,36	0,72	0,14	0,00	0,00	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		5,27	5,71	61,73	324,43	0,07	55,97	0,02	2,28	195,10	76,15	26,67	1,61	0,08	3,83	
Ужин 2																	
1	Напиток молочный	200	3,00	3,20	16,90	108,80	0,02	0,60	15,00	0,00	121,00	91,00	14,00	0,10	0,13	9,00	160236
	Итого:		3,00	3,20	16,90	108,80	0,02	0,60	15,00	0,00	121,00	91,00	14,00	0,10	0,13	9,00	
	Итого за день		56,23	58,91	269,44	1847,24	3,24	92,50	130,17	10,10	1022,92	1085,28	242,17	12,74	1,19	81,59	
День 13 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	3,67	5,57	17,19	133,70	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	30,29	0,74	0,08	5,54	120224
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	21,86	103,80	0,01	0,24	6,00	0,00	52,47	42,17	5,60	0,10	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		6,45	15,68	49,41	364,70	0,12	0,51	53,73	0,77	124,79	163,89	38,49	1,10	0,15	10,04	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Флоды и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Сельдь с гарниром	60	2,42	3,46	8,33	74,26	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60	0,06	5,55	100612
2	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне	200	3,87	4,66	5,81	70,03	0,02	9,72	4,00	1,88	72,48	29,47	14,60	0,69	0,03	3,52	110110
3	Говядина тушеная с картофелем	180	11,11	13,71	17,42	234,88	0,15	12,11	0,00	3,09	26,34	148,73	35,26	2,24	0,15	8,33	120511
4	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,61	0,06	38,24	154,66	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	0,01	0,00	160237
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		19,13	22,11	79,69	580,22	0,27	28,12	5,20	6,40	179,74	310,28	71,75	5,07	0,26	19,40	
Полдник																	
1	Сырники по-киевски	50	7,38	3,99	18,35	139,03	0,07	0,26	16,75	0,32	60,63	180,51	9,58	0,46	0,09	1,38	120320
2	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20	0,32	18,00	230101
	Итого:		13,18	10,39	25,95	257,03	0,15	1,86	56,75	0,32	300,63	376,51	39,58	0,66	0,41	19,38	

Ужин																	
1	Макароны, запеченные с сыром	120	6,55	5,00	29,38	189,27	0,07	0,06	29,04	0,69	29,33	82,58	9,76	0,78	0,04	0,84	120213
2	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
3	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235
	Итого:		8,92	5,66	60,59	330,81	0,14	9,06	29,04	1,29	54,11	134,68	36,46	1,51	0,10	4,04	
Ужин 2																	
1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	19,98	79,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,07	5,77	0,00	0,06	0,00	0,00	160105
	Итого:		0,00	0,00	19,98	79,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,07	5,77	0,00	0,06	0,00	0,00	
	Итого за день		48,88	54,24	252,41	1689,37	0,71	47,55	144,73	9,11	669,74	1013,53	219,88	8,88	0,96	52,85	
День 14 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	120	4,37	4,78	20,50	142,81	0,04	0,49	19,44	0,30	103,93	90,65	14,82	0,29	0,12	7,56	120205
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	24,62	145,36	0,02	0,54	13,50	0,01	114,62	108,10	29,60	1,03	0,13	8,10	160101
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		11,86	11,79	55,40	376,97	0,09	1,10	58,94	0,70	245,25	269,55	50,52	1,66	0,28	15,66	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	210102
	Итого:		0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	
Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,12	0,02	5,28	0,00	3,22	12,70	22,43	7,43	0,32	0,02	1,58	100507
2	Суп с клецками на мясном бульоне	200	7,40	1,53	19,50	108,54	0,08	3,44	0,01	0,44	18,45	60,03	15,81	0,84	0,08	4,34	110332-2
3	Запеканка картофельная с мясом отварным	180	17,60	16,95	31,84	350,80	0,25	18,00	16,20	0,54	43,63	244,84	56,02	3,61	0,25	15,03	120534
4	Напиток вишневым	200	0,00	0,00	34,62	138,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	160231 160204
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		26,54	25,95	97,16	716,22	0,37	26,72	16,21	4,38	125,38	377,29	84,25	5,46	0,36	22,95	
Полдник																	
1	Вареники ленивые отварные	50	7,55	3,70	8,19	96,20	0,07	0,18	18,25	0,17	76,18	222,28	9,66	0,30	0,11	0,68	120315
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
3	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	Итого:		13,43	16,95	16,27	277,00	0,15	1,58	88,25	0,27	317,38	404,18	37,66	0,52	0,46	19,58	
Ужин																	
1	Птица отварная	50	14,04	11,96	0,00	154,70	0,05	1,17	45,50	0,00	11,87	107,55	11,79	1,05	0,10	3,90	120603
2	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,22	3,57	19,04	125,00	0,14	0,00	9,00	0,30	7,94	99,99	66,66	2,24	0,07	1,96	130309
3	Кисель абрикосовый	200	0,01	0,00	40,36	160,27	0,00	0,58	0,00	0,19	8,87	9,71	2,16	0,16	0,00	0,00	160228 160219
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		19,77	16,11	69,68	492,37	0,21	1,75	54,50	0,83	33,38	234,05	83,20	3,69	0,18	5,86	
Ужин2																	
1	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,10	81,16	0,00	1,60	0,00	0,01	5,67	6,65	0,48	0,08	0,00	0,00	160106
	Итого:		0,04	0,00	20,10	81,16	0,00	1,60	0,00	0,01	5,67	6,65	0,48	0,08	0,00	0,00	
	Итого за день		72,35	70,97	265,08	1978,13	0,85	80,75	217,90	6,35	754,25	1310,12	266,51	11,65	1,30	65,66	

День 15 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	27,65	160,39	0,02	0,72	18,00	0,00	145,80	109,20	16,80	0,18	0,16	10,80	160104
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		15,92	23,91	39,96	438,30	0,10	0,90	58,58	0,91	230,41	299,77	32,66	2,36	0,54	29,58	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	Итого:		0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат картофельный с растительным маслом	60	1,02	4,39	7,88	75,42	0,06	5,35	0,00	1,91	10,94	31,01	12,03	0,49	0,04	2,60	100541
2	Суп крестьянский с крупой (круп. перловая) на мясном бульоне	200	4,06	4,81	10,99	95,70	0,05	12,52	4,00	1,96	98,55	58,06	17,39	0,64	0,04	2,78	110331
3	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	11,63	11,05	5,98	169,74	0,05	0,13	3,16	0,99	41,04	138,10	15,90	1,70	0,16	7,98	120537
4	Свекла тушеная	120	2,11	3,99	11,21	88,71	0,03	12,42	16,80	0,18	86,40	57,87	27,88	1,76	0,06	9,42	130209
5	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217 160230
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		19,99	24,52	67,30	562,34	0,21	31,81	23,96	5,25	289,76	336,58	79,46	5,58	0,31	25,06	
Полдник																	
1	Булочка Забава	50	6,00	3,32	25,99	157,66	0,07	0,08	7,89	0,60	36,13	94,69	8,81	0,65	0,08	3,03	190111
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
	Итого:		13,80	8,32	34,39	265,66	0,07	0,68	47,89	0,60	284,13	278,69	36,81	0,85	0,34	3,03	
Ужин																	
1	Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным	50	6,09	5,63	5,94	95,87	0,03	0,47	22,11	0,18	25,26	61,82	7,49	0,50	0,06	2,56	120619
2	Рис отварной с овощами	100	2,25	2,79	23,74	124,56	0,03	1,00	9,00	0,20	7,85	52,66	19,06	0,41	0,02	1,33	130312
3	Напиток фруктовый	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160117
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		9,84	8,99	55,95	336,67	0,08	1,47	31,11	0,72	38,29	131,28	29,14	1,20	0,08	3,88	
Ужин 2																	
1	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
	Итого:		6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	
	Итого за день		65,87	72,38	215,24	1760,58	0,53	40,07	191,53	7,79	1099,79	1241,13	215,66	12,03	1,57	80,34	
	Итого за 5 дней		62,19	65,61	246,59	1821,29	1,20	73,44	171,95	8,73	942,09	1188,21	236,50	11,16	1,31	77,39	
День 16 (Понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Каша пшеничная молочная	120	4,67	4,38	24,15	154,96	0,13	0,27	14,04	0,11	64,59	108,77	30,17	0,84	0,07	5,61	120201
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	21,86	103,80	0,01	0,24	6,00	0,00	52,47	42,17	5,60	0,10	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		7,45	14,49	56,37	385,96	0,16	0,51	50,04	0,55	122,96	169,63	38,37	1,20	0,14	10,11	

Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,03	2,82	0,00	2,07	15,23	31,10	21,43	0,39	0,04	2,82	100301
2	Суп из овощей	200	2,33	11,78	12,86	166,78	0,09	16,24	10,00	4,57	136,81	59,80	23,77	0,87	0,08	5,24	110305
3	Рыба (филе) запеченная	70	13,67	3,35	2,94	96,19	0,08	0,83	8,26	2,04	291,14	425,19	25,53	0,47	0,06	111,57	120408
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	120	2,73	3,51	22,07	131,06	0,16	13,52	10,80	0,17	21,82	79,35	31,17	1,23	0,11	7,09	130105
5	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,61	0,06	38,24	154,66	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	0,01	0,00	160237
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		21,19	23,17	89,87	652,59	0,40	34,61	29,06	9,09	527,62	657,34	109,30	4,51	0,30	128,72	
Полдник																	
1	Блины	50	3,43	4,05	17,71	120,99	0,04	0,12	7,50	1,03	31,28	44,56	6,83	0,38	0,05	2,94	120701
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Бийогулт фруктовый питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
	Итого:		12,35	7,90	35,06	267,79	0,11	1,42	31,70	1,05	309,98	256,46	40,23	0,60	0,39	21,84	
Ужин																	
1	Печень по-строгановски	50	7,46	5,17	2,09	91,92	0,12	12,73	1797,13	0,43	181,53	142,05	8,96	2,64	0,83	6,16	120536
2	Изделия макаронные отварные	100	3,69	2,91	23,50	134,99	0,06	0,00	9,00	0,53	10,37	30,29	5,55	0,57	0,02	0,77	130401
3	Напиток из цитрусовых	200	0,12	0,02	22,67	92,78	0,01	5,48	0,00	0,03	5,96	2,78	1,62	0,12	0,00	0,00	160234
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		12,77	8,68	58,53	372,09	0,21	18,21	1806,13	1,33	202,55	191,92	18,72	3,57	0,86	6,92	
Ужин 2																	
1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	19,98	79,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,07	5,77	0,00	0,06	0,00	0,00	160105
	Итого:		0,00	0,00	19,98	79,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,07	5,77	0,00	0,06	0,00	0,00	
	Итого за день		54,96	54,64	276,63	1835,04	0,91	62,75	1916,93	12,34	1173,58	1303,52	240,21	10,42	1,73	167,59	
День 17 (Вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Суфле творожное запеченное	80	12,19	7,86	12,33	168,86	0,10	0,38	35,21	0,26	137,84	359,99	17,02	0,53	0,21	3,27	120319
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	24,62	145,36	0,02	0,54	13,50	0,01	114,62	108,10	29,60	1,03	0,13	8,10	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		17,45	20,17	47,31	441,42	0,15	0,92	78,71	0,71	258,36	486,79	49,22	1,82	0,35	12,27	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92	0,04	4,99	0,00	2,73	22,91	28,40	12,44	0,54	0,03	2,86	100501
2	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	4,03	4,21	13,76	101,20	0,09	7,42	16,00	0,21	43,90	60,67	21,08	0,79	0,07	4,52	110208
3	Бефстроганов из мяса отварного	70	11,49	11,23	2,68	157,26	0,04	0,25	10,48	0,29	58,65	128,02	16,60	1,61	0,11	6,02	120548

4	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,29	22,85	150,00	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69	0,08	2,36	130309
5	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	34,62	138,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	160231 160204
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		22,66	26,06	89,24	674,15	0,36	12,66	37,28	3,76	185,59	387,08	135,11	6,32	0,30	17,76	
Полдник																	
1	Крендель сахарный	50	3,58	6,72	29,17	191,14	0,05	0,00	21,00	0,58	9,72	33,53	5,08	0,48	0,04	1,79	190117
2	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20	0,32	18,00	230101
	Итого:		9,38	13,12	36,77	309,14	0,13	1,60	61,00	0,58	249,72	229,53	35,08	0,68	0,36	19,79	
Ужин																	
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	7,91	6,36	6,43	114,50	0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06	2,63	120540
2	Рагу из овощей	100	1,73	5,15	11,69	99,87	0,08	7,73	0,00	2,35	18,04	47,30	21,77	0,72	0,06	3,71	130203
3	Кисель абрикосовый	200	0,01	0,00	40,36	160,27	0,00	0,58	0,00	0,19	8,87	9,71	2,16	0,16	0,00	0,00	160228 160219
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		11,15	12,09	68,76	427,04	0,14	8,31	0,00	3,25	38,84	155,00	36,46	2,29	0,13	6,34	
Ужин2																	
1	Напиток молочный	200	3,00	3,20	16,90	108,80	0,02	0,60	15,00	0,00	121,00	91,00	14,00	0,10	0,13	9,00	160236
	Итого:		3,00	3,20	16,90	108,80	0,02	0,60	15,00	0,00	121,00	91,00	14,00	0,10	0,13	9,00	
	Итого за день		63,95	74,96	266,81	1998,15	0,82	32,08	191,99	8,46	866,32	1358,20	277,07	12,97	1,28	66,76	
День 18 (Среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	120	4,37	4,78	20,50	142,81	0,04	0,49	19,44	0,30	103,93	90,65	14,82	0,29	0,12	7,56	120205
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	29,46	166,76	2,42	0,60	15,00	0,00	141,60	114,84	30,00	1,76	0,13	17,00	160103
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		11,98	11,71	60,24	398,37	2,49	1,16	60,44	0,69	272,23	276,29	50,92	2,39	0,28	24,56	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	210102
	Итого:		0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	
Обед																	
1	Салат из зеленого горошка	60	2,58	10,45	2,77	115,44	0,05	3,90	0,01	4,11	57,29	47,27	9,07	0,59	0,07	4,17	100543
2	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	200	4,62	3,66	12,44	100,98	0,04	1,20	14,72	0,33	9,70	26,91	6,92	0,47	0,02	1,00	110333
3	Суфле из отварной птицы (цыплята)	70	10,38	9,83	5,60	146,99	0,05	0,78	29,06	0,76	29,50	96,02	10,93	0,90	0,11	5,08	120620
4	Свекла тушеная	120	2,11	3,99	11,21	88,71	0,03	12,42	16,80	0,18	86,40	57,87	27,88	1,76	0,06	9,42	130209
5	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		21,68	28,23	62,84	587,66	0,22	27,30	60,59	5,82	252,97	313,36	83,89	4,84	0,31	24,87	
Полдник																	
1	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107
2	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	Итого:		10,37	7,89	33,41	251,81	0,14	1,50	46,91	0,59	269,51	232,72	36,05	0,74	0,40	21,06	
Ужин																	

1	Лепешки картофельные	120	6,27	5,98	37,77	229,63	0,17	9,62	6,01	2,20	63,42	97,99	28,40	1,41	0,12	6,89	130107
2	Соус сметанный	20	0,67	2,65	1,96	33,60	0,01	0,05	15,00	0,08	78,66	9,27	1,41	0,05	0,01	0,96	140106
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		8,57	9,22	72,41	408,17	0,21	15,27	21,01	2,65	153,04	127,14	34,09	1,85	0,14	7,85	
Ужин 2																	
1	Кисель яблочный	200	0,15	0,14	50,67	203,75	0,01	3,40	0,00	0,07	13,57	10,67	3,06	0,87	0,01	0,68	160224 160218
	Итого:		0,15	0,14	50,67	203,75	0,01	3,40	0,00	0,07	13,57	10,67	3,06	0,87	0,01	0,68	
	Итого за день		53,47	57,34	286,05	1884,16	3,10	96,62	188,94	9,97	988,53	978,57	218,41	10,93	1,17	80,61	
День 19 (Четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	3,67	5,57	17,19	133,70	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	30,29	0,74	0,08	5,54	120224
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,10	81,16	0,00	1,60	0,00	0,01	5,67	6,65	0,48	0,08	0,00	0,00	160106
3	Творог для детского питания	50	9,00	4,50	1,50	84,50	0,02	0,25	25,00	0,10	82,00	110,00	11,50	0,20	0,14	0,00	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		14,21	10,66	49,07	351,76	0,14	2,12	42,73	0,78	158,79	236,47	44,87	1,26	0,22	5,54	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Флоды и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	Итого:		0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из помидоров свежих и яблок	60	0,34	6,17	4,21	75,18	0,02	8,10	0,00	2,84	8,94	8,90	6,88	0,96	0,01	1,08	100526-1
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	3,12	4,38	12,43	102,64	0,11	5,20	0,00	1,91	66,52	86,60	23,71	1,08	0,06	3,85	110329
3	Рыба (филе) припущенная	70	13,68	0,52	0,11	59,50	0,08	0,99	8,54	0,77	300,62	436,61	25,89	0,45	0,06	115,33	120405
4	Рис отварной	120	2,97	3,39	32,79	166,79	0,03	0,00	10,80	0,20	4,90	63,91	21,07	0,44	0,02	0,91	130301
5	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		23,19	15,41	98,81	627,91	0,30	66,29	19,38	6,59	447,48	674,50	89,87	4,32	0,19	123,17	
Полдник																	
1	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
	Итого:		9,30	6,96	23,28	191,40	0,02	0,60	42,00	0,70	253,80	202,00	32,00	0,62	0,27	0,00	
Ужин																	
1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,19	6,25	36,72	236,59	0,09	0,07	36,30	0,86	36,66	103,23	12,20	0,97	0,06	1,05	120213
2	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,27	0,06	24,41	100,68	0,01	18,00	0,00	0,06	10,86	6,90	3,90	0,16	0,01	0,60	160212
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		9,96	6,89	71,41	389,67	0,13	18,07	36,30	1,26	52,22	126,93	18,70	1,37	0,07	1,65	
Ужин2																	
1	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
	Итого:		6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	
	Итого за день		62,97	46,56	260,21	1718,34	0,64	92,29	170,41	9,65	1169,50	1434,69	223,04	9,61	1,04	149,16	
День 20 (Пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Пудинг из творога запеченный	60	10,09	6,17	10,06	136,15	0,08	0,26	30,00	0,21	112,75	300,69	12,85	0,34	0,15	1,05	120318
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201

3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	21,86	103,80	0,01	0,24	6,00	0,00	52,47	42,17	5,60	0,10	0,05	3,60	160108
	Итого:		13,59	17,13	47,83	399,95	0,12	0,60	70,20	0,67	201,81	383,45	24,45	0,72	0,26	6,45	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Икра из уваренных кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	0,00	100502
2	Щи из свежей капусты	200	1,60	3,04	6,74	61,07	0,05	15,64	6,00	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	0,05	3,24	110105
3	Суфле из печени	70	11,61	5,25	8,35	138,72	0,18	17,45	2523,15	1,58	135,77	218,97	14,58	3,87	1,20	9,63	120538
4	Пюре картофельное	120	2,66	3,07	17,27	107,60	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	7,14	130101
5	Напиток фруктовый	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160117
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		19,21	14,98	73,12	516,84	0,42	48,94	2539,59	4,50	376,65	419,01	72,83	6,78	1,39	22,01	
Полдник																	
1	Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,37	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102
2	Биоогурт фруктовый питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
	Итого:		12,29	6,51	36,45	260,37	0,12	1,28	29,38	0,55	272,63	236,18	37,02	0,70	0,35	20,69	
Ужин																	
1	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	50	5,29	6,05	6,14	100,16	0,03	0,05	2,78	0,93	15,64	59,16	7,61	0,75	0,05	2,41	120535
2	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,22	3,57	19,04	125,00	0,14	0,00	9,00	0,30	7,94	99,99	66,66	2,24	0,07	1,96	130309
3	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217 160230
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		11,07	10,26	56,81	363,94	0,20	1,45	11,78	1,59	31,12	177,50	78,13	3,60	0,13	4,66	
Ужин2																	
1	Какао на молоке	200	3,67	3,48	24,62	145,36	0,02	0,54	13,50	0,01	114,62	108,10	29,60	1,03	0,13	8,10	160101
	Итого:		3,67	3,48	24,62	145,36	0,02	0,54	13,50	0,01	114,62	108,10	29,60	1,03	0,13	8,10	
	Итого за день		60,15	52,68	246,67	1724,06	0,90	60,81	2664,45	7,48	1009,63	1333,04	249,23	14,59	2,26	63,51	
	Итого за 5 дней		59,10	57,24	267,27	1831,95	1,27	68,91	1026,55	9,58	1041,51	1281,61	241,59	11,70	1,50	105,53	
	Итого за 20 дней		59,88	61,29	259,97	1821,24	1,23	70,23	636,98	9,22	1015,00	1230,23	236,98	12,97	1,40	99,67	