

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующим  
МБДОУ «Детский сад № 47»  
Приказ № 26/3-д от 09.01.2025г.

# **ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад комбинированного вида № 47»  
2-3 года**

**г. Новомосковск**

День 1-й (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса,г		Содержание,г			Энерг.цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	100			5,51	6,5	20,95	172
	Макароны		35	35	3,1	0,3	20,9	102
	масло сливочное	4	4	4	0,01	3,3	0,02	30
	сыр	10	10	10	2,4	2,9	0,03	40
	Чай с лимоном	150			0,19	0,11	8,28	34,96
	чай(заварка)		0,5	0,5	0,15	0,1	0,1	2,00
	лимон	5	8	5	0,03	0,01	0,18	0,96
	сахар-песок		5	5	0,01		8	32
	вода		155	145				
	Хлеб пшеничный с маслом	35			2,83	4,5	17,15	123
хлеб пшеничный		36	35	2,8	0,4	17,1	85	
масло сливочное	5	5	5	0,03	4,1	0,05	38,00	
<b>Итого за завтрак:</b>					<b>8,53</b>	<b>11,11</b>	<b>46,38</b>	<b>329,96</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	160	165	160	0,6	0,6	15,7	68
ОБЕД	Икра кабачковая	40	41	40	0,5	2,8	3	39
	Суп картофельный с рыбными консервами	180			6,92	2,01	11,6	91,59
	рыбные консервы		31	30	5,3	0,6		27
	пшено		8	8	0,9	0,3	5,5	28
	картофель	100	50	30	0,6	0,1	5,4	24
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	вода(бульон)		120	120				
	Ежики из мяса говядины в томатном соусе	120			10,961	8,07	24,23	222,44
	мясо говядины		60	51	9,6	6,3		96
	рис	90/30	25	25	0,001	0,1	19,8	88
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2
	лук репчатый	35	8	3	0,02		0,3	1,6
	мука пшеничная		4	4	0,4	0,03	3	14
	томатная паста		4	4	0,2	0,08	0,7	4,00
	масло растительное		1	1		1,0		8,99
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
Компот из сухофруктов	150			0,15		11,5	44,00	
сухофрукты		8	8	0,15		5,5	20	
сахар-песок		6	6			6	24	
вода		140	135					
Хлеб ржаной	35	36	35	2,3	0,4	12	58	
<b>Итого за обед:</b>					<b>20,831</b>	<b>13,28</b>	<b>62,33</b>	<b>455,03</b>
ПОЛДНИК	Винегрет	65			1,1	1	5,5	37,99
	картофель		15	9	0,2		1,6	8
	морковь		15	10	0,1		0,7	4
	свекла		15	10	0,1		0,9	4
	лук репчатый		8	7	0,1		0,7	3
	горошек зеленый (консервированный)		20	13	0,5		1,3	8
	огурец соленый		30	15	0,1		0,3	2
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Напиток из изюма и шиповника	150			0,2	0	11,5	48
	шиповник		4	4	0,1		0,9	5
изюм		4	4	0,1	0	2,6	11	
сахар-песок		8	8			8	32	
вода		140	135					
<b>Итого за полдник:</b>					<b>1,3</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	<b>85,99</b>
<b>Итого за день:</b>					<b>31,76</b>	<b>28,79</b>	<b>144,41</b>	<b>977,98</b>

**День 2-й (вторник)**

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса, г		Содержание, г			Энерг. цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	<b>Омлет натуральный</b>	<b>90</b>			<b>7,41</b>	<b>7,9</b>	<b>3,86</b>	<b>118,83</b>
	молоко		70	67	2,2	2,43	3,57	44,84
	яйцо куриное		49	41	5,21	4,47	0,29	65
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>			<b>6,54</b>	<b>4,07</b>	<b>9,62</b>	<b>102,74</b>
	какао-порошок		0,8	0,8	0,24	0,17	0,32	3,74
	молоко		140	133	6,3	3,9	4,3	79
	сахар-песок		5	5			5	20
	вода		20	15				
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>35</b>			<b>2,83</b>	<b>4,5</b>	<b>17,15</b>	<b>123</b>
хлеб пшеничный			36	35	2,8	0,4	17,1	85
масло сливочное	5	5	5	0,03	4,1	0,05	38,00	
<b>Итого за завтрак:</b>					<b>16,78</b>	<b>16,47</b>	<b>30,63</b>	<b>344,57</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	<b>Груша</b>	<b>95</b>	<b>108</b>	<b>95</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,9</b>	<b>42</b>
ОБЕД	<b>Салат из свеклы</b>	<b>40</b>			<b>0,6</b>	<b>1,1</b>	<b>3,5</b>	<b>24,99</b>
	свекла	40	60	40	0,6	0,1	3,5	16
	масло растительное		1	1	0	1,00		8,99
	<b>Суп рисовый</b>	<b>180</b>			<b>1,39</b>	<b>1,18</b>	<b>13,99</b>	<b>70,99</b>
	рис		8	8	0,67	0,07	7,89	34,4
	картофель		50	30	0,6	0,1	5,4	24
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	вода(бульон)		120	120				
	<b>Овощное рагу с куриным мясом</b>	<b>165</b>			<b>11,72</b>	<b>1,95</b>	<b>13,5</b>	<b>122,59</b>
	куриное мясо		80	40	9,4	0,57	0	46
	картофель	35	100	50	1	0,2	9,1	40
	капуста		100	63	1,1	0,1	3	20
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	паста томатная		4	4	0,1	0,07	0,7	4,00
<b>Комлот из сухофруктов</b>	<b>150</b>			<b>0,15</b>		<b>11,5</b>	<b>44</b>	
сухофрукты		8	8	0,15		5,5	20	
сахар-песок		6	6			6	24	
вода		140	135					
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>38</b>		<b>36</b>	<b>35</b>	<b>2,3</b>	<b>0,4</b>	<b>12</b>	<b>58</b>
<b>Итого за обед:</b>					<b>16,16</b>	<b>4,63</b>	<b>54,49</b>	<b>320,57</b>
ПОЛДНИК	<b>Ватрушка с творогом</b>	<b>90</b>			<b>10,31</b>	<b>8,7</b>	<b>39,58</b>	<b>277,49</b>
	творог		30	30	5	2,7	0,6	48
	молоко		20	19	0,6	0,6	0,9	12
	мука		40	40	3,7	0,5	30	137,00
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	8
	сахар-песок		8	8			8,02	32
	дрожжи		1	1	0,25	0,05		1,5
	масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,03	30
	масло растительное		1	1	0,1	1,00		8,99
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0,16</b>	<b>0,1</b>	<b>5,1</b>	<b>21,80</b>
чай(заварка)			0,5	0,5	0,15	0,1	1,80	
сахар-песок			5	5	0,01		5	20
вода			150	145				
<b>Итого за полдник:</b>					<b>10,47</b>	<b>8,8</b>	<b>44,68</b>	<b>299,29</b>
<b>Итого за день:</b>					<b>43,81</b>	<b>30,2</b>	<b>140,7</b>	<b>1006,43</b>

**День 3-й(среда)**

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса,г		Содержание,г			Энерг.цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	<b>Каша кукурузная молочная</b>	<b>150</b>			<b>7,81</b>	<b>7,4</b>	<b>19,71</b>	<b>181,9</b>
	крупка кукурузная		15	15	1,5	0,2	10,4	53
	молоко		140	133	6,3	3,9	4,3	79
	сахар-песок		5	5			4,99	19,9
	масло сливочное		4	4	0,01	3,3	0,02	30
	вода		30	30				
	<b>Кофейный напиток</b>	<b>150</b>			<b>6,45</b>	<b>3,94</b>	<b>11,28</b>	<b>107,8</b>
	кофейный напиток (сухой)		1	1	0,15	0,04	0	0,94
	молоко		140	132	6,3	3,9	4,3	79
	сахар-песок		5	5			6,98	27,86
вода		20	15					
ЗАВТРАК	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	<b>35</b>			<b>2,83</b>	<b>4,5</b>	<b>17,15</b>	<b>123</b>
	хлеб пшеничный		36	35	2,8	0,4	17,1	85
	масло сливочное	<b>5</b>	5	5	0,03	4,1	0,05	38,00
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>17,09</b>	<b>15,84</b>	<b>48,14</b>	<b>412,7</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	<b>Яблоко</b>	<b>95</b>	108	95	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,3</b>	<b>45</b>
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>160</b>	165	160	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>68</b>
	<b>Итого 2 завтрак:</b>	<b>265</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	<b>113</b>
ОБЕД	<b>Огурец соленый(порционный)</b>	<b>17</b>	<b>35</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>2</b>
	<b>Свекольник</b>	<b>180</b>			<b>4,52</b>	<b>3,13</b>	<b>12,33</b>	<b>94,59</b>
	картофель		50	30	0,6	0,1	5,4	24
	куриная грудка		15	11	2,6	0,2	0	13
	свекла		80	55	0,9	0,1	5,3	24
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
	томатная паста		4	4	0,1	0,07	0,7	4
	сметана		8	8	0,2	1,65	0,23	17
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	вода(бульон)		120	120				
	<b>Котлета рыбная</b>	<b>50</b>			<b>8,96</b>	<b>1,75</b>	<b>3,73</b>	<b>70,44</b>
	рыба		60	45	7,7	0,1		35
	хлеб пшеничный		7	7	0,6	0,1	3,4	17
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>			<b>3,11</b>	<b>4,7</b>	<b>22,22</b>	<b>140</b>	
картофель		200	116	2,3	0,5	20,8	92	
молоко		30	29	0,8	0,9	1,4	18	
масло сливочное		4	4	0,01	3,3	0,02	30	
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>			<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>11,5</b>	<b>44</b>	
сухофрукты		8	8	0,15		5,5	20	
сахар-песок		6	6			6	24	
вода		140	135					
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>35</b>	36	35	<b>2,3</b>	<b>0,4</b>	<b>12</b>	<b>58</b>	
	<b>Итого за обед:</b>			<b>20,04</b>	<b>9,98</b>	<b>62,08</b>	<b>409,03</b>	
ПОЛДНИК	<b>Запеканка творожно- пшеничная</b>	<b>80</b>			<b>11,45</b>	<b>9,05</b>	<b>17,83</b>	<b>202,74</b>
	молоко		30	29	0,8	0,9	1,4	18
	пшено		15	15	1,7	0,5	10,4	53
	творог		50	50	8,3	4,5	1	80
	сахар-песок		5	5			4,99	19,9
	масло сливочное		2	2	0,01	1,6	0,01	15
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>150</b>			<b>0,17</b>		<b>9,05</b>	<b>30</b>
	шиповник		5	5	0,2		1,1	6
сахар-песок		6	6			6	24	
вода		145	140					
	<b>Итого за полдник:</b>			<b>11,62</b>	<b>9,05</b>	<b>26,88</b>	<b>232,74</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>49,75</b>	<b>35,87</b>	<b>162,1</b>	<b>1167,47</b>	

День 4 - Четверг

Время приема пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Масса, г		Содержание, г			Энерг. цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150			8,01	7,4	18,61	176,9
	крупка пшеничная		15	15	1,7	0,2	9,3	48
	молоко		140	133	6,3	3,9	4,3	79
	сахар-песок		5	5			4,99	19,9
	масло сливочное		4	4	0,01	3,3	0,02	30
	вода		30	30				
	Какао с молоком	150			6,54	4,07	9,62	102,74
	какао-порошок		0,8	0,8	0,24	0,17	0,32	3,74
	молоко		140	133	6,3	3,9	4,3	79
	сахар-песок		5	5			5	20
вода		20	15					
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35			2,83	4,5	17,15	123
	хлеб пшеничный		36	35	2,8	0,4	17,1	85
	масло сливочное	5	5	5	0,03	4,1	0,05	38,00
Итого за завтрак:					17,38	15,97	45,38	402,64
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Апельсин	95	135	95	0,9	0,2	7,7	35,00
	Салат из моркови	40			0,50	1,02	2,80	22,99
	морковь		60	41	0,5	0,02	2,8	14
	масло растительное		1	1	0	1,00		8,99
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180			1,52	1,21	11,80	64,59
	картофель		50	30	0,6	0,1	5,4	24
	вермишель		8	8	0,8	0,1	5,7	28,00
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	вода(бульон)		120	120				
	Голубцы ленивые	110			14,16	2,74	15,43	147,44
	куриная грудка		70	53	12,5	1	0,5	60
	рис		15	15	0	0,1	11,9	53
	капуста	35	90	57	1	0,09	2,7	16
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Компот из сухофруктов	150			0,15	0	11,5	44
сухофрукты		8	8	0,15		5,5	20	
сахар-песок		6	6			6	24	
вода		140	135					
Хлеб ржаной	35	36	35	2,3	0,4	12	58	
Итого за обед:					18,63	5,37	53,53	337,02
ПОЛДНИК	Булочка с сахаром	70			5,3	5,38	39,15	224,78
	мука пшеничная		40	40	3,7	0,5	30	137
	молоко		25	24	0,7	0,8	1,1	15
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	сахар-песок		8	8			8	32
	масло сливочное		3	3	0,01	2,48	0,02	22,44
	дрожжи		1	1	0,25	0,05		1,5
	масло растительное		1	1		1		8,99
	Чай с лимоном	150			0,19	0,11	8,28	34,96
	чай(заварка)		0,5	0,5	0,15	0,1	0,1	2,00
лимон	5	8	5	0,03	0,01	0,18	0,96	
сахар-песок		5	5	0,01		8	32	
вода		155	145					
Итого за полдник:					5,49	5,49	47,43	259,74
Итого за день:					42,4	27,03	154,04	1034,40

День 5-й (пятница)

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса, г		Содержание, г			Энерг. цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150			7,81	7,3	20,31	178,9
	крупка манная		15	15	1,5	0,1	11	50
	молоко		140	133	6,3	3,9	4,3	79
	масло сливочное		4	4	0,01	3,3	0,02	30
	сахар-песок		5	5			4,99	19,9
	вода		30	30				
	Кофейный напиток	150			6,45	3,94	11,28	107,8
	кофейный порошок(сухой)		1	1	0,15	0,04	0	0,94
	молоко		140	132	6,3	3,9	4,3	79
	сахар-песок		5	5			6,98	27,86
	вода		20	15				
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40			2,83	4,5	17,15	123	
хлеб пшеничный		36	35	2,8	0,4	17,1	85	
масло сливочное	5	5	5	0,03	4,1	0,05	38,00	
<b>Итого за завтрак:</b>					<b>17,09</b>	<b>15,74</b>	<b>48,74</b>	<b>409,7</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	160	165	160	0,6	0,6	15,7	68
ОБЕД	Салат из моркови	40			0,64	1,05	3,38	24,67
	морковь		60	41	0,64	0,05	3,38	15,68
	масло растительное	150	1	1	0	1,00		8,99
	Суп с фасолью	180			2,82	1,7	9,6	65,59
	картофель		50	30	0,6	0,1	5,4	24
	мясо говядины		8	4	0,8	0,5		8
	фасоль		20	20	1,3	0,09	3,5	21
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	вода(бульон)		120	120				
	Печень по строгановски	55			8,72	2,32	6	80,59
	печень говяжья		60	40	8	1,2	1,6	50
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2
	мука пшеничная		4	4	0,4	0,03	3	14
	томатная паста		4	4	0,2	0,08	0,7	4,00
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Каша гречневая рассыпчатая				4,41	4,5	21,72	140
	крупка гречневая	90	35	35	4,4	1,2	21,7	110
	масло сливочное		4	4	0,01	3,3	0,02	30
вода		90	90					
Компот из сухофруктов	150			0,08		9,4	37,84	
сухофрукты		8	8	0,15		5,5	20	
сахар-песок		6	6			6	24	
вода		140	135					
Хлеб ржаной	35	36	35	2,3	0,4	12	58	
<b>Итого за обед:</b>					<b>14,56</b>	<b>5,47</b>	<b>40,38</b>	<b>406,69</b>
ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом	80			10,15	7,75	17,66	185,84
	вермишель		12	12	1,2	0,1	8,6	42
	творог	35	50	50	8,3	4,5	1	80
	сахар-песок		8	8			8,02	32
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	масло сливочное		2	2	0,01	1,6	0,01	15
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Компот из кураги	150			0,4	0	10,09	42
	курага		8	8	0,4		4,1	18
	сахар-песок		6	6			5,99	24
	вода		140	135				
<b>Итого за полдник:</b>					<b>10,55</b>	<b>7,75</b>	<b>27,75</b>	<b>227,84</b>
<b>Итого за день:</b>					<b>42,8</b>	<b>29,56</b>	<b>132,57</b>	<b>1112,23</b>

День 6-й(понедельник)

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса,г		Содержание,г			Энерг.цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная	150			5,41	8,3	36,12	237
	геркулес		15	15	1,9	0,9	9,2	53
	сгущенное молоко		50	48	3,5	4,1	26,9	154
	масло сливочное		4	4	0,01	3,3	0,02	30
	вода		30	30				
	Чай с лимоном	150			0,19	0,11	8,28	34,96
	чай(заварка)		0,5	0,5	0,15	0,1	0,1	2,00
	лимон	5	8	5	0,03	0,01	0,18	0,96
	сахар-песок		5	5	0,01		8	32
	вода		155	145				
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35			2,83	4,5	17,15	123
	хлеб пшеничный		36	35	2,8	0,4	17,1	85
	масло сливочное	5	5	5	0,03	4,1	0,05	38,00
Итого за завтрак:					8,43	12,91	61,55	394,96
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	160	165	160	0,6	0,6	15,7	68
ОБЕД	Салат из свеклы	40			0,8	1,05	4,4	28,99
	свекла		60	41	0,8	0,05	4,4	20
	масло растительное		1	1	0	1,00		8,99
	Щи из свежий капусты	180			1,59	1,23	9,32	50,58
	капуста		45	28	0,67	0,04	2,52	9,99
	картофель		50	30	0,6	0,1	5,4	24
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
	томатная паста		4	4	0,2	0,08	0,7	4,00
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	вода(бульон)		120	120				
	Гуляш из говядины	45			8,02	6,07	2,11	94,59
	мясо говядины	35	55	29	7,5	4,9	0,01	74
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2
	мука пшеничная		4	4	0,2	0,08	0,7	4,00
	томатная паста		4	4	0,2	0,08	0,7	4,00
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Каша гречневая рассыпчатая				4,41	4,5	21,72	140
крупа гречневая	90	35	35	4,4	1,2	21,7	110	
масло сливочное		4	4	0,01	3,3	0,02	30	
вода		90	90					
Комлот из кураги	180			0,4	0	10,09	42	
курага		8	8	0,4		4,1	18	
сахар-песок		6	6			5,99	24	
вода		140	135					
Хлеб ржаной	35	36	35	2,3	0,4	12	58	
Итого за обед:					17,52	13,25	59,64	414,16
ПОЛДНИК	Огурец соленый(порционный)	17	35	17	1	0	0,3	2
	Картофельные зразы	60			1,85	4,24	10,85	88,28
	картофель		100	57	1,1	0,2	10,3	46
	морковь		10	7	0,1	0,01	0,5	3
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	масло сливочное		3	3	0,01	2,48	0,02	22,44
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Напиток из шиповника	150			0,2	0	7,1	30
	шиповник		5	5	0,2		1,1	6
	сахар-песок		6	6			6	24
вода		145	140					
Итого за полдник:					3,05	4,24	18,25	120,28
Итого за день:					29,6	31	155,14	997,4

Время приема пищи	Наименование блюд	День 7-й (вторник)						
		Выход (г)	Масса, г		Содержание, г			Энерг. цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	150			8,21	7,43	21,21	187,19
	крупа ячневая		15	15	1,9	0,23	11,9	59
	молоко		140	133	6,3	3,9	4,3	79
	сахар-песок		5	5			4,99	19,19
	масло сливочное		4	4	0,01	3,3	0,02	30
	вода		30	30				
	Кофейный напиток	150			6,45	3,94	11,28	107,8
	кофейный порошок (сухой)		1	1	0,15	0,04	0	0,94
	молоко		140	132	6,3	3,9	4,3	79
	сахар-песок		5	5			6,98	27,86
вода		20	15					
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35			2,83	4,5	17,15	123
	хлеб пшеничный		36	35	2,8	0,4	17,1	85
	масло сливочное	5	5	5	0,03	4,1	0,05	38,00
	Итого за завтрак:				17,49	15,87	49,64	417,99
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Мандарин	95	120	95	0,8	0,2	7,1	32
ОБЕД	Салат из моркови с кукурузой и яйцом	40			1,3	1,6	4,1	37,99
	морковь		35	26	0,3		1,8	9
	кукуруза (консервированная)		15	10	0,4	0,1	2,3	12
	яйцо куриное		6	5	0,6	0,5		8
	масло растительное		1	1	0	1,00		8,99
	Рассольник	180			4,73	1,41	13,69	84,31
	картофель		50	30	0,6	0,1	5,4	24
	куриное мясо		15	11	2,6	0,2		13
	крупа перловая		8	8	0,93	0,11	7,37	32,00
	огурец соленый		30	15	0,48	0	0,22	2,72
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
	масло растительное		1	1		0,99		8,99
	вода (бульон)		120	120				
	Котлета рыбная	60			9,16	1,75	3,73	68,44
	рыба		60	46	7,9	0,1		33
	хлеб пшеничный		7	7	0,6	0,1	3,4	17
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
Пюре картофельное	150			3,11	4,7	22,22	140	
картофель		200	116	2,3	0,5	20,8	92	
молоко		30	29	0,8	0,9	1,4	18	
масло сливочное		4	4	0,01	3,3	0,02	30	
Компот из кураги	150			0,52	0,03	13,21	53,34	
курага		8	8	0,4		4,1	18	
сахар-песок		6	6			5,99	24	
вода		140	135					
Хлеб ржаной	35	36	35	2,3	0,4	12	58	
	Итого за обед:				18,01	5,19	46,73	442,08
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	75			5,3	5,18	43,96	247,68
	мука пшеничная		40	40	3,7	0,5	30,02	137
	молоко		20	19	0,6	0,6	0,9	12
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	масло сливочное		3	3	0,01	2,48	0,02	22,44
	сахар-песок		5	5			4,99	19,9
	дрожжи		1	1	0,25	0,05		1,5
	повидло		20	20	0,1		8	38
	масло растительное		1	1		1		8,99
	Ацилолакт	125	130	125	3,5	4	10,8	97
	Итого за полдник:				8,8	9,18	54,76	344,68
	Итого за день:				45,1	30,44	158,23	1236,75



День 8-й(среда)								
Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса,г		Содержание,г			Энерг.цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150			7,12	7,4	20,51	181,9
	молоко		140	133	6,3	3,9	4,3	79
	рис		8	8	0,01		6,3	28
	пшено		7	7	0,8	0,2	4,9	25
	масло сливочное		4	4	0,01	3,3	0,02	30
	сахар-песок		5	5			4,99	19,9
	вода		30	30				
	Какао с молоком	150			6,54	4,07	9,62	102,74
	какао-порошок		0,8	0,8	0,24	0,17	0,32	3,74
	молоко		140	133	6,3	3,9	4,3	79
сахар-песок	5		5			5	20	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35			2,83	4,5	17,15	123	
хлеб пшеничный		36	35	2,8	0,4	17,1	85	
масло сливочное		5	5	0,03	4,1	0,05	38,00	
Итого за завтрак:					16,49	15,97	47,28	407,64
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	95	108	95	0,4	0,4	9,3	45
	Сок фруктовый	160	165	160	0,6	0,6	15,7	68
	Итого 2 завтрак:		265			1	1	25
ОБЕД	Салат из свежей капусты с морковью	40			0,8	1,05	2,6	23,99
	капуста		45	36	0,7	0,04	1,9	11
	морковь		8	5	0,1	0,01	0,7	4
	масло растительное		1	1	0	1,00		8,99
	Суп с фрикадельками	180			4,22	1,41	6,2	55,59
	грудка куриная		22	17	3,5	0,3	0,1	19
	картофель		50	30	0,6	0,1	5,4	24
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	вода(бульон)		120	120				
	Печеночная запеканка	95			13,53	6,79	15,74	179,64
	печень говяжья		60	50	10	1,6	2	63
	макаронны		16	16	1,7	0,2	11,2	54
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	молоко		30	29	1,06	0,95	1,79	19,76
масло сливочное	2		2	0,01	2,48	0,02	22,44	
морковь	8		6	0,1	0,01	0,4	2	
лук репчатый	8		3	0,02		0,3	1,6	
масло растительное	1	1		1,00		8,99		
Компот из сухофруктов	150			0,08		9,4	44	
сухофрукты		8	8	0,15		5,5	20	
сахар-песок		6	6			6	24	
вода		140	135					
Хлеб ржаной	35	36	35	2,3	0,4	12	58	
Итого за обед:					20,93	9,65	45,94	361,22
ПОЛДНИК	Творожная запеканка	65			9,75	7,75	14,96	170,84
	творог		50	50	8,3	4,5	1	80
	крупа манная		8	8	0,8	0,1	5,9	27
	сахар-песок		8	8			8,02	32
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	масло сливочное		2	2	0,01	1,6	0,01	15
	масло растительное	1	1		1,00		8,99	
	Чай с сахаром	150			0,16	0,1	5,1	21,8
чай(заварка)	0,5		0,5	0,15	0,1	0,1	1,80	
сахар-песок	5		5	0,01		5	20	
вода	150	145						
Итого за полдник:					9,91	7,75	20,06	192,64

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса, г		Содержание, г			Энерг. цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150			5,61	7,8	20,61	176,9
	крупя пшеничная		15	15	1,7	0,2	9,3	48
	молоко		140	133	3,9	4,3	6,3	79
	сахар-песок		5	5			4,99	19,9
	масло сливочное		4	4	0,01	3,3	0,02	30
	вода		40	40				
	Кофейный напиток	150			6,45	3,94	11,28	107,8
	кофейный порошок(сухой)		1	1	0,15	0,04	0	0,94
	молоко		140	132	6,3	3,9	4,3	79
	сахар-песок		5	5			6,98	27,86
вода		20	15					
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35			2,83	4,5	17,15	123	
хлеб пшеничный		36	35	2,8	0,4	17,1	85	
масло сливочное	5	5	5	0,03	4,1	0,05	38,00	
Итого за завтрак:					10,98	8,64	37,73	278,8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Апельсин	95	135	95	0,9	0,2	7,7	35,00
ОБЕД	Икра кабачковая	40	41	40	0,5	2,8	3,1	39
	Суп картофельный с макаронными изд.	180			1,52	1,21	11,8	64,59
	картофель		50	30	0,6	0,1	5,4	24
	лапша		8	8	0,8	0,1	5,7	28
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	вода(бульон)		120	120				
	Суфле яичное с рыбой	135			16,43	7,47	3,3	149,96
	рыба		80	61	9,7	0,5	0,01	44
молоко		50	48	1,4	1,5	2,3	29	
яйцо куриное		49	41	5,21	4,47	0,29	64,37	
морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2	
лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6	
масло растительное		1	1		0,99		8,99	
Компот из сухофруктов	150			0,15	0,00	11,50	44,00	
сухофрукты		8	8	0,15		5,5	20	
сахар-песок		6	6			6	24	
вода		140	135					
Хлеб ржаной	35	36	35	2,3	0,4	12	58	
Итого за обед:					20,9	11,88	41,7	355,55
ПОЛДНИК	Маннй кекс	70			3,55	9,35	20,65	178,84
	крупа манная		20	20	2,1	0,2	14,7	66
	сметана		30	29	0,8	4,3	0,9	46
	сахар-песок		5	5			5	20
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	масло сливочное		4	4	0,01	3,3	0,02	30
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Кисель из концентрата	150			0,01	0	19,28	81,04
	Кисель из концентрата		10	10	0,01	0	11,3	49,2
	сахар-песок		4	4			7,98	31,84
вода		140	135					
Итого за полдник:					3,56	9,35	39,93	259,88
Итого за день:					36,34	30,07	127,06	929,23

**День 10-й (пятница)**

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса, г		Содержание, г			Энерг. цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	<b>Омлет натуральный с зеленым горшком</b>	<b>90</b>			<b>7,91</b>	<b>7,9</b>	<b>4,16</b>	<b>126,83</b>
	молоко		70	67	2,2	2,43	3,57	44,84
	яйцо куриное		49	41	5,21	4,47	0,29	65
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	зеленый горошек(консервированный)	<b>13</b>	25	13	0,5		0,3	8
	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>			<b>6,54</b>	<b>4,07</b>	<b>9,62</b>	<b>102,74</b>
	какао-порошок		0,8	0,8	0,24	0,17	0,32	3,74
	молоко		140	133	6,3	3,9	4,3	79
	сахар-песок		5	5			5	20
	вода		20	15				
ЗАВТРАК	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	<b>35</b>			<b>2,83</b>	<b>4,5</b>	<b>17,15</b>	<b>123</b>
	хлеб пшеничный		36	35	2,8	0,4	17,1	85
	масло сливочное	<b>5</b>	5	5	0,03	4,1	0,05	38,00
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>17,28</b>	<b>16,47</b>	<b>30,93</b>	<b>352,57</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	<b>Сок Фруктовый</b>	<b>160</b>	165	160	0,6	0,6	15,7	68
ОБЕД	<b>Салат из моркови с кукурузой</b>	<b>40</b>			<b>0,7</b>	<b>1,1</b>	<b>4,1</b>	<b>30,99</b>
	морковь		35	26	0,3		1,8	9
	кукуруза(консервированная)		16	11	0,4	0,1	2,3	13
	масло растительное		1	1	0	1,00	0	8,99
	<b>Борщ из свежий</b>	<b>180</b>			<b>1,82</b>	<b>1,19</b>	<b>10,5</b>	<b>59,59</b>
	капусты		50	30	0,6	0,1	5,4	24
	картофель		40	28	0,4		2,5	12
	свекла		40	25	0,5		1,2	7
	капуста		8	6	0,1	0,01	0,4	2
	морковь		8	3	0,02		0,3	1,6
	лук репчатый		4	4	0,2	0,08	0,7	4,00
	томатная паста		1	1	0	1,00	0	8,99
	масло растительное		5	120	120			
	вода(бульон)							
	<b>Рисовая запеканка с мясом</b>	<b>110</b>			<b>6,75</b>	<b>7,66</b>	<b>18,04</b>	<b>175,84</b>
	мясо говядины		50	26	4,9	3,2		49
	рис		20	20	0	0,1	15,8	70
	молоко		40	38	1,1	1,2	1,8	23
	яйцо куриное		6	5	0,54	0,55	0,03	7,85
	масло сливочное		2	2	0,01	1,6	0,01	15
морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2	
масло растительное		1	1		1,00		8,99	
<b>Компот из кураги</b>	<b>150</b>			<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,09</b>	<b>42</b>	
курага		8	8	0,4		4,1	18	
сахар-песок		6	6			5,99	24	
вода		140	135					
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>35</b>	36	35	2,3	0,4	12	58	
<b>Итого за обед:</b>				<b>11,97</b>	<b>10,35</b>	<b>54,73</b>	<b>366,42</b>	
ПОЛДНИК	<b>Крупеник с творогом</b>	<b>70</b>			<b>10,04</b>	<b>8,45</b>	<b>11,63</b>	<b>168,84</b>
	творог		50	50	8,3	4,3	1	80
	крупя гречневая		10	10	0,4	0,2	2,5	14
	молоко		25	24	0,7	0,8	1,1	15
	сахар-песок		7	7			7	28
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	масло сливочное		2	2		1,6		15
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>150</b>			<b>0,19</b>	<b>0,11</b>	<b>8,28</b>	<b>34,96</b>
	чай(заварка)		0,5	0,5	0,15	0,1	0,1	2,00
лимон	<b>5</b>	8	5	0,03	0,01	0,18	0,96	
сахар-песок		5	5	0,01		8	32	
вода		155	145					
<b>Итого за полдник:</b>				<b>10,23</b>	<b>8,56</b>	<b>19,91</b>	<b>203,8</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>40,08</b>	<b>35,98</b>	<b>121,27</b>	<b>990,79</b>	

День 11-й (понедельник)

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса, г		Содержание, г			Энерг. цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Каша гречневая с сахаром	75			5,05	3,62	29,85	175,10
	вода		90	90				
	крупа гречневая		30	30	5,04	0,32	24,84	125,20
	масло сливочное	4	4	4	0,01	3,3	0,02	30
	сахар-песок		5	5			4,99	19,90
	Чай с лимоном	150			0,19	0,11	8,28	34,96
	чай(заварка)		0,5	0,5	0,15	0,1	0,1	2,00
	лимон	5	8	5	0,03	0,01	0,18	0,96
	сахар-песок		5	5	0,01		8	32
	вода		155	145				
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35			2,83	4,5	17,15	123
	хлеб пшеничный		36	35	2,8	0,4	17,1	85
	масло сливочное	5	5	5	0,03	4,1	0,05	38,00
Итого за завтрак:					8,07	8,23	55,28	333,06
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	160	165	160	0,6	0,6	15,7	68
ОБЕД	Салат овощной с маслом растительным	55			1,58	1,57	4,24	40,82
	картофель		15	9	0,2	0	1,6	8
	морковь		15	10	0,1		0,7	4
	зеленый горошек(консервированный)		20	13	0,5		1,3	8
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	огурец соленый		30	15	0,14	0,02	0,31	1,98
	лук репчатый		4	3	0		0,3	2
	масло растительное		1	1	0	1,00		8,99
	Суп рисовый	180			1,39	1,18	13,99	70,99
	картофель		50	30	0,6	0,1	5,4	24
	рис		8	8	0,67	0,07	7,89	34,4
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	вода(бульон)		120	120				
	Капуста тушеная с отварным мясом	150			2,59	1,22	9,97	50,61
	мясо говядины		55	29				
	капуста		170	107	2,27	0,13	8,57	34,02
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
томатная паста		4	4	0,2	0,08	0,7	4,00	
масло растительное		1	1		1,00		8,99	
Компот из кураги	150			0,4	0	10,09	42	
курага		8	8	0,4		4,1	18	
сахар-песок		6	6			5,99	24	
вода		140	135					
Хлеб ржаной	35	36	35	2,3	0,4	12	58	
Итого за обед:					8,26	4,37	50,29	262,42
ПОЛДНИК	Макароньы отварные с сыром	85			5,51	6,5	20,92	169
	Макароньы		30	30	3,1	0,3	20,9	102
	масло сливочное	4	4	4	0,01	3,3	0,02	30
	сыр	10	10	10	2,4	2,9		37
	Напиток из шиповника	150			0,20	0,00	7,10	30,00
	шиповник		5	5	0,2		1,1	6
	сахар-песок		6	6			6	24
вода		145	140					
Мармелад	30	30	30	0,1	0	23	88	
Итого за полдник:					5,81	6,5	51,02	287,00
Итого за день:					22,74	19,7	172,29	950,48

День 12-й (вторник)

Время приема пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Масса, г		Содержание, г			Энерг. цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Вермишель молочная	150			7,51	7,3	17,91	170,9
	вермишель				1,2	0,1	8,6	42
	молоко		12	12	6,3	3,9	4,3	79
	масло сливочное		140	133	5	5	4,99	19,9
	сахар-песок		5	5	0,01	3,3	0,02	30
	вода	4	4					
	Какао с молоком	150			6,54	4,07	9,62	102,74
	какао-порошок		0,8	0,8	0,24	0,17	0,32	3,74
	молоко		140	133	6,3	3,9	4,3	79
	сахар-песок		5	5			5	20
	вода		20	15				
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35			2,83	4,5	17,15	123
	хлеб пшеничный		36	35	2,8	0,4	17,1	85
масло сливочное	5	5	5	0,03	4,1	0,05	38,00	
<b>Итого за завтрак:</b>					<b>16,88</b>	<b>15,87</b>	<b>44,68</b>	<b>396,64</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Банан	95	135	95	0,4	0,2	20,7	91
ОБЕД	Салат из моркови	40			0,5	1,02	2,8	22,99
	морковь		60	41	0,5	0,02	2,8	14
	масло растительное		1	1	0	1,00		8,99
	Свекольник	180			2,15	2,36	13,07	82,26
	картофель		50	30	0,6	0,1	5,4	24
	свекла		90	62	1,03	0,07	6,07	29,67
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
	томатная паста		4	4	0,2	0,08	0,7	4,00
	сметана		8	7	0,2	1,1	0,2	12
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	вода(бульон)	35	120	120				
	Плов с отварным мясом курицы	130			7,92	1,79	25,2	158,59
	рис		30	30		0,1	23,7	105
	мясо курицы		60	32	7,6	0,6	0,1	37
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2
	томатная паста		4	4	0,2	0,08	0,7	4,00
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,5
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Компот из сухофруктов	150			0,2	0,0	11,5	44,0
	сухофрукты		8	8	0,15		5,5	20
	сахар-песок		6	6			6	24
	вода		140	135				
Хлеб ржаной	35	36	35	2,3	0,4	12	58	
<b>Итого за обед:</b>					<b>13,02</b>	<b>5,57</b>	<b>64,57</b>	<b>365,8</b>
ПОЛДНИК	Булочка с сахаром	70			5,3	5,38	39,15	224,78
	мука пшеничная		40	40	3,7	0,5	30	137,00
	молоко		25	24	0,7	0,8	1,1	15
	сахар-песок		8	8			8	32
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	масло сливочное		3	3	0,01	2,48	0,02	22,44
	дрожжи		1	1	0,25	0,05		1,5
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Ряженка	135	140	135	3,9	4,3	5,5	77
	<b>Итого за полдник:</b>					<b>9,2</b>	<b>9,68</b>	<b>44,65</b>
<b>Итого за день:</b>					<b>39,5</b>	<b>31,3</b>	<b>174,6</b>	<b>1155,3</b>

День 13-й(среда)

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса,г		Содержание,г			Энерг.цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	90			7,41	7,9	3,86	118,83
	молоко		70	67	2,2	2,43	3,57	44,84
	яйцо куриное		49	41	5,21	4,47	0,29	65
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Кофейный напиток	150			6,45	3,94	11,28	107,8
	кофейный напиток (сухой)		1	1	0,15	0,04	0	0,94
	молоко		140	132	6,3	3,9	4,3	79
	сахар-песок		5	5			6,98	27,86
	вода		20	15				
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35			2,83	4,5	17,15	123
хлеб пшеничный		36	35	2,8	0,4	17,1	85	
масло сливочное	5	5	5	0,03	4,1	0,05	38,00	
Итого за завтрак:					16,69	16,34	32,29	349,63
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	95	108	95	0,4	0,4	9,3	45
	Сок фруктовый	160	165	160	0,6	0,6	15,7	68
	Итого 2-ой завтрак			273	255	1	1	25
ОБЕД	Огурец соленый (порционный)	23	45	23	0,2	0,01	0,4	3
	Щи из свежий	180			4,02	1,39	8	60,59
	капусты							
	картофель		50	30	0,6	0,1	5,4	24
	капуста		40	25	0,5		1,2	7
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2
	куриная грудка		15	11	2,6	0,2		13
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
	томатная паста		4	4	0,2	0,08	0,7	4,00
	масло растительное		1	1		1,0		8,99
	вода(бульон)		120	120				
	Котлета рыбная	50			8,96	1,75	3,73	70,44
	рыба		60	45	7,7	0,1		35
	хлеб пшеничный		7	7	0,6	0,1	3,4	17
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Пюре картофельное	150			3,11	4,7	22,22	140
	картофель		200	116	2,3	0,5	20,8	92
	молоко		30	29	0,8	0,9	1,4	18
масло сливочное		4	4	0,01	3,3	0,02	30	
Компот из сухофруктов	150			0,15	0	11,5	44	
сухофрукты		8	8	0,15		5,5	20	
сахар-песок		6	6			6	24	
вода		140	135					
Хлеб ржаной	35	36	35	2,3	0,4	12	58	
Итого за обед:					18,54	8,24	57,45	376,03
ПОЛДНИК	Творожная заправка	65			9,75	7,75	14,96	170,84
	творог		50	50	8,3	4,5	1	80
	крупа манная		8	8	0,8	0,1	5,9	27
	сахар-песок		8	8			8,02	32
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	масло сливочное		2	2	0,01	1,6	0,01	15
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Напиток из изюма и шиповника	150			0,2	0	11,5	48
	шиповник		4	4	0,1		0,9	5
	изюм		4	4	0,1	0	2,6	11
сахар-песок		8	8			8	32	
вода		140	135					
Итого за полдник:					9,95	7,75	26,46	218,84
Итого за день:					46,18	33,33	141,2	1057,5

День 14-й (четверг)

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса, г		Содержание, г			Энерг. цен, ккал	
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150			6,32	7,3	21,21	181,9	
	рис		15	15	0,01	0,1	11,9	53	
	молоко		140	133	6,3	3,9	4,3	79	
	масло сливочное		4	4	0,01	3,3	0,02	30	
	сахар-песок		5	5			4,99	19,90	
	вода		30	30					
	Какао с молоком	150			6,54	4,07	9,62	102,74	
	какао-порошок			0,8	0,8	0,24	0,17	0,32	3,74
	молоко			140	133	6,3	3,9	4,3	79
	сахар-песок			5	5			5	20
вода			20	15					
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35			2,83	4,5	17,15	123	
	хлеб пшеничный		36	35	2,8	0,4	17,1	85	
	масло сливочное	5	5	5	0,03	4,1	0,05	38,00	
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>15,69</b>	<b>15,87</b>	<b>47,98</b>	<b>407,64</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Груша	95	108	95	0,4	0,3	10,4	40	
ОБЕД	Салат из свежей капусты с морковью	40			0,7	1,03	2,4	22,99	
	капуста		45	36	0,6	0,02	1,7	10	
	морковь		8	5	0,1	0,01	0,7	4	
	масло растительное		1	1	0	1,00		8,99	
	Суп полевой	180			1,62	1,41	11,6	64,59	
	картофель		50	30	0,6	0,1	5,4	24	
	пшено		8	8	0,9	0,3	5,5	28	
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2	
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6	
	масло растительное		1	1		1,00		8,99	
	вода(бульон)		120	120					
	Суфле из мяса курицы	115			15,23	7,68	3,39	146,96	
	куриная грудка		70	36	8,5	0,7	0,1	41	
	молоко		50	48	1,4	1,5	2,3	29	
	яйцо куриное		49	41	5,21	4,47	0,29	64,37	
морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2		
лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6		
масло растительное		1	1		1,00		8,99		
Компот из кураги	150			0,4	0	10,09	42		
курага		8	8	0,4		4,1	18		
сахар-песок		6	6			5,99	24		
вода		140	135						
Хлеб ржаной	35	36	35	2,3	0,4	12	58		
	<b>Итого за обед:</b>				<b>20,25</b>	<b>10,52</b>	<b>39,48</b>	<b>394,54</b>	
ПОЛДНИК	Творожно-морковная запеканка	75			10,04	7,79	15,53	174,84	
	творог		50	50	8,3	4,5	1	80	
	манная крупа		8	8	0,8	0,1	5,9	27	
	морковь		20	14	0,3	0,04	1,6	8	
	сахар-песок		7	7			7	28	
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85	
	масло сливочное		2	2		1,6		15	
	масло растительное		1	1		1,00		8,99	
	Чай с лимоном	150			0,19	0,11	8,28	34,96	
	чай(заварка)		0,5	0,5	0,15	0,1	0,1	2,00	
лимон	5	8	5	0,03	0,01	0,18	0,96		
сахар-песок		5	5	0,01		8	32		
вода		155	145						
Печенье	30	30	30	2,3	3,5	22,5	126		
	<b>Итого за полдник:</b>				<b>12,53</b>	<b>11,4</b>	<b>46,31</b>	<b>335,8</b>	

День 15-й(пятница)

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса,г		Содержание,г			Энерг.цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150			7,86	7,35	20,3	177,39
	круп манная		15	15	1,55	0,15	10,99	49,2
	молоко		140	133	6,3	3,9	4,3	79
	сахар-песок		5	5			4,99	19,19
	масло сливочное		4	4	0,01	3,3	0,02	30
	вода		30	30				
	Кофейный напиток	150			6,45	3,94	11,28	107,8
	кофейный напиток (сухой)		1	1	0,15	0,04	0	0,94
	молоко		140	132	6,3	3,9	4,3	79
	сахар-песок		5	5			6,98	27,86
вода		20	15					
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35			2,83	4,5	17,15	123
	хлеб пшеничный		36	35	2,8	0,4	17,1	85
	масло сливочное	5	5	5	0,03	4,1	0,05	38,00
Итого за завтрак:					17,14	15,79	48,73	408,19
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	160	165	160	0,6	0,6	15,7	68
ОБЕД	Сельдь с луком	20			3,9	4	0,35	52,89
	сельдь		42	20	3,8	3	0	42
	лук репчатый	3	4	3	0,1		0,35	1,9
	масло растительное		1	1	0	1,00		8,99
	Суп гороховый	180			5,82	1,61	19,4	111,59
	горох		25	25	5,1	0,5	13,3	75
	картофель		50	30	0,6	0,1	5,4	24
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	вода(бульон)		120	120				
	Картофельная запеканка с мясом и соусом	115			8,98	10,15	11,65	175,44
	мясо говядины		65	34	6,4	4,2		64
	картофель	80/35	90	52	1,01	0,2	9,4	42
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	морковь		10	7	0,1		0,5	3
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
	масло сливочное		4	4	0,01	3,3	0,02	30
	молоко		30	29	0,8	0,9	1,4	18
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
Компот из сухофруктов	150			0,15	0	11,5	44	
сухофрукты		8	8	0,15		5,5	20	
сахар-песок		6	6			6	24	
вода		140	135					
Хлеб ржаной	35	36	35	2,3	0,4	12	58	
Итого за обед:					21,15	16,16	54,9	441,92
ПОЛДНИК	Крупеник с творогом	70			10,04	8,65	11,63	168,84
	творог		50	50	8,3	4,5	1	80
	круп манная		10	10	0,4	0,2	2,5	14
	молоко		25	24	0,7	0,8	1,1	15
	сахар-песок		7	7			7	28
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	масло сливочное		2	2		1,6		15
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Кисель из концентрата	150			0,01	0	19,28	81,04
	Кисель из концентрата		10	10	0,01	0	11,3	49,2
сахар-песок		4	4			7,98	31,84	
вода		140	135					
Итого за полдник:					10,05	8,65	30,91	249,88
Итого за день:					48,94	41,2	150,24	1167,99



День 16-й (понедельник)

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса, г		Содержание, г			Энерг. цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная	150			4,81	7,6	31,62	211,00
	геркулес		15	15	1,9	0,9	9,2	53
	молоко сгущенное		40	40	2,9	3,4	22,4	128,0
	масло сливочное		4	4	0,01	3,3	0,02	30
	вода		30	30				
	Чай с лимоном	150			0,19	0,11	8,28	34,96
	чай(заварка)		0,5	0,5	0,15	0,1	0,1	2,00
	лимон	5	8	5	0,03	0,01	0,18	0,96
	сахар-песок		5	5	0,01		8	32
	вода		155	145				
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35			2,83	4,5	17,15	123
	хлеб пшеничный		36	35	2,8	0,4	17,1	85
	масло сливочное	5	5	5	0,03	4,1	0,05	38,00
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>7,83</b>	<b>12,21</b>	<b>57,05</b>	<b>368,96</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	160	165	160	0,6	0,6	15,7	68
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	40			1,34	1,04	5,24	42,44
	свекла		45	28	0,51	0,03	2,99	20,8
	зеленый горошек(консервированный)		25	13	0,83	0,02	2,25	12,65
	масло растительное		1	1	0	0,99		8,99
	Щи из свежей капусты	180			1,42	1,19	8	47,59
	капуста		40	25	0,5		1,2	7
	картофель		50	30	0,6	0,1	5,4	24
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
	томатная паста		4	4	0,2	0,08	0,7	4,00
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	вода(бульон)		120	120				
	Гуляш из говядины	45			10,42	7,49	5,1	130,59
	мясо говядины		50	26	9,6	6,3		96
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2
	мука пшеничная		5	5	0,5	0,1	3,7	18
	томатная паста		4	4	0,2	0,08	0,7	4,00
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Макаронь отварные	100			3,11	3,6	20,92	132
Макаронь		35	35	3,1	0,3	20,9	102	
масло сливочное	4	4	4	0,01	3,3	0,02	30	
Компот из кураги	150			0,4	0	10,09	42	
курага		8	8	0,4		4,1	18	
сахар-песок		6	6			5,99	24	
вода		140	135					
Хлеб ржаной	35			2,3	0,4	12	58	
<b>Итого за обед:</b>				<b>18,99</b>	<b>13,72</b>	<b>61,35</b>	<b>452,62</b>	
ПОЛДНИК	Каша гречневая с сахаром	75			3,8	4,3	23,59	143,9
	вода		90	90				
	крупа гречневая		30	30	3,8	1	18,6	94
	сахар-песок		5	5			4,99	19,9
	масло сливочное	4	4	4		3,3		30
	Напиток из шиповника	150			0,17		9,05	30
	шиповник		5	5	0,2		1,1	6
	сахар-песок		6	6			6	24
вода		145	140					
<b>Итого за полдник:</b>				<b>3,21</b>	<b>1,34</b>	<b>51,36</b>	<b>173,9</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>30,63</b>	<b>27,87</b>	<b>185,46</b>	<b>1063,48</b>	

День 17-й(вторник)

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса,г		Содержание,г			Энерг.цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с зеленым горшком	90			7,91	7,9	4,16	126,83
	молоко		70	67	2,2	2,43	3,57	44,84
	яйцо куриное		49	41	5,21	4,47	0,29	65
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	зеленый горошек(консервированный)	13	25	13	0,5		0,3	8
	Какао с молоком	150			6,54	4,07	9,62	102,74
	какао-порошок		0,8	0,8	0,24	0,17	0,32	3,74
	молоко		140	133	6,3	3,9	4,3	79
	сахар-песок		5	5			5	20
	вода		20	15				
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35			2,83	4,5	17,15	123
	хлеб пшеничный		36	35	2,8	0,4	17,1	85
	масло сливочное	5	5	5	0,03	4,1	0,05	38,00
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>17,28</b>	<b>16,47</b>	<b>30,93</b>	<b>352,57</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Мандарин	95	120	95	0,8	0,2	7,1	32
ОБЕД	Сельдь с луком	20			3,9	4	0,35	52,89
	сельдь		42	20	3,8	3	0	42
	лук репчатый	3	4	3	0,1		0,35	1,9
	масло растительное		1	1	0	1,00		8,99
	Свекольник	180			1,95	1,25	12,87	70,26
	картофель		50	30	0,6	0,1	5,4	24
	свекла		90	62	1,03	0,07	6,07	29,67
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
	томатная паста		4	4	0,2	0,08	0,7	4,00
	масло растительное		1	1		0,99		8,99
	вода(бульон)	35	120	120				
	Картофель по-домашнему с куриным мясом	160			10,22	2,1	21,8	143,59
	мясо курицы		65	33	7,8	0,6	0,1	38
	картофель		200	116	2,3	0,5	21	93
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Компот из сухофруктов	150			0,2	0,0	11,5	44,0
	сухофрукты		8	8	0,15		5,5	20
сахар-песок		6	6			6	24	
вода		140	135					
Хлеб ржаной	35	36	35	2,3	0,4	12	58	
<b>Итого за обед:</b>				<b>18,52</b>	<b>7,76</b>	<b>58,52</b>	<b>368,7</b>	
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	75			5,15	5,15	43,06	242,18
	мука пшеничная		40	40	3,7	0,5	30,02	137
	молоко		20	19	0,6	0,6	0,9	12
	сахар-песок		5	5			4,99	19,9
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,33	7,85
	масло сливочное		3	3	0,01	2,48	0,02	22,44
	дрожжи	35	1	1	0,1	0,02		1
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	повидло		18	17	0,1		6,8	33
	Чай с сахаром	150			0,16	0,1	5,1	21,8
чай(заварка)		0,5	0,5	0,15	0,1	0,1	1,80	
сахар-песок		5	5	0,01		5	20	
вода	150	150	145					
<b>Итого за полдник:</b>				<b>5,31</b>	<b>5,25</b>	<b>48,16</b>	<b>263,98</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>41,91</b>	<b>29,68</b>	<b>144,71</b>	<b>1017,3</b>	

День 18-й(среда)

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса,г		Содержание,г			Энерг.цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	150			8,21	7,43	21,21	187,19
	крупа ячневая		15	15	1,9	0,23	11,9	59
	молоко		140	133	6,3	3,9	4,3	79
	сахар-песок		5	5			4,99	19,19
	масло сливочное		4	4	0,01	3,3	0,02	30
	вода		30	30				
	Кофейный напиток	150			6,45	3,94	11,28	107,8
	кофейный напиток (сухой)		1	1	0,15	0,04	0	0,94
	молоко		140	132	6,3	3,9	4,3	79
	сахар-песок		5	5			6,98	27,86
вода	20	15						
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35				2,83	4,5	17,15	123
хлеб пшеничный		36	35	2,8	0,4	17,1	85	
масло сливочное	5	5	5	0,03	4,1	0,05	38,00	
<b>Итого за завтрак:</b>					<b>17,49</b>	<b>15,87</b>	<b>49,64</b>	<b>417,99</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	95	108	95	0,4	0,4	9,3	45
	Сок фруктовый	160	165	160	0,6	0,6	15,7	68
ОБЕД	Икра кабачковая	40	41	40	0,5	2,8	3	39
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180			4,77	0,45	13,19	72,18
	картофель		50	30	0,6	0,1	5,4	24
	куриная грудка		15	11	2,6	0,2		8
	вермишель		8	8	0,8	0,1	5,7	28
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
	масло растительное		20	13	0,65	0,04	1,39	8,58
	вода(бульон)		150	120	120			
	Суфле яичное с рыбой	135			16,43	7,47	3,3	149,96
	рыба		80	61	9,7	0,5	0,01	44
	молоко		50	48	1,4	1,5	2,3	29
	яйцо куриное		49	41	5,21	4,47	0,29	64,37
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
масло растительное	1	1		0,99		8,99		
Компот из сухофруктов	150			0,15	0	11,5	44	
сухофрукты		8	8	0,15		5,5	20	
сахар-песок		6	6			6	24	
вода		140	135					
Хлеб ржаной	35	36	35	2,3	0,4	12	58	
<b>Итого за обед:</b>					<b>19,98</b>	<b>10,77</b>	<b>35,2</b>	<b>314,96</b>
ПОЛДНИК	Творожная запеканка	65			9,75	7,75	14,96	170,84
	творог		50	50	8,3	4,5	1	80
	крупа манная		8	8	0,8	0,1	5,9	27
	сахар-песок		8	8			8,02	32
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	масло сливочное		2	2	0,01	1,6	0,01	15
	масло растительное	1	1		1,00		8,99	
	Напиток из изюма и шиповника	150			0,2	0	11,5	48
	шиповник		4	4	0,1		0,9	5
	изюм		4	4	0,1	0	2,6	11
сахар-песок	8		8			8	32	
вода	140	135						
<b>Итого за полдник:</b>					<b>9,95</b>	<b>7,75</b>	<b>26,46</b>	<b>218,84</b>
<b>Итого за день:</b>					<b>48,42</b>	<b>35,39</b>	<b>136,3</b>	<b>1064,79</b>

День 19-й(четверг)

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса,г		Содержание,г			Энерг.цен, ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Вермишель молочная	150			7,51	7,3	17,91	170,9
	вермишель		12	12	1,2	0,1	8,6	42
	молоко		140	133	6,3	3,9	4,3	79
	масло сливочное		4	4	0,01	3,3	0,02	30
	сахар-песок		5	5			4,99	19,9
	вода		30	30				
	Какао с молоком	150			6,54	4,07	9,62	102,74
	какао-порошок		0,8	0,8	0,24	0,17	0,32	3,74
	молоко		140	133	6,3	3,9	4,3	79
	сахар-песок		5	5			5	20
вода		20	15					
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35			2,83	4,5	17,15	123
	хлеб пшеничный		36	35	2,8	0,4	17,1	85
	масло сливочное	5	5	5	0,03	4,1	0,05	38,00
Итого за завтрак:					16,88	15,87	44,68	396,64
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Апельсин	95	135	95	0,9	0,2	7,7	35,00
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	40			2,5	2,22	4,15	48,89
	картофель	150	15	9	0,2	0	1,6	8
	зеленый горошек		20	21	0,8	0,02	2,1	12
	яйцо		12	11	1,4	1,2	0,1	18
	лук репчатый		4	3	0,1		0,35	1,9
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Суп гречневый	180			1,12	1,31	8,1	47,59
	картофель		50	30	0,6	0,1	5,4	24
	крупа гречневая		8	8	0,4	0,2	2	11
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	вода(бульон)		120	120				
	Капуста тушеная с мясом курицы	125			10,15	1,81	5,23	79,19
	куриная грудка		70	36	8,5	0,7	0,1	41
	капуста		120	77	1,4	0,1	3,6	21
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2
томатная паста		5	5	0,13	0,01	0,83	4,60	
лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6	
масло растительное		1	1		0,99		8,99	
Компот из кураги	150			0,4	0	10,09	42	
курага		8	8	0,4		4,1	18	
сахар-песок		6	6			5,99	24	
вода		140	135					
Хлеб ржаной	35	36	35	2,3	0,4	12	58	
Итого за обед:					16,47	5,74	39,57	275,67
ПОЛДНИК	Запеканка творожно- пшеничная	80			11,45	9,05	17,83	202,74
	молоко		30	29	0,8	0,9	1,4	18
	пшено		15	15	1,7	0,5	10,4	53
	творог		50	50	8,3	4,5	1	80
	сахар-песок		5	5			4,99	19,9
	масло сливочное		2	2	0,01	1,6	0,01	15
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85
	масло растительное		1	1		1,00		8,99
	Напиток из шиповника	150			0,2	0	7,1	30
	шиповник		5	5	0,2		1,1	6
сахар-песок		6	6			6	24	
вода		145	140					
Пастила	30	30	30	0,1	0	24,2	93	
Итого за полдник:		150			11,75	9,05	49,13	325,74
Итого за день:					46	30,86	141,08	1033,05

День 20-й(пятница)

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход (г)	Масса,г		Содержание,г			Энерг.цен, ккал	
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	150			7,81	7,4	19,71	181,9	
	крупка кукурузная	30	15	15	1,5	0,2	10,4	53	
	молоко	140	133	133	6,3	3,9	4,3	79	
	сахар-песок	5	5	5			4,99	19,9	
	масло сливочное	4	4	4	0,01	3,3	0,02	30	
	вода	30	30	30					
	Кофейный напиток	150			6,45	3,94	11,28	107,8	
	кофейный напиток (сухой)		1	1	0,15	0,04	0	0,94	
	молоко		140	132	6,3	3,9	4,3	79	
	сахар-песок		5	5			6,98	27,86	
	вода		20	15					
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35			2,83	4,5	17,15	123	
	хлеб пшеничный		36	35	2,8	0,4	17,1	85	
масло сливочное	5	5	5	0,03	4,1	0,05	38,00		
<b>Итого за завтрак:</b>					<b>17,09</b>	<b>15,84</b>	<b>48,14</b>	<b>412,7</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	160	165	160	0,6	0,6	15,7	68	
ОБЕД	Салат из моркови с яйцом	40			1,14	1,55	2,43	29	
	морковь		50	35	0,5		2,4	12	
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	8,01	
	масло растительное		1	1	0	1,00		8,99	
	Борщ из свежий капусты	180			1,82	1,19	10,5	59,59	
	картофель		50	30	0,6	0,1	5,4	24	
	свекла		40	28	0,4		2,5	12	
	капуста		40	25	0,5		1,2	7	
	морковь		8	6	0,1	0,01	0,4	2	
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6	
	томатная паста		4	4	0,2	0,08	0,7	4,00	
	масло растительное		1	1	0	1,00	0	8,99	
	вода(бульон)		120	120					
	Котлета из мяса говядины	50			10,16	7,45	3,73	123,44	
	мясо говядины		55	47	8,9	5,8		88	
	хлеб пшеничный		7	7	0,6	0,1	3,4	17	
	яйцо куриное		6	5	0,64	0,55	0,03	7,85	
	лук репчатый		8	3	0,02		0,3	1,6	
	масло растительное		1	1		1,00		8,99	
	Рис с овощами	100			0,21	1,1	24,8	119,99	
рис		30	30	0,01	0,1	23,7	105		
морковь		12	8	0,1		0,6	3		
лук репчатый		12	5	0,1		0,5	3		
масло растительное		1	1		1		8,99		
ПОЛДНИК	Компот из сухофруктов	150			0,15	0	11,5	44	
	сухофрукты		8	8	0,15		5,5	20	
	сахар-песок		6	6			6	24	
	вода		140	135					
	Хлеб ржаной	35	36	35	2,3	0,4	12	58	
	<b>Итого за обед:</b>					<b>15,78</b>	<b>11,69</b>	<b>64,96</b>	<b>434,02</b>
	Кулеш молочный	150			7,21	7,5	14,81	156,9	
	пшено		8	8	0,9	0,3	5,5	28	
	молоко		140	133	6,3	3,9	4,3	79	
	масло сливочное		4	4	0,01	3,3	0,02	30	
сахар-песок		5	5			4,99	19,9		
вода		30	30						
Хлеб пшеничный	35	36	35	2,8	0,4	17,1	85		
Чай с сахаром	150			0,16	0,1	5,1	21,80		
чай(заварка)		0,5	0,5	0,15	0,1	0,1	1,80		