

Утверждено:
Руководитель СПДС «Иволга»
_____ Гриднева Л.А.

**Примерное
десятидневное циклическое меню для детей
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих СПДС «Иволга» ГБОУ СОШ №6,
на весенне-летний период**

Разработано с учетом требований
Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов
СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20, утвержденных постановлением
Главного государственного санитарного врача Российской Федерации
от «27» октября 2020 г. № 32

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
ДЕНЬ 1							
<i>Завтрак</i>	Каша манная молочная	200	8,0	8,3	30,7	230,0	189
	Крупа манная	30	3	0,3	20,6	95,7	
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	180	5	5,6	8,2	104,8	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Сахар песок	2	0	0	1,9	7,8	
	Масло сладко-сливочное несоленое	3	0	2,4	0	21,7	
	Кофейный напиток с молоком	180	5,1	5,6	17,5	142,6	395
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	180	5	5,6	8,2	104,8	
	Кофейный напиток	1,2	0,1	0	0,6	3,0	
	Сахар песок	9	0	0	8,7	34,8	
	Батон нарезной обогащенный	30	2,3	0,9	15,7	80,2	13
	Батон нарезной пшен.мука высший сорт обогащенный микронутриентами	30,625	2,3	0,9	15,7	80,2	
	Масло (порциями)	5	0	4,1	0	37,4	
		Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4,1	0	37,4
Итого за завтрак			15,4	18,9	63,9	490,2	
<i>II завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,0	442
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
Итого за II завтрак			0,5	0,1	10,1	43,0	
<i>Обед</i>	Салат из репчатого лука	30	0,4	3,0	2,0	36,2	
	Лук репчатый	30	0,4	0,1	2	10,0	
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	2,9	0	26,2	
	Суп картофельный	250	4,7	7,9	13,1	143,3	92
	Куры потраш. 1 категории	24	3	3,1	0	39,9	
	Картофель	120	1,4	0,3	11,3	53,7	

	Морковь	15	0,1	0	0,8	3,8	
	Лук репчатый	15	0,2	0	1	5,0	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	2,9	0	26,2	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Лавровый лист	0,01	0	0	0	0	
	Укроп	0,3	0	0	0	0,1	
	Плов с курами	200	11,2	16,5	41,7	360,4	265
	Куры потраш. 1 категории	55	7	7,1	0	91,4	
	Крупа рисовая	55	3,7	0,5	39,1	175,9	
	Масло подсолнечное рафинированное	5	0	4,9	0	43,7	
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4	0	36,3	
	Лук репчатый	15	0,2	0	1	5,0	
	Морковь	20	0,2	0	1	5,1	
	Томатная паста	3	0,1	0	0,6	3,0	
	Соль йодированная	2	0	0	0	0	
	Лавровый лист	0,01	0	0	0	0	
	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,5	0,1	9,7	46,0	73
	Хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
	Компот из сухофруктов	180	0	0	8,7	34,8	376
	Сухофрукты (смесь)	11	0	0	0	0	
	Сахар песок	9	0	0	8,7	34,8	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	Итого за обед		21,1	27,9	96,4	722,7	
<i>Полдник с включением блюд ужина</i>	Рагу овощное	200	4,4	8,2	20,0	174,2	351
	Картофель	120	1,4	0,3	11,3	53,7	
	Морковь	15	0,1	0	0,8	3,8	
	Лук репчатый	15	0,2	0	1	5,0	
	Капуста белокочанная	150	2,1	0,1	5,4	32,6	
	Масло сладко-сливочное несоленое	6	0	4,9	0	43,6	
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	2,9	0	26,2	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Томатная паста	3	0,1	0	0,6	3,0	
	Огурцы соленые	20	0,2	0	0,3	2,5	
	Горошек зеленый консервированный	15	0,3	0	0,6	3,8	
	Чай с сахаром	180	0,1	0	10,0	40,2	431
	Сахар песок	10	0	0	9,7	38,7	
	Чай черный байховый	0,6	0,1	0	0,3	1,5	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
Хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт	20	1,5	0,1	10	47,4		
Итого за полдник с включением блюд ужина		6,0	8,3	40,0	261,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,0	55,2	210,4	1517,7		
ДЕНЬ 2							
<i>Завтрак</i>	Запеканка из творога с морковью	180	18,1	16,6	17,2	293,9	226
	Творог 5,0% жирности	80	14	7	2,3	131,1	
	Крупа манная	6	0,6	0,1	4,1	19,1	

	Сахар песок	5	0	0	4,9	19,4	
	Морковь	50	0,5	0	2,5	12,7	
	Яйца куриные (шт.)	0,4 шт.	1,9	1,8	0,1	24,5	
	Молоко пастер.3,2% жирности	20	0,6	0,6	0,9	11,6	
	Масло сладко-сливочное несоленое	4	0	3,2	0	29,0	
	Масло подсолнечное рафинированное	4	0	3,9	0	34,9	
	Сухари панировочные	4	0,5	0	2,4	11,6	
	Ванилин	0,01	0	0	0	0	
	Соус молочный на сгущенном молоке	30	1,6	3,8	11,5	85,6	351
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	15	1,1	1,3	8,1	47,7	
	Масло сладко-сливочное несоленое	3	0	2,4	0	21,7	
	Мука пшеничная высш.сорт	5	0,5	0,1	3,4	16,2	
	Какао с молоком	180	5,1	5,7	17,0	141,2	397
	Какао-порошок	0,6	0,1	0,1	0,1	1,6	
	Сахар песок	9	0	0	8,7	34,8	
	Молоко пастер.3,2% жирности	180	5	5,6	8,2	104,8	
	Батон нарезной обогащенный	30	2,3	0,9	15,7	80,2	
	Батон нарезной пшен.мука высший сорт обогащенный микронутриентами	30	2,3	0,9	15,7	80,2	
	Масло (порциями)	5	0	4,1	0	37,4	13
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4,1	0	37,4	
	Сыр (порциями)	16	3,7	4,7	0	57,8	14
	Сыр российский	17,1	3,7	4,7	0	58,2	
	Итого за завтрак		30,8	35,8	61,4	696,1	
<i>II завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,0	442
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
	Итого за II завтрак		0,5	0,1	10,1	43,0	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с бобовыми	200	9,1	8,0	21,6	195,0	99
	Куры потраш. 1 категории	24	3	3,1	0	39,9	
	Картофель	110	1,3	0,3	10,5	49,3	
	Горох лущеный	20	4,5	0,3	9,3	57,7	
	Лук репчатый	15	0,2	0	1,0	5,0	
	Морковь	15	0,1	0	0,8	3,8	
	Масло сладко-сливочное несоленое	3	0	2,4	0	21,7	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Лавровый лист	0,01	0	0	0	0	
	Укроп	0,2	0	0	0	0,1	
	Биточки рубленые из мяса птиц	70	9,2	10,6	8,9	166,2	289
	Куры потраш. 1 категории	55	7	7,1	0	91,4	
	Лук репчатый	15	0,2	0	1,0	5,0	
	Яйца куриные (шт.)	0,1шт	0,5	0,5	0	6,1	
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	2,9	0	26,2	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	10	0,8	0,1	4,9	23,0	
	Сухари панировочные	5	0,7	0	3	14,5	
	Подлив	30	0,7	3,0	4,6	48,3	364
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	2,9	0	26,2	

	Мука пшеничная высш.сорт	5	0,5	0,1	3,4	16,2	
	Морковь	5	0	0	0,3	1,3	
	Лук репчатый	5	0,1	0	0,3	1,6	
	Томатная паста	3	0,1	0	0,6	3,0	
	Капуста тушеная	180	3,9	9,1	11,5	146,1	131
	Капуста белокочанная	250	3,5	0,2	9,1	54,3	
	Масло подсолнечное рафинированное	5	0	4,9	0	43,7	
	Томатная паста	3	0,1	0	0,6	3,0	
	Морковь	15	0,1	0	0,8	3,8	
	Лук репчатый	15	0,2	0	1	5,0	
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4	0	36,3	
	Компот из сухофруктов	180	0	0	8,7	34,8	376
	Сухофрукты (смесь)	11	0	0	0	0	
	Сахар песок	9	0	0	8,7	34,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	Итого за обед		28,5	31,3	91,6	763,4	
<i>Полдник с включением блюд ужина</i>	Каша молочная «Дружба»	200	6,9	9,2	30,7	233,9	190
	Крупа рисовая	15	1	0,1	10,7	48,0	
	Пшено	15	1,6	0,4	10,2	50,7	
	Молоко пастер.3,2% жирности	150	4,3	4,7	6,9	87,3	
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4	0	36,3	
	Сахар песок	3	0	0	2,9	11,6	
	Соль йодированная	0,5	0	0	0	0	
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,0	36,3	431
	Сахар песок	9	0	0	8,7	34,8	
	Чай черный байховый	0,6	0,1	0	0,3	1,5	
	Батон нарезной обогащенный	30	2,3	0,9	15,7	80,2	
	Батон нарезной пшен.мука высший сорт обогащенный микронутриентами	30	2,3	0,9	15,7	80,2	
	Итого за полдник с включением блюд ужина		9,3	10,1	55,4	350,4	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		69,1	77,3	218,5	1852,9	
ДЕНЬ 3							
<i>Завтрак</i>	Каша молочная овсяная «Геркулес» жидкая	200	8,6	9,8	28,0	236,7	189
	Овсяные хлопья «Геркулес»	30	3,6	1,8	17,9	102,4	
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	180	5	5,6	8,2	104,8	
	Сахар песок	2	0	0	1,9	7,8	
	Масло сладко-сливочное несоленое	3	0	2,4	0	21,7	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Кофейный напиток с молоком	180	5,1	5,6	17,5	142,6	395
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	180	5	5,6	8,2	104,8	
	Кофейный напиток	1,2	0,1	0	0,6	3,0	
	Сахар песок	9	0	0	8,7	34,8	
	Батон нарезной обогащенный	30	2,3	0,9	15,7	80,2	
	Батон нарезной пшен.мука высший сорт обогащенный микронутриентами	30,625	2,3	0,9	15,7	80,2	

	Масло (порциями)	5	0	4,1	0	37,4	13		
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4,1	0	37,4			
Итого за завтрак			16,0	20,4	61,2	496,9			
<i>II завтрак</i>	Напиток лимонный	180	0,1	0	8,0	32,8	86		
	Лимон	10	0,1	0	0,2	1,9			
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9			
Итого за II завтрак			0,1	0	8,0	32,8			
<i>Обед</i>	Борщ со сметаной	200/11	5,7	8,9	18,0	175,9	62		
	Куры потраш. 1 категории	24	2,6	2,6	0	33,8			
	Свекла	50	0,6	0	3,2	15,3			
	Капуста белокочанная	25	0,4	0	0,9	5,4			
	Лук репчатый	15	0,2	0	1	5,0			
	Морковь	15	0,1	0	0,8	3,8			
	Картофель	120	1,4	0,3	11,3	53,7			
	Томатное пюре	3	0,1	0	0,4	1,9			
	Масло подсолнечное рафинированное	4	0	3,9	0	34,9			
	Сметана 20% жирности	11	0,3	2,1	0,4	22,0			
	Лавровый лист	0,01	0	0	0	0			
	Укроп	0,25	0	0	0	0,1			
	Бефстроганов из мяса кур	80	9,4	15,8	6,2	206,0		375	
Куры потраш. 1 категории		65	8,2	8,3	0	108,1			
Лук репчатый		15	0,2	0	1	5,0			
Морковь		15	0,1	0	0,8	3,8			
Масло подсолнечное рафинированное		3	0	2,9	0	26,2			
Масло сладко-сливочное несоленое		3	0	2,4	0	21,7			
Соль йодированная		1	0	0	0	0			
Мука пшеничная высш.сорт		5	0,5	0,1	3,4	16,2			
Томатная паста		3	0,1	0	0,6	3,0			
Сметана 20% жирности		11	0,3	2,1	0,4	22,0			
Макаронные изделия отварные		150	5,3	6,3	34,3	214,7	209		
		Макаронные изделия высш.сорт	50	5,3	0,7	34,2			163,9
		Масло сладко-сливочное несоленое	7	0	5,6	0,1			50,8
	Соль йодированная	1	0	0	0	0			
Компот из сухофруктов	180	0	0	8,7	34,8	376			
	Сухофрукты (смесь)	11	0	0	0		0		
	Сахар песок	9	0	0	8,7		34,8		
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0				
	Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	30	2,3	0,2	15,1		71,0		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2		102,0		
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	50	3,3	0,4	21,2		102,0		
Итого за обед			26,0	31,6	103,5	804,4			
<i>Полдник с включением блюд ужина</i>	Пюре картофельное	150	3,2	6,0	16,6	132,6	335		
	Картофель	150	1,7	0,4	14,3	67,2			
	Молоко пастериз. 3,2% жирн	50	1,5	1,6	2,3	29,1			
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4	0	36,3			
	Соль йодированная	1	0	0	0	0			
	Оладьи из печени	80	12,2	13,1	7,3	206,8		290	
	Говяжья печень	60	9,7	2	0	68,8			

	Морковь	7	0,1	0	0,4	1,7	
	Мука пшеничная высш.сорт	10	1,1	0,1	6,8	32,4	
	Яйца куриные (шт.)	0,25шт.	1,3	1,2	0,1	15,3	
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4	0	36,3	
	Масло подсолнечное рафинированное	6	0	5,8	0	52,3	
	Подлив	30	0,7	3,0	4,6	48,3	429
	Мука пшеничная высш.сорт	5	0,5	0,1	3,4	16,2	
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	2,9	0	26,2	
	Лук репчатый	5	0,1	0	0,3	1,6	
	Морковь	5	0	0	0,3	1,3	
	Томатная паста	3	0,1	0	0,6	3,0	
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,0	36,3	431
	Сахар песок	9	0	0	8,7	34,8	
	Чай черный байховый	0,6	0,1	0	0,3	1,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
	Яблоко	113,6	0,4	0,4	9,8	47,0	
	Итого за полдник с включением блюд ужина		18,9	22,7	62,4	542,0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		61,0	74,7	235,1	1876,1	
ДЕНЬ 4							
<i>Завтрак</i>	Пудинг из творога с яблоками	200	17,7	12,7	23,6	281,0	226
	Творог 5,0% жирности	80	14	7	2,3	131,1	
	Яблоко	50	0,2	0,2	4,2	20,1	
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9	
	Яйца куриные (шт.)	1/4 шт.	1,3	1,2	0,1	15,3	
	Масло сладко-сливочное несоленое	4	0	3,2	0	29,0	
	Крупа манная	8	0,8	0,1	5,4	25,5	
	Ванилин	0,01	0	0	0	0	
	Сухари панировочные	4	0,5	0	2,4	11,6	
	Молоко пастер.3,2% жирности	30	0,9	1	1,4	17,5	
	Соус молочный на сгущенном молоке	50	1,6	3,8	11,5	85,6	351
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	15	1,1	1,3	8,1	47,7	
	Масло сладко-сливочное несоленое	3	0	2,4	0	21,7	
	Мука пшеничная высш.сорт	5	0,5	0,1	3,4	16,2	
	Кофейный напиток с молоком	180	5,1	5,6	17,5	142,6	395
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	180	5	5,6	8,2	104,8	
	Кофейный напиток	1,2	0,1	0	0,6	3,0	
	Сахар песок	9	0	0	8,7	34,8	
	Батон нарезной обогащенный	30	2,3	0,9	15,7	80,2	
	Батон нарезной пшен.мука высший сорт обогащенный микронутриентами	30,625	2,3	0,9	15,7	80,2	
	Масло (порциями)	5	0	4,1	0	37,4	13
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4,1	0	37,4	
	Сыр (порциями)	16	3,7	4,7	0	57,8	14
	Сыр российский	17,1	3,7	4,7	0	58,2	
	Итого за завтрак		30,4	31,8	68,3	684,6	
<i>II завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,0	442

	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
Итого за II завтрак			0,5	0,1	10,1	43,0	
<i>Обед</i>	Щи из квашенной капусты с курой и сметаной	200/11	6,7	10,2	19,1	197,4	83
	Куры потраш. 1 категории	24	3	3,1	0	39,9	
	Капуста квашенная	70	1,3	0,1	2	15,6	
	Картофель	120	1,7	0,4	14,3	67,2	
	Морковь	15	0,1	0	0,8	3,8	
	Лук репчатый	15	0,2	0	1	5,0	
	Томатная паста	3	0,1	0	0,6	3,0	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Сметана 20% жирности	11	0,3	2,1	0,4	22,0	
	Соль йодированная	0,005	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	2,9	0	26,2	
	Лавровый лист	0,01	0	0	0	0	
	Зелень	0,1	0	0	0	0	
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	3,0	8,1	16,4	150,7	137
	Свекла	200	2,2	0,2	12,8	61,1	
	Масло подсолнечное рафинированное	6	0	5,8	0	52,3	
	Мука пшеничная высший сорт	2	0,2	0	1,4	6,5	
	Сметана 20 % жирности	11	0,3	2,1	0,4	22,0	
	Морковь	15	0,1	0	0,8	3,8	
	Лук репчатый	15	0,2	0	1	5,0	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Шницель рубленый	70	9,4	9,6	10,1	163,3	289
	Куры потраш. 1 категории	55	7	7,1	0	91,4	
	Лук репчатый	15	0,2	0	1	5,0	
	Яйца куриные (шт.)	0,1 шт.	0,5	0,5	0	6,1	
	Хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	10	0,8	0,1	4,9	23,0	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Сухари панировочные	7	0,9	0	4,2	20,3	
	Подлив	50	0,5	1,9	3,0	32,0	348
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Мука пшеничная высш.сорт	3	0,3	0	2	9,7	
	Морковь	5	0	0	0,3	1,3	
	Лук репчатый	5	0,1	0	0,3	1,6	
	Томатная паста	2	0,1	0	0,4	1,9	
	Соль йодированная	0,005	0	0	0	0	
	Компот из сухофруктов	180	0	0	8,7	34,8	376
	Сухофрукты (смесь)	11	0	0	0	0	
	Сахар песок	9	0	0	8,7	34,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед			25,2	30,4	93,6	751,2	
<i>Полдник с</i>	Каша пшеничная молочная	200	8,3	8,8	30,4	235,7	189

<i>включение м блюд ужина</i>	Пшено	30	3,3	0,8	20,3	101,4	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирн.	180	5	5,6	8,2	104,8	
	Соль йодированная	0,005	0	0	0	0	
	Сахар песок	2	0	0	1,9	7,8	
	Масло сладко-сливочное несоленое	3	0	2,4	0	21,7	
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,0	36,3	
	Сахар песок	9	0	0	8,7	34,8	92
	Чай черный байховый	0,6	0,1	0	0,3	1,5	
	Рогалик с повидлом	100	10,2	8,1	71,7	400	
	Мука пшеничная высший сорт	80	8,3	1	54,2	259,2	
	Яйца куриные (шт.)	0,1 шт.	0,5	0,5	0	6,1	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирн.	40	1,2	1,3	1,8	23,3	
	Дрожжи	0,5	0,1	0	0	0,4	
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	2,9	0	26,2	
	Масло сладко-сливочное несоленое	3	0	2,4	0	21,7	
	Сахар песок	3	0	0	2,9	11,6	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Повидло	20	0,1	0	12,8	51,5	
Итого за полдник с включением блюд ужина			18,6	16,9	111,1	672,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			74,7	79,2	283,1	2150,8	
ДЕНЬ 5							
<i>Завтрак</i>	Каша ячневая молочная	200	7,9	8,4	28,9	224,5	418
	Крупа ячневая	30	2,9	0,4	18,8	90,2	
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	180	5	5,6	8,2	104,8	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Сахар песок	2	0	0	1,9	7,8	
	Масло сладко-сливочное несоленое	3	0	2,4	0	21,7	
	Кофейный напиток с молоком	180	5,1	5,6	17,5	142,6	395
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	180	5	5,6	8,2	104,8	
	Кофейный напиток	1,2	0,1	0	0,6	3,0	
	Сахар песок	9	0	0	8,7	34,8	
	Батон нарезной обогащенный	30	2,3	0,9	15,7	80,2	13
	Батон нарезной пшен.мука высший сорт обогащенный микронутриентами	30,625	2,3	0,9	15,7	80,2	
	Масло (порциями)	5	0	4,1	0	37,4	
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4,1	0	37,4	
Итого за завтрак			15,3	19,0	62,1	484,7	
<i>II завтрак</i>	Кисель из концентрата	180	0	0	18,3	73,4	411
	Кисель (концентрат) на фруктовых экстр.	20	0	0	15,4	61,8	
	Сахар песок	3	0	0	2,9	11,6	
	Вафли	30	0,8	1,0	23,2	106,2	
	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	30	0,8	1,0	23,2	106,2	
Итого за II завтрак			0,8	1,0	41,5	179,6	
<i>Обед</i>	Свекольник со сметаной	200	7,0	11,2	18,4	202,8	75
	Куры потраш. 1 категории	24	3	3,1	0	39,9	
	Картофель	120	1,4	0,3	11,3	53,7	
	Свекла	50	0,6	0	3,2	15,3	
	Морковь	15	0,1	0	0,8	3,8	
	Лук репчатый	15	0,2	0	1	5,0	
	Томатная паста	3	0,1	0	0,6	3,0	

	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	2,9	0	26,2	
	Сахар песок	1	0	0	1	3,9	
	Яйца куриные (шт.)	0,25 шт.	1,3	1,2	0,1	15,3	
	Сметана 20% жирности	11	0,3	2,1	0,4	22,0	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Лавровый лист	0,01	0	0	0	0	
	Зелень	0,3	0	0	0	0,1	
	Жаркое по-домашнему	200	10,3	14,6	26,2	277,7	258
	Куры потраш. 1 категории	55	7	7,1	0	91,4	
	Картофель	250	2,9	0,6	23,8	112,0	
	Морковь	15	0,1	0	0,8	3,8	
	Лук репчатый	15	0,2	0	1	5,0	
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	2,9	0	26,2	
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4	0	36,3	
	Томатная паста	3	0,1	0	0,6	3,0	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Компот из сухофруктов	180	0	0	8,7	34,8	376
	Сухофрукты (смесь)	11	0	0	0	0	
	Сахар песок	9	0	0	8,7	34,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	Итого за обед		22,1	26,3	84,5	664,7	
<i>Полдник с включением блюд ужина</i>	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	3,0	4,6	49,8	35
	Свекла	60	0,7	0	4	18,9	
	Горошек зеленый консервы	15	0,3	0	0,6	3,9	
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	3	0	27	
	Рыба запеченная в омлете	170	26,6	15,9	8,4	284,2	217
	Рыба минтай филе	130	17,8	1	0	80,4	
	Лук репчатый	15	0,2	0	1	5,0	
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	80	2,2	2,5	3,7	46,6	
	Яйца куриный (шт.)	1,2 шт	5,9	5,4	0,3	73,5	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4,0	0	36,3	
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	2,9	0	26,2	
	Мука пшеничная высш.сорт	5	0,5	0,1	3,4	16,2	
	Чай с сахаром, лимоном	180	0,2	0	9,2	38,2	431
	Сахар песок	9	0	0	8,7	34,8	
	Чай черный байховый	0,6	0,1	0	0,3	1,5	
	Лимон	10	0,1	0	0,2	1,9	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	Итого за полдник с включением блюд ужина		30,1	19,1	37,3	443,2	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		68,3	65,4	225,4	1772,2	
Неделя 2							
ДЕНЬ 6							

<i>Завтрак</i>	Каша манная молочная	200	8,0	8,3	30,7	230,0	189
	Крупа манная	30	3	0,3	20,6	95,7	
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	180	5	5,6	8,2	104,8	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Сахар песок	2	0	0	1,9	7,8	
	Масло сладко-сливочное несоленое	3	0	2,4	0	21,7	
	Какао с молоком	200	5,1	5,7	17,0	141,2	397
	Какао-порошок	0,6	0,1	0,1	0,1	1,6	
	Сахар песок	9	0	0	8,7	34,8	
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	180	5	5,6	8,2	104,8	
	Батон нарезной обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	Батон нарезной пшен.мука высший сорт обогащенный микронутриентами	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	Масло (порциями)	5	0	4,1	0	37,4	13
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4,1	0	37,4	
Итого за завтрак			15,4	19,0	63,1	487,2	
<i>II завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,0	442
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
Итого за II завтрак			0,5	0,1	10,1	43,0	
<i>Обед</i>	Рассольник ленинградский со сметаной	200/11	6,1	10,1	20,4	199,3	91
	Куры потраш. 1 категории	24	3	3,1	0	39,9	
	Картофель	120	1,4	0,3	11,3	53,7	
	Крупа перловая	10	0,9	0,1	6,4	30,3	
	Морковь	15	0,1	0	0,8	3,8	
	Лук репчатый	15	0,2	0	1	5,0	
	Огурцы соленые	30	0,2	0	0,5	3,8	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	2,9	0	26,2	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Зелень	0,1	0	0	0	0	
	Лавровый лист	0,1	0	0	0	0	
	Сметана 20% жирности	11	0,3	2,1	0,4	22,2	
	Гороховое пюре	100	13,3	6,6	27,9	223,9	
	Горох лущенный	60	13,3	1	27,8	173,1	
	Масло сладко-сливочное несоленое	7	0	5,6	0,1	50,8	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Биточки по-белорусски	70	9,4	10,6	10,1	172,0	289
	Куры потраш. 1 категории	55	7	7,1	0	91,4	
	Лук репчатый	15	0,2	0	1	5,0	
	Яйца куриные (шт.)	0,1 шт.	0,5	0,5	0	6,1	
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	2,9	0	26,2	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	10	0,8	0,1	4,9	23,0	
	Сухари панировочные	7	0,9	0	4,2	20,3	
	Подлив	30	1,3	3,0	8,0	64,5	364
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	2,9	0	26,2	
Мука пшеничная высш.сорт	10	1,1	0,1	6,8	32,4		
Морковь	5	0	0	0,3	1,3		

	Лук репчатый	5	0,1	0	0,3	1,6	
	Томатная паста	3	0,1	0	0,6	3,0	
	Компот из сухофруктов	180	0	0	8,7	34,8	376
	Сухофрукты (смесь)	11	0	0	0	0	
	Сахар песок	9	0	0	8,7	34,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед			34,9	30,8	106,3	843,9	
<i>Полдник с включением м блюд ужина</i>	Суп молочный с крупой	200	6,6	7,6	20,3	177,9	94
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	180	5	5,6	8,2	104,8	
	Пшеница	15	1,6	0,4	10,2	50,7	
	Сахар песок	2	0	0	1,9	7,8	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Соль йодированная	0,005	0	0	0	0	
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,0	36,3	431
	Сахар песок	9	0	0	8,7	34,8	
	Чай черный байховый	0,6	0,1	0	0,3	1,5	
	Пирожок со свежей капустой и яйцом	80	11,5	16,7	48,4	389,6	437
	Мука пшеничная высший сорт	60	6,3	0,8	40,6	194,4	
	Яйца куриные (шт.)	0,1 шт.	0,5	0,5	0	6,1	
	Молоко пастериз. 3,2% жирн	40	1,2	1,3	1,8	23,3	
	Дрожжи	2	0,3	0	0	1,5	
	Сахар песок	2	0	0	1,9	7,8	
	Масло сладко-сливочное несоленое	3	0	2,4	0	21,7	
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	2,9	0	26,2	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Капуста белокочанная	180	1,4	0,1	3,7	21,7	
	Масло сладко-сливочное несоленое	4	0	3,2	0	29,0	
Масло подсолнечное рафинированное	4	0	3,9	0	34,9		
Соль йодированная	1	0	0	0	0		
Лук репчатый	5	0,1	0	0,3	1,6		
Яйца куриные (шт.)	0,35 шт.	1,7	1,6	0,1	21,4		
Итого за полдник с включением блюд ужина			18,2	24,3	77,7	603,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			69,0	74,2	257,2	1977,9	
ДЕНЬ 7							
<i>Завтрак</i>	Каша рисовая молочная	200	7,0	8,3	31,4	230,2	184
	Крупа рисовая	30	2	0,3	21,3	95,9	
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	180	5	5,6	8,2	104,8	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Сахар песок	2	0	0	1,9	7,8	
	Масло сладко-сливочное несоленое	3	0	2,4	0	21,7	
	Кофейный напиток с молоком	180	5,1	5,6	17,5	142,6	395
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	180	5	5,6	8,2	104,8	
	Кофейный напиток	1,2	0,1	0	0,6	3,0	
	Сахар песок	9	0	0	8,7	34,8	
Батон нарезной обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6		

	Батон нарезной пшен.мука высший сорт обоготенный микронутриентами	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	Масло (порциями)	5	0	4,1	0	37,4	13
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4,1	0	37,4	
	Сыр (порциями)	16	3,7	4,7	0	57,8	14
	Сыр российский	16	3,7	4,7	0	57,8	
	Итого за завтрак		18,1	23,6	64,3	546,6	
<i>II завтрак</i>	Кисель из концентрата	180	0	0	16,5	66,1	411
	Кисель (концентрат) на плодовых экстр.	18	0	0	13,9	55,6	
	Сахар песок	2,7	0	0	2,6	10,5	
	Итого за II завтрак		0	0	16,5	66,1	
<i>Обед</i>	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	200	6,0	10,0	16,9	183,8	83
	Куры потраш. 1 категории	24	3	3,1	0	39,9	
	Капуста белокочанная	50	0,7	0	1,8	10,9	
	Картофель	130	1,6	0,3	12,3	58,3	
	Морковь	15	0,1	0	0,8	3,8	
	Лук репчатый	15	0,2	0	1	5,0	
	Томатная паста	3	0,1	0	0,6	3,0	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	2,9	0	26,2	
	Сметана 20% жирности	11	0,3	2,1	0,4	22,0	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Лавровый лист	0,1	0	0	0	0	
	Зелень	0,1	0	0	0	0	
	Рулет с луком и яйцом	100	11,3	13,2	7,3	193,3	295
	Куры потрашен. 1 категории	55	7	7,1	0	91,4	
	Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	8	0,6	0	3,9	18,3	
	Лук репчатый	23	0,3	0	1,6	7,7	
	Масло сладко-сливочное несоленое	3	0	2,4	0	21,7	
	Масло подсолнечное рафинированное	1	0	1	0	8,7	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Яйца куриные (шт.)	0,5 шт.	2,5	2,2	0,1	30,7	
	Яйца куриные (шт.)	0,1 шт.	0,5	0,5	0	6,1	
	Сухари панировочный	3	0,4	0	1,7	8,7	
	Салат зимний	85	1,4	3,1	7,3	63,8	51
	Картофель	45	0,5	0,1	4,3	20,2	
	Морковь	15	0,1	0	0,8	3,8	
	Огурцы соленые	20	0,2	0	0,3	2,6	
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	3	0	27,0	
	Горошек зеленый консервированный	13	0,4	0	0,8	5,0	
	Лук репчатый	15	0,2	0	1,1	5,2	
	Компот из сухофруктов	180	0	0	8,7	34,8	376
	Сухофрукты (смесь)	11	0	0	0	0	
	Сахар песок	9	0	0	8,7	34,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	Хлеб ржано-пшеничный обог.	50	3,3	0,4	21,2	102,0	

	микронутриентами						
Итого за обед			23,5	26,8	71,4	625,1	
<i>Полдник с включением блюд ужина</i>	Котлета рыбная паровая	50	10,9	7,7	8,6	146,2	239
	Рыба минтай филе	50	8,8	2,8	0	60,1	
	Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	10	0,8	0,1	4,9	23,0	
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,7	3,3	
	Яйца куриные (шт.)	0,1 шт.	0,5	0,5	0	6,1	
	Сухари панировочный	5	0,7	0	3	14,5	
	Масло сладко-сливочное несоленое	3	0	2,4	0	21,7	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Подлив	50	0,5	1,9	3,0	32,0	348
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Мука пшеничная высш.сорт	3	0,3	0	2	9,7	
	Морковь	5	0	0	0,3	1,3	
	Лук репчатый	5	0,1	0	0,3	1,6	
	Томатная паста	2	0,1	0	0,4	1,9	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Свекла тушенная в сметанном соусе	150	3,0	8,1	16,4	150,7	137
	Свекла	200	2,2	0,2	12,8	61,1	
	Масло подсолнечное рафинированное	6	0	5,8	0	52,3	
Мука пшеничная высший сорт	2	0,2	0	1,4	6,5		
Сметана 20 % жирности	11	0,3	2,1	0,4	22,0		
Морковь	15	0,1	0	0,8	3,8		
Лук репчатый	15	0,2	0	1	5,0		
Соль йодированная	1	0	0	0	0		
Чай с сахаром	180	0,1	0	8,9	36,0	431	
Сахар песок	9	0	0	8,7	34,8		
Чай черный байховый	0,5	0,1	0	0,2	1,2		
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за полдник с включением блюд ужина			16,8	17,9	52,0	435,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			58,4	68,3	204,2	1673,7	
ДЕНЬ 8							
<i>Завтрак</i>	Каша молочная овсяная «Геркулес» жидкая	200	8,6	9,8	28,0	236,7	189
	Овсяные хлопья «Геркулес»	30	3,6	1,8	17,9	102,4	
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	180	5	5,6	8,2	104,8	
	Сахар песок	2	0	0	1,9	7,8	
	Масло сладко-сливочное несоленое	3	0	2,4	0	21,7	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Какао с молоком	180	5,1	5,6	17,5	142,6	397
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	180	5	5,6	8,2	104,8	
	Какао-порошок	0,6	0,1	0,1	0,1	1,6	
	Сахар песок	9	0	0	8,7	34,8	
	Батон нарезной обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	Батон нарезной пшен.мука высший сорт обогащенный микронутриентами	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	Масло (порциями)	5	0	4,1	0	37,4	13

	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4,1	0	37,4		
Итого за завтрак			16,0	20,5	60,4	493,9		
<i>II завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	63,0	442	
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	63,0		
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
	Печенье сахарное мука высший сорт	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
Итого за II завтрак			2,8	3,0	32,4	168,1		
<i>Обед</i>	Суп-лапша домашняя	200	8,7	9,2	33,3	251,0	106	
	Куры потраш. 1 категории	24	3	3,1	0	39,9		
	Мука пшеничная высший сорт	30	3,1	0,4	20,4	97,2		
	Яйца куриные (шт.)	0,2 шт.	1	0,9	0,1	12,2		
	Вода питьевая	6	0	0	0	0		
	Соль йодированная	1	0	0	0	0		
	Морковь	15	0,1	0	0,8	3,8		
	Картофель	120	1,4	0,3	11,3	53,7		
	Лук репчатый	15	0,1	0	0,7	3,3		
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6		
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	2,9	0	26,2		
	Зелень	0,1	0	0	0	0		
	Лавровый лист	0,01	0	0	0	0		
	Котлета мясная	70	8,9	9,5	6,9	148,3	272	
	Куры потраш. 1 категории	55	7	7,1	0	91,4		
	Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	6	0,5	0	2,9	13,8		
	Сухари панировочные	5	0,7	0	3	14,5		
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5		
	Соль йодированная	1	0	0	0	0		
	Яйца куриные (шт.)	0,1 шт.	0,5	0,5	0	6,1		
	Лук репчатый	15	0,2	0	1	5,0		
	Гречка рассыпчатая	100	6,7	7,3	30,3	213,5		323
	Крупа гречневая ядрица	55	6,7	1,7	30,2	162,7		
	Соль йодированная	1	0	0	0	0		
	Масло сладко-сливочное несоленое	7	0	5,6	0,1	50,8		
	Подлив	30	0,7	3,0	4,6	48,3	364	
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	2,9	0	26,2		
	Мука пшеничная высш.сорт	5	0,5	0,1	3,4	16,2		
	Морковь	5	0	0	0,3	1,3		
	Лук репчатый	5	0,1	0	0,3	1,6		
	Томатная паста	3	0,1	0	0,6	3,0		
	Соль йодированная	1	0	0	0	0		
	Компот из сухофруктов	180	0	0	8,7	34,8		376
Сухофрукты (смесь)	11	0	0	0	0			
Сахар песок	9	0	0	8,7	34,8			
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	30	2,3	0,2	15,1	71,0			
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	50	3,3	0,4	21,2	102,0			
Итого за обед			30,6	29,6	120,1	868,9		

<i>Полдник с включением блюд ужина</i>	Оладьи из творога	125	18,5	12,9	28,9	307,3	130	
	Творог 5% жирности	76	13,3	6,6	2,2	124,5		
	Молоко пастериз. 2,5% жирности	28	0,8	0,7	1,3	14,6		
	Мука пшеничная высший сорт	30	3,1	0,4	20,4	97,2		
	Сахар песок	5	0	0	4,9	19,4		
	Яйца куриные (шт.)	¼ шт.	1,3	1,2	0,1	15,3		
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4	0	36,3		
	Соус молочный на сгущенном молоке	50	1,7	6,3	12,2	110,7	368	
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	15	1,1	1,3	8,1	47,7		
	Масло сладко-сливочное несоленое	6	0	4,9	0	43,6		
	Мука пшеничная высш.сорт	6	0,6	0,1	4,1	19,4		
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,0	36,3	431	
	Сахар песок	9	0	0	8,7	34,8		
	Чай черный байховый	0,6	0,1	0	0,3	1,5		
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0			
Итого за полдник с включением блюд ужина			20,7	19,6	59,9	501,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			70,1	72,7	272,8	2032,2		
ДЕНЬ 9								
<i>Завтрак</i>	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	3,0	4,6	49,8	35	
	Свекла	60	0,7	0	4	18,9		
	Горошек зеленый консервы	15	0,3	0	0,6	3,9		
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	3	0	27		
	Омлет на натуральном молоке	170	10,3	13,8	5,0	186,5	214	
	Яйца куриные (шт.)	1,5 шт.	7,5	6,7	0,4	92,0		
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	100	2,8	3,1	4,6	58,2		
	Соль йодированная	1	0	0	0	0		
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4	0	36,3		
	Какао с молоком	180	5,1	5,7	17,0	141,2		397
	Какао-порошок	0,6	0,1	0,1	0,1	1,6		
	Сахар песок	9	0	0	8,7	34,8		
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	180	5	5,6	8,2	104,8		
	Батон нарезной обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	Батон нарезной пшен.мука высший сорт обогащенный микронутриентами	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	Масло (порциями)	5	0	4,1	0	37,4	13	
Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4,1	0	37,4			
Итого за завтрак			18,7	27,5	42,0	493,5		
<i>II завтрак</i>	Ряженка	180	4,4	3,8	6,3	81,0	435	
	Ряженка	180	4,4	3,8	6,3	81,0		
	Печенье	30	1,8	1,4	22,5	109,8		
	Печенье сахарное мука высший сорт	30	1,8	1,4	22,5	109,8		
Итого за II завтрак			6,2	5,2	28,8	190,8		
<i>Обед</i>	Свекольник со сметаной	200/11	7,0	11,2	17,4	198,9	75	
	Куры потраш. 1 категории	24	3	3,1	0	39,9		
	Картофель	120	1,4	0,3	11,3	53,7		
	Свекла	50	0,6	0	3,2	15,3		
	Морковь	15	0,1	0	0,8	3,8		
	Лук репчатый	15	0,2	0	1	5,0		
	Томатная паста	3	0,1	0	0,6	3,0		

	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	2,9	0	26,2	
	Сахар песок	0	0	0	0	0	
	Яйца куриные (шт.)	0,25 шт.	1,3	1,2	0,1	15,3	
	Сметана 20% жирности	11	0,3	2,1	0,4	22,0	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Лавровый лист	0,01	0	0	0	0	
	Зелень	0,3	0	0	0	0,1	
	Голубцы ленивые с подливом	150/50	13,6	18,6	23,6	319,5	304
	Куры потраш. 1 категории	55	7	7,1	0	91,4	
	Капуста белокочанная	180	2,5	0,1	6,6	39,1	
	Крупа рисовая	15	1	0,1	10,7	48,0	
	Лук репчатый	15	0,2	0	1	5,0	
	Морковь	15	0,1	0	0,8	3,8	
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	2,9	0	26,2	
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4	0	36,3	
	Мука пшеничная высший сорт	5	0,5	0,1	3,4	16,2	
	Сметана 20 % жирности	13	0,3	2,5	0,4	26,0	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Томатная паста	3	0,1	0	0,6	3,0	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Яйца куриные (шт.)	0,4 шт.	1,9	1,8	0,1	24,5	
	Компот из сухофруктов	180	0	0	8,7	34,8	376
	Сухофрукты (смесь)	11	0	0	0	0	
	Сахар песок	9	0	0	8,7	34,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	Итого за обед		25,4	30,3	80,9	702,6	
<i>Полдник с включение м блюд ужина</i>	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,3	6,3	34,3	214,7	209
	Макаронные изделия высш.сорт	50	5,3	0,7	34,2	163,9	
	Масло сладко-сливочное несоленое	7	0	5,6	0,1	50,8	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Оладьи из печени	80	12,2	13,1	7,3	207,0	290
	Говяжья печень	60	9,7	2	0	68,8	
	Морковь	7	0,1	0	0,4	1,9	
	Мука пшеничная высш.сорт	10	1,1	0,1	6,8	32,4	
	Яйца куриные (шт.)	0,25шт.	1,3	1,2	0,1	15,3	
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4	0	36,3	
	Масло подсолнечное рафинированное	6	0	5,8	0	52,3	
	Подлив	30	0,5	1,9	3,0	32,0	348
	Мука пшеничная высш.сорт	3	0,3	0	2	9,7	
	Морковь	5	0	0	0,3	1,3	
	Лук репчатый	5	0,1	0	0,3	1,6	
	Томатная паста	2	0,1	0	0,4	1,9	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	

	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Чай с сахаром, лимоном	180	0,2	0	9,2	38,2	431
	Сахар песок	9	0	0	8,7	34,8	
	Чай черный байховый	0,6	0,1	0	0,3	1,5	
	Лимон	10	0,1	0	0,2	1,9	
	Итого за полдник с включением блюд ужина		18,2	21,3	53,8	491,9	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		68,5	84,3	205,5	1878,8	
ДЕНЬ 10							
<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная молочная	200	8,3	8,4	29,7	229,1	418
	Крупа пшеничная	30	3,3	0,4	19,6	94,8	
	Молоко пастериз. 3,2% жирности	180	5	5,6	8,2	104,8	
	Масло сладко-сливочное несоленое	3	0	2,4	0	21,7	
	Сахар песок	2	0	0	1,9	7,8	
	Кофейный напиток с молоком	180	5,1	5,6	16,6	138,7	395
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	180	5	5,6	8,2	104,8	
	Кофейный напиток	1,2	0,1	0	0,6	3,0	
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9	
	Батон нарезной обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	13
	Батон нарезной пшен.мука высший сорт обогащенный микронутриентами	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	Масло (порциями)	5	0	4,1	0	37,4	
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4,1	0	37,4	
		Итого за завтрак		15,7	19,0	61,7	483,8
<i>II завтрак</i>	Напиток лимонный	180	0,1	0	8,0	32,8	86
	Лимон	10	0,1	0	0,2	1,9	
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9	
	Итого за II завтрак		0,1	0	8,0	32,8	
<i>Обед</i>	Салат из квашенной капусты	60	1,5	3,0	4,8	54,5	97
	Капуста квашенная	80	1,4	0,1	2,3	17,8	
	Лук репчатый	8	0,1	0	0,6	2,7	
	Вода питьевая	5,82	0	0	0	0	
	Сахар песок	2	0	0	1,9	7,8	
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	2,9	0	26,2	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,5	10,1	14,3	171,6	148
	Куры потраш. 1 категории	24	3	3,1	0	39,9	
	Картофель	120	1,4	0,3	11,3	53,7	
	Морковь	15	0,1	0	0,8	3,8	
	Лук репчатый	15	0,2	0	1	5,0	
	Томатная паста	3	0,1	0	0,6	3,0	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,0	
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	2,9	0	26,2	
	Яйца куриные (шт.)	1/10 шт.	0,5	0,5	0	6,1	
	Соль йодированная	2	0	0	0	0	
	Лук репчатый	4	0	0	0,3	1,4	
	Сметана 20% жирности	9	0,2	1,7	0,3	17,9	
	Лавровый лист	0,01	0	0	0	0	
	Зелень	0,1	0	0	0	0	
	Зразы картофельные с мясом в томатном соусе	120	14,2	22,7	34,8	401,3	

	Куры потраш. 1 категории	55	7	7,1	0	91,4	
	Картофель	300	3,5	0,7	28,4	134,4	
	Лук репчатый	15	0,2	0	1	5,0	
	Морковь	15	0,1	0	0,8	3,8	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Мука пшеничная высший сорт	6	0,6	0,1	4,1	19,4	
	Масло подсолнечное рафинированное	5	0	4,9	0	43,7	
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4,0	0	36,3	
	Соль йодированная	2	0	0	0	0	
	Сметана 20% жирности	11	0,3	2,1	0,4	22,0	
	Яйца куриные (шт.)	0,5 шт	2,5	2,2	0,1	30,7	
	Соус томатный	50	0,7	1,7	4,6	36,7	348
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Мука пшеничная высший сорт	5	0,5	0,1	3,4	16,2	
	Морковь	5	0	0	0,3	1,3	
	Лук репчатый	5	0,1	0	0,3	1,6	
	Томатная паста	3	0,1	0	0,6	3,0	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Компот из сухофруктов	180	0	0	8,7	30,9	376
	Сухофрукты (смесь)	11	0	0	0	0	
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	Итого за обед		26,7	38,0	97,5	844,4	
<i>Полдник с включением блюд ужина</i>	Рыба тушеная в томате с овощами	150	18,3	3,9	2,7	119,8	231
	Рыба минтай филе	130	17,8	1	0	80,4	
	Морковь	20	0,2	0	1,1	5,2	
	Лук репчатый	15	0,2	0	1	5,0	
	Томатная паста	3	0,1	0	0,6	3,0	
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	2,9	0	26,2	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Рис рассыпчатый	80	3,4	5,4	35,5	203,5	323
	Крупа рисовая	50	3,4	0,5	35,5	159,9	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Масло сладко-сливочное несоленое	6	0	4,9	0	43,6	
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8,1	32,4	431
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9	
	Чай черный байховый	0,6	0,1	0	0,3	1,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	Хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	Итого за полдник с включением блюд ужина		24,1	9,5	61,4	426,7	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		67,1	66,6	238,7	1830,7	

Примерное
десятидневное циклическое меню для детей
в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих СПДС «Иволга» ГБОУ СОШ №6,
на весенне-летний период

Разработано с учетом требований
Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов
СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20, утвержденных постановлением
Главного государственного санитарного врача Российской Федерации
от «27» октября 2020 г. № 32

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
<i>Завтрак</i>	Каша манная молочная	150	6,3	6,5	22,5	173,5	189
	Крупа манная	20	2	0,2	13,7	63,8	
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	150	4,3	4,7	6,9	87,3	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Сахар песок	2	0	0	1,9	7,8	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Кофейный напиток с молоком	150	4,4	4,7	15,2	120,7	395
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	150	4,3	4,7	6,9	87,3	
	Кофейный напиток	1	0,1	0	0,5	2,5	
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9	
	Батон нарезной обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	13
	Батон нарезной пшен.мука высший сорт обогащенный микронутриентами	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Масло (порциями)	5	0	4,1	0	37,4	
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4,1	0	37,4	
Итого за завтрак			12,2	15,9	48,0	384,0	
<i>II завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,0	442
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
Итого за II завтрак			0,5	0,1	10,1	43,0	
<i>Обед</i>	Салат из репчатого лука	20	0,2	1,9	1,4	24,2	92
	Лук репчатый	20	0,2	0	1,4	6,7	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Суп картофельный	180	3,9	6,2	10,7	116,0	
	Куры потраш. 1 категории	20	2,5	2,5	0	33,3	
	Картофель	100	1,2	0,2	9,5	44,8	
	Морковь	10	0,1	0	0,5	2,5	
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,7	3,3	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Плов с курами	150	9,4	13,6	30,0	279,8	265
	Куры потраш. 1 категории	50	6,4	6,4	0	83,1	
	Крупа рисовая	40	2,7	0,4	28,4	127,9	

	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Масло сладко-сливочное несоленое	6	0	4,9	0	43,6	
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,7	3,3	
	Морковь	10	0,1	0	0,5	2,5	
	Томатная паста	2	0,1	0	0,4	1,9	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,5	0,1	9,7	46,0	73
	Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	7,8	30,9	376
	Сухофрукты (смесь)	9	0	0	0	0	
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за обед			17,6	22,2	76,6	578,5	
<i>Полдник с включением блюд ужина</i>	Рагу овощное	150	3,4	6,2	16,1	136,0	351
	Картофель	100	1,2	0,2	9,5	44,8	
	Морковь	15	0,1	0	0,8	3,8	
	Лук репчатый	15	0,2	0	1	5,0	
	Капуста белокочанная	100	1,4	0,1	3,7	21,7	
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4	0	36,3	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Томатная паста	2	0,1	0	0,4	1,9	
	Огурцы соленые	20	0,2	0	0,3	2,5	
	Горошек зеленый консервированный	10	0,2	0	0,4	2,5	
	Чай с сахаром	150	0,1	0	8,0	32,1	431
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9	
	Чай черный байховый	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	20	1,5	0,1	10	47,4		
Итого за полдник с включением блюд ужина			5,0	6,3	34,1	215,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			30,1	39,1	182,0	1205,4	
День 2							
<i>Завтрак</i>	Запеканка из творога с морковью	100	13,8	10,4	11,6	198,7	226
	Творог 5,0% жирности	70	12,2	6,1	2	114,8	
	Крупа манная	3	0,3	0	2	9,6	
	Сахар песок	5	0	0	4,9	19,4	
	Морковь	20	0,2	0	1	5,1	
	Яйца куриные (шт.)	1/10 шт.	0,5	0,5	0	6,1	
	Молоко пастер.3,2% жирности	10	0,3	0,3	0,5	5,8	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Сухари панировочные	2	0,3	0	1,2	5,8	
	Ванилин	0,01	0	0	0	0	
	Соус молочный на сгущенном молоке	50	1,2	3,4	8,8	69,7	351
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,7	0,9	5,4	31,8	
	Масло сладко-сливочное несоленое	3	0	2,4	0	21,7	

	Мука пшеничная высш.сорт	5	0,5	0,1	3,4	16,2	
	Какао с молоком	150	4,4	4,8	14,8	119,6	397
	Какао-порошок	0,5	0,1	0,1	0,1	1,4	
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9	
	Молоко пастер.3,2% жирности	150	4,3	4,7	6,9	87,3	
	Батон нарезной обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Батон нарезной пшен.мука высший сорт обогащенный микронутриентами	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Масло (порциями)	5	0	4,1	0	37,4	13
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4,1	0	37,4	
	Сыр (порциями)	11	2,6	3,2	0	40,0	14
	Сыр российский	11	2,6	3,2	0	40,0	
	Итого за завтрак		23,5	26,5	45,5	517,8	
<i>II завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,0	442
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
	Итого за II завтрак		0,5	0,1	10,1	43,0	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с бобовыми	150	7,2	6,4	17,7	159,3	99
	Куры потраш. 1 категории	20	2,5	2,5	0	33,3	
	Картофель	100	1,2	0,2	9,5	44,8	
	Горох лущеный	15	3,3	0,2	7	43,3	
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,7	3,3	
	Морковь	10	0,1	0	0,5	2,5	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Биточки рубленый из мяса птиц	60	9,2	10,6	8,9	166,2	289
	Куры потраш. 1 категории	50	7	7,1	0	91,4	
	Лук репчатый	15	0,2	0	1,0	5,0	
	Яйца куриные (шт.)	0,1шт	0,5	0,5	0	6,1	
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	2,9	0	26,2	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	10	0,8	0,1	4,9	23,0	
	Сухари панировочные	5	0,7	0	3	14,5	
	Подлив	30	0,5	1,9	3,0	32,0	364
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Мука пшеничная высш.сорт	3	0,3	0	2	9,7	
	Морковь	5	0	0	0,3	1,3	
	Лук репчатый	5	0,1	0	0,3	1,6	
	Томатная паста	2	0,1	0	0,4	1,9	
	Капуста тушеная	150	2,6	6,0	7,8	98,5	131
	Капуста белокочанная	170	2,3	0,1	6,2	37,0	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Томатная паста	2	0,1	0	0,4	1,9	
	Морковь	10	0,1	0	0,5	2,5	
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,7	3,3	
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4	0	36,3	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	7,8	30,9	376
	Сухофрукты (смесь)	9	0	0	0	0	

	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
	Хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед			23,6	25,4	72,2	615,9		
<i>Полдник с включением блюд ужина</i>	Каша молочная «Дружба»	150	6,2	9,1	22,8	197,8	190	
	Крупа рисовая	10	0,7	0,1	7,2	32,3		
	Пшено	10	1,2	0,3	6,8	34,1		
	Молоко пастер.3,2% жирности	150	4,3	4,7	6,9	87,3		
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4	0	36,3		
	Сахар песок	2	0	0	1,9	7,8		
	Соль йодированная	0,5	0	0	0	0		
	Чай с сахаром	150	0,1	0	8,0	32,1		431
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9		
	Чай черный байховый	0,5	0,1	0	0,2	1,2		
	Батон нарезной обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	Батон нарезной пшен.мука высший сорт обогащенный микронутриентами	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за полдник с включением блюд ужина			7,8	9,7	41,1	282,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			55,4	61,7	168,9	1459,0		
День 3								
<i>Завтрак</i>	Каша молочная овсяная «Геркулес» жидкая	150	6,7	7,5	20,8	178,0	189	
	Овсяные хлопья «Геркулес»	20	2,4	1,2	12	68,3		
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	150	4,3	4,7	6,9	87,3		
	Сахар песок	2	0	0	1,9	7,8		
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6		
	Соль йодированная	1	0	0	0	0		
	Кофейный напиток с молоком	150	4,4	4,7	15,2	120,7		295
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	150	4,3	4,7	6,9	87,3		
	Кофейный напиток	1	0,1	0	0,5	2,5		
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9		
	Батон нарезной обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	Батон нарезной пшен.мука высший сорт обогащенный микронутриентами	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	Масло (порциями)	5	0	4,1	0	37,4		13
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4,1	0	37,4		
Итого за завтрак			12,6	16,9	46,3	388,5		
<i>II завтрак</i>	Напиток лимонный	150	0	0	7,9	32,1	86	
	Лимон	6	0	0	0,1	1,2		
	Вода питьевая	136	0	0	0	0		
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9		
Итого за II завтрак			0	0	7,9	32,1		
<i>Обед</i>	Борщ со сметаной	180/9	4,7	7,9	14,8	151,0	62	
	Куры потраш. 1 категории	20	2,1	2,1	0	28,1		
	Свекла	40	0,5	0	2,5	12,2		
	Капуста белокочанная	25	0,4	0	0,9	5,4		
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,7	3,3		

	Морковь	10	0,1	0	0,5	2,5	
	Картофель	100	1,2	0,2	9,5	44,8	
	Томатная паста	3	0,1	0	0,4	1,9	
	Масло подсолнечное рафинированное	4	0	3,9	0	34,9	
	Сметана 20% жирности	9	0,2	1,7	0,3	17,9	
	Бефстроганов из мяса кур	60	8,5	11,3	3,9	152,5	375
	Куры потраш. 1 категории	60	7,7	7,7	0	99,7	
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,7	3,3	
	Морковь	10	0,1	0	0,5	2,5	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Мука пшеничная высш.сорт	3	0,3	0	2	9,7	
	Томатная паста	2	0,1	0	0,4	1,9	
	Сметана 20% жирности	9	0,2	1,7	0,3	17,9	
	Макаронные изделия отварные	120	3,8	4,5	24,0	151,1	209
	Макаронные изделия высш.сорт	35	3,8	0,5	24	114,8	
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4	0	36,3	
	Соль йодированная	0,005	0	0	0	0	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	7,8	30,9	376
	Сухофрукты (смесь)	9	0	0	0	0	
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Итого за обед		21,1	24,2	77,5	614,5	
<i>Полдник с включение м блюд ужина</i>	Пюре картофельное	100	2,7	5,8	11,8	110,2	335
	Картофель	100	1,2	0,2	9,5	44,8	
	Молоко пастериз. 3,2% жирн	50	1,5	1,6	2,3	29,1	
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4	0	36,3	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Оладьи из печени	50	10,7	9,4	3,8	152,5	290
	Говяжья печень	55	8,9	1,8	0	63,1	
	Морковь	5	0	0	0,3	1,3	
	Мука пшеничная высш.сорт	5	0,5	0,1	3,4	16,2	
	Яйца куриные (шт.)	0,25шт.	1,3	1,2	0,1	15,3	
	Масло сладко-сливочное несоленое	3	0	2,4	0	21,7	
	Масло подсолнечное рафинированное	4	0	3,9	0	34,9	
	Соль йодированная	0,005	0	0	0	0	
	Подлив	30	0,4	1,9	2,4	28,8	429
	Мука пшеничная высш.сорт	2	0,2	0	1,4	6,5	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
Лук репчатый	5	0,1	0	0,3	1,6		
Морковь	5	0	0	0,3	1,3		
Томатная паста	2	0,1	0	0,4	1,9		
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,0	32,1	431	
Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9		
Чай черный байховый	0,5	0,1	0	0,2	1,2		

	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Фрукт	95	0,4	0,4	9,3	44,7	
	Яблоко	95	0,4	0,4	9,3	44,7	
Итого за полдник с включением блюд ужина			15,8	17,6	45,3	415,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49,5	58,7	177,0	1450,8	
День 4							
<i>Завтрак</i>	Пудинг из творога с яблоками	130	10,9	8,5	12,5	171,8	226
	Творог 5,0% жирности	50	8,7	4,4	1,5	82,0	
	Яблоко	30	0,1	0,1	25	12,0	
	Сахар песок	4	0	0	3,9	15,5	
	Яйца куриные (шт.)	1/8 шт.	0,6	0,6	0	7,7	
	Масло сладко-сливочное несоленое	3	0	2,4	0	21,7	
	Крупа манная	3	0,3	0	2	9,6	
	Ванилин	0,01	0	0	0	0	
	Сухари панировочные	2	0,3	0	1,2	5,8	
	Молоко пастер.3,2% жирности	30	0,9	1	1,4	17,5	
	Соус молочный на сгущенном молоке	20	1,0	2,5	7,4	56,1	351
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,7	0,9	5,4	31,8	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Мука пшеничная высш.сорт	3	0,3	0	2	9,7	
	Кофейный напиток с молоком	150	4,4	4,7	15,2	120,7	395
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	150	4,3	4,7	6,9	87,3	
	Кофейный напиток	1	0,1	0	0,5	2,5	
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9	
	Батон нарезной обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Батон нарезной пшен.мука высший сорт обогащенный микронутриентами	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Масло (порциями)	5	0	4,1	0	37,4	13	
Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4,1	0	37,4		
Сыр (порциями)	11	2,3	3,0	0	36,4	14	
Сыр российский	11	2,3	3,0	0	36,4		
Итого за завтрак			20,1	23,4	45,4	474,8	
<i>II завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,0	442
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
Итого за II завтрак			0,5	0,1	10,1	43,0	
<i>Обед</i>	Щи из квашенной капусты с курой и сметаной	180/9	4,9	7,9	12,6	144,7	83
	Куры потраш. 1 категории	20	2,5	2,5	0	33,3	
	Капуста квашенная	40	0,7	0	1,2	8,9	
	Картофель	100	1,2	0,2	9,5	44,8	
	Морковь	10	0,1	0	0,5	2,5	
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,7	3,3	
	Томатная паста	2	0,1	0	0,4	1,9	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Сметана 20% жирности	9	0,2	1,7	0,3	17,9	
	Соль йодированная	0,005	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	

	Свекла, тушенная в сметанном соусе	120	1,3	5,0	8,6	84,0	137
	Свекла	100	1,1	0,1	6,4	30,6	
	Масло подсолнечное рафинированное	5	0	4,9	0	43,7	
	Сметана 20 % жирности	9	0,2	1,7	0,3	17,9	
	Морковь	10	0,1	0	0,5	2,5	
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,7	3,3	
	Соль йодированная	0,005	0	0	0	0	
	Шницель рубленый	60	10,4	10,7	9,8	176,6	289
	Куры потраш. 1 категории	50	8,1	8,2	0	106,4	
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,7	3,3	
	Яйца куриные (шт.)	0,1 шт.	0,5	0,5	0	6,1	
	Хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	10	0,8	0,1	4,9	23,0	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Сухари панировочные	7	0,9	0	4,2	20,3	
	Подлив	50	0,5	1,9	3,0	32,0	348
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Мука пшеничная высш.сорт	3	0,3	0	2	9,7	
	Морковь	5	0	0	0,3	1,3	
	Лук репчатый	5	0,1	0	0,3	1,6	
	Томатная паста	2	0,1	0	0,4	1,9	
	Соль йодированная	0,005	0	0	0	0	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	7,8	30,9	376
	Сухофрукты (смесь)	9	0	0	0	0	
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Итого за обед		21,2	26,0	68,8	597,2	
<i>Полдник с включением блюд ужина</i>	Каша пшенная молочная	150	6,5	6,8	22,3	177,3	189
	Пшено	20	2,2	0,5	13,5	67,6	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирн.	150	4,3	4,7	6,9	87,3	
	Соль йодированная	0,005	0	0	0	0	
	Сахар песок	2	0	0	1,9	7,8	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Чай с сахаром	150	0,1	0	8,0	32,1	431
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9	
	Чай черный байховый	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
	Рогалик с повидлом	80	9,0	5,9	60,3	329,2	92
	Мука пшеничная высший сорт	70	7,4	0,9	47,4	226,8	
	Яйца куриные (шт.)	0,1 шт.	0,5	0,5	0	6,1	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирн.	30	0,9	1	1,4	17,5	
	Дрожжи	0,4	0,1	0	0	0,3	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Сахар песок	2	0	0	1,9	7,8	

	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Повидло	15	0,1	0	9,6	38,6	
Итого за полдник с включением блюд ужина			15,6	12,7	90,6	538,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			57,4	62,2	214,9	1653,6	
День 5							
<i>Завтрак</i>	Каша ячневая молочная	150	6,2	6,6	21,3	169,8	418
	Крупа ячневая	20	1,9	0,3	12,5	60,1	
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	150	4,3	4,7	6,9	87,3	
	Соль йодированная	0,005	0	0	0	0	
	Сахар песок	2	0	0	1,9	7,8	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Кофейный напиток с молоком	150	4,4	4,7	15,2	120,7	395
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	150	4,3	4,7	6,9	87,3	
	Кофейный напиток	1	0,1	0	0,5	2,5	
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9	
	Батон нарезной обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	13
	Батон нарезной пшен.мука высший сорт обогащенный микронутриентами	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Масло (порциями)	5	0	4,1	0	37,4	
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4,1	0	37,4	
Итого за завтрак			12,1	16,0	46,8	380,3	
<i>II завтрак</i>	Кисель из концентрата	150	0	0	14,4	58,0	411
	Кисель(концентрат) на фруктовых экстр.	15	0	0	11,5	46,4	
	Сахар песок	3	0	0	2,9	11,6	
	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	
	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	20	0,6	0,7	15,5	70,8	
Итого за II завтрак			0,6	0,7	29,9	128,8	
<i>Обед</i>	Свекольник со сметаной	180/9	5,7	8,8	15,0	164,1	75
	Куры потраш. 1 категории	20	2,5	2,5	0	33,3	
	Картофель	100	1,2	0,2	9,5	44,8	
	Свекла	40	0,5	0	2,5	12,2	
	Морковь	10	0,1	0	0,5	2,5	
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,7	3,3	
	Томатная паста	2	0,1	0	0,4	1,9	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Сахар песок	1	0	0	1	3,9	
	Яйца куриные (шт.)	0,2 шт.	1	0,9	0,1	12,2	
	Сметана 20% жирности	9	0,2	1,7	0,3	17,9	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Жаркое по-домашнему	150	9,6	12,9	25,4	256,6	
	Куры потраш. 1 категории	50	6,4	6,4	0	83,1	
	Картофель	180	2,9	0,6	23,8	112,0	
	Морковь	10	0,1	0	0,5	2,5	
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,7	3,3	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4	0	36,3	
	Томатная паста	2	0,1	0	0,4	1,9	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
Компот из сухофруктов	150	0	0	7,8	30,9	376	

	Сухофрукты (смесь)	9	0	0	0	0	
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за обед			19,4	22,2	75,2	580,6	
<i>Полдник с включением блюд ужина</i>	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,7	3,0	2,9	41,8	35
	Свекла	40	0,5	0	2,5	12,2	
	Горошек зеленый консервы	10	0,2	0	0,4	2,6	
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	3	0	27	
	Рыба запеченная в омлете	140	23,3	11,6	5,7	222,7	217
	Рыба минтай филе	120	16,4	1	0	74,3	
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,7	3,3	
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	60	1,6	1,8	2,7	34,9	
	Яйца куриный (шт.)	1 шт	4,9	4,5	0,3	61,3	
	Соль йодированная	0,005	0	0	0	0	
	Масло сладко-сливочное несоленое	3	0	2,4	0	21,7	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Мука пшеничная высш.сорт	3	0,3	0	2	9,7	
	Чай с сахаром, лимоном	150	0,1	0	8,1	33,3	431
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9	
	Чай черный байховый	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
	Лимон	6	0	0	0,1	1,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за полдник с включением блюд ужина			25,6	14,7	26,7	345,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			57,7	53,6	178,6	1434,9	
Неделя 2							
День 6							
<i>Завтрак</i>	Каша манная молочная	150	6,3	6,5	22,5	173,5	189
	Крупа манная	20	2	0,2	13,7	63,8	
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	150	4,3	4,7	6,9	87,3	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Сахар песок	2	0	0	1,9	7,8	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Какао с молоком	150	4,4	4,8	14,8	119,6	397
	Какао-порошок	0,5	0,1	0,1	0,1	1,4	
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9	
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	150	4,3	4,7	6,9	87,3	
	Батон нарезной обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Батон нарезной пшен.мука высший сорт обогащенный микронутриентами	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Масло (порциями)	5	0	4,1	0	37,4	13
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4,1	0	37,4	
Итого за завтрак			12,2	16,0	47,6	382,9	
<i>II завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,0	442
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	

Итого за II завтрак			0,5	0,1	10,1	43,0	
<i>Обед</i>	Рассольник ленинградский со сметаной	180/9	4,8	8,0	14,5	151,5	91
	Куры потраш. 1 категории	20	2,5	2,5	0	33,3	
	Картофель	100	1,2	0,2	9,5	44,8	
	Крупа перловая	5	0,5	0,1	3,2	15,1	
	Морковь	10	0,1	0	0,5	2,5	
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,7	3,3	
	Огурцы соленые	20	0,2	0	0,3	2,5	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Соль йодированная	0,005	0	0	0	0	
	Сметана 20% жирности	9	0,2	1,7	0,3	17,9	
	Гороховое пюре	85	11,1	5,7	23,2	187,9	335
	Горох лущенный	50	11,1	0,8	23,2	144,3	
	Масло сладко-сливочное несоленое	6	0	4,9	0	43,6	
	Соль йодированная	0,005	0	0	0	0	
	Биточки по-белорусски	60	7,7	8,8	3,7	124,5	289
	Куры потраш. 1 категории	50	6,4	6,4	0	83,1	
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,7	3,3	
	Яйца куриные (шт.)	0,1 шт.	0,5	0,5	0	6,1	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Соль йодированная	0,005	0	0	0	0	
	Сухари панировочные	5	0,7	0	3	14,5	
	Подлив	30	1,1	2,0	6,4	42,8	364
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Мука пшеничная высш.сорт	8	0,9	0,1	5,4	25,9	
	Морковь	5	0	0	0,3	1,3	
	Лук репчатый	5	0,1	0	0,3	1,6	
Томатная паста	2	0,1	0	0,4	1,9		
Компот из сухофруктов	150	0	0	7,8	30,9	376	
Сухофрукты (смесь)	9	0	0	0	0		
Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9		
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед			28,8	25,0	82,6	672,0	
<i>Полдник с включение м блюд ужина</i>	Суп молочный с крупой	150	5,4	6,6	15,6	143,5	94
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	150	4,3	4,7	6,9	87,3	
	Пшено	10	1,1	0,3	6,8	33,8	
	Сахар песок	2	0	0	1,9	7,8	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Соль йодированная	0,005	0	0	0	0	
	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,9	39,9	431
	Сахар песок	10	0	0	9,7	38,7	
	Чай черный байховый	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
Пирожок со свежей капустой и яйцом	60	9,6	12,6	40,1	309,9	437	

	Мука пшеничная высший сорт	50	5,2	0,7	34	162,0	
	Яйца куриные (шт.)	0,1 шт.	0,5	0,5	0	6,1	
	Молоко пастериз. 3,2% жирн	40	1,2	1,3	1,8	23,3	
	Дрожжи	0,4	0,1	0	0	0,3	
	Сахар песок	1	0	0	1	3,9	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Капуста белокочанная	80	1,2	0,1	2,9	17,4	
	Масло сладко-сливочное несоленое	3	0	2,4	0	21,7	
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	2,9	0	26,2	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Лук репчатый	5	0,1	0	0,3	1,6	
	Яйца куриные (шт.)	0,25 шт.	1,3	1,2	0,1	15,3	
	Итого за полдник с включением блюд ужина		15,1	19,2	65,6	493,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,6	60,3	205,9	1591,2	
День 7							
<i>Завтрак</i>	Каша рисовая молочная	150	5,7	6,5	23,1	173,6	184
	Крупа рисовая	20	1,4	0,2	14,3	63,9	
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	150	4,3	4,7	6,9	87,3	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Сахар песок	2	0	0	1,9	7,8	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Кофейный напиток с молоком	150	4,4	4,7	15,2	120,7	395
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	150	4,3	4,7	6,9	87,3	
	Кофейный напиток	1	0,1	0	0,5	2,5	
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9	
	Батон нарезной обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Батон нарезной пшен.мука высший сорт обогащенный микронутриентами	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Масло (порциями)	5	0	4,1	0	37,4	13
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4,1	0	37,4	
	Сыр (порциями)	11	2,6	3,2	0	40,0	14
Сыр российский	11	2,6	3,2	0	40,0		
	Итого за завтрак		14,2	19,1	48,6	424,1	
<i>II завтрак</i>	Кисель из концентрата	150	0	0	14,4	58,0	411
	Кисель (концентрат) на плодовых экстр.	15	0	0	11,5	46,4	
	Сахар песок	3	0	0	2,9	11,6	
	Итого за II завтрак		0	0	14,4	58,0	
<i>Обед</i>	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	180/9	4,8	7,9	12,9	144,5	83
	Куры потраш. 1 категории	20	2,5	2,5	0	33,3	
	Капуста белокочанная	40	0,6	0	1,5	8,7	
	Картофель	100	1,2	0,2	9,5	44,8	
	Морковь	10	0,1	0	0,5	2,5	
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,7	3,3	
	Томатная паста	2	0,1	0	0,4	1,9	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Сметана 20% жирности	9	0,2	1,7	0,3	17,9	

	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Рулет с луком и яйцом	80	10,5	12,6	5,8	179,4	295
	Куры потрашен. 1 категории	50	6,4	6,4	0	83,1	
	Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	6	0,5	0	2,9	13,8	
	Лук репчатый	17	0,2	0	1,4	6,8	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Яйца куриные (шт.)	0,5 шт.	2,5	2,2	0,1	30,7	
	Яйца куриные (шт.)	0,1 шт.	0,5	0,5	0	6,1	
	Зелень	2,7	0,1	0	0,2	1,0	
	Сухари панировочный	2	0,3	0	1,2	5,8	
	Салат зимний	65	1,0	3,1	5,6	55,1	51
	Картофель	35	0,4	0,1	3,3	15,7	
	Морковь	10	0,1	0	0,5	2,5	
	Огурцы соленые	15	0,1	0	0,3	2,0	
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	3	0	27,0	
	Горошек зеленый консервированный	10	0,3	0	0,7	3,9	
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,8	4,0	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	7,8	30,9	376
	Сухофрукты (смесь)	9	0	0	0	0	
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Итого за обед		20,4	24,1	59,1	538,9	
<i>Полдник с включением блюд ужина</i>	Котлета рыбная паровая	50	10,9	7,7	8,6	146,2	239
	Рыба минтай филе	50	8,8	2,8	0	60,1	
	Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	10	0,8	0,1	4,9	23,0	
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,7	3,3	
	Яйца куриные (шт.)	0,1 шт.	0,5	0,5	0	6,1	
	Сухари панировочный	5	0,7	0	3	14,5	
	Масло сладко-сливочное несоленое	3	0	2,4	0	21,7	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Подлив	30	1,1	2,0	6,4	48,2	348
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Мука пшеничная высш.сорт	8	0,9	0,1	5,4	25,9	
	Морковь	5	0	0	0,3	1,3	
	Лук репчатый	5	0,1	0	0,3	1,6	
Томатная паста	2	0,1	0	0,4	1,9		
Свекла тушенная в сметанном соусе	120	1,7	6,7	10,3	108,4	137	
Свекла	100	1,1	0,1	6,4	30,6		
Масло подсолнечное рафинированное	5	0	4,9	0	43,7		
Сахар песок	1	0	0	1	3,9		
Мука пшеничная высший сорт	2	0,2	0	1,4	6,5		

	Сметана 20 % жирности	9	0,2	1,7	0,3	17,9	
	Морковь	10	0,1	0	0,5	2,5	
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,7	3,3	
	Соль йодированная	0,005	0	0	0	0	
	Чай с сахаром	150	0,1	0	8,0	32,1	431
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9	
	Чай черный байховый	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за полдник с включением блюд ужина			15,3	16,5	43,3	382,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49,9	59,7	165,4	1403,3	
День 8							
<i>Завтрак</i>	Каша молочная овсяная «Геркулес» жидкая	150	6,7	7,5	20,8	178,0	189
	Овсяные хлопья «Геркулес»	20	2,4	1,2	12	68,3	
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	150	4,3	4,7	6,9	87,3	
	Сахар песок	2	0	0	1,9	7,8	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Соль йодированная	0,005	0	0	0	0	
	Какао с молоком	150	4,4	4,8	14,8	119,6	397
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	150	4,3	4,7	6,9	87,3	
	Какао-порошок	0,5	0,1	0,1	0,1	1,4	
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9	
	Батон нарезной обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Батон нарезной пшен.мука высший сорт обогащенный микронутриентами	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Масло (порциями)	5	0	4,1	0	37,4	13
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4,1	0	37,4	
Итого за завтрак			12,6	17,0	45,9	387,4	
<i>II завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,0	442
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
	Печенье сахарное мука высший сорт	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
Итого за II завтрак			2,0	2,1	25,0	126,4	
<i>Обед</i>	Суп-лапша домашняя	180	7,4	7,3	27,7	207,3	106
	Куры потраш. 1 категории	20	2,5	2,5	0	33,3	
	Мука пшеничная высший сорт	25	2,6	0,3	17	81,0	
	Яйца куриные (шт.)	1/6 шт.	0,9	0,8	0	10,3	
	Вода питьевая	5	0	0	0	0	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Морковь	10	0,1	0	0,5	2,5	
	Картофель	100	1,2	0,2	9,5	44,8	
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,7	3,3	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Соль йодированная	0,005	0	0	0	0	
	Котлета мясная	60	8,2	8,8	6,6	138,3	272
	Куры потраш. 1 категории	50	6,4	6,4	0	83,1	
	Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	6	0,5	0	2,9	13,8	

	Сухари панировочные	5	0,7	0	3	14,5	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Соль йодированная	0,005	0	0	0	0	
	Яйца куриные (шт.)	0,1 шт.	0,5	0,5	0	6,1	
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,7	3,3	
	Гречка рассыпчатая	90	4,9	6,2	21,9	161,9	323
	Крупа гречневая ядрица	40	4,9	1,3	21,9	118,3	
	Соль йодированная	0,005	0	0	0	0	
	Масло сладко-сливочное несоленое	6	0	4,9	0	43,6	
	Подлив	30	0,5	1,9	3,0	32,0	364
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Мука пшеничная высш.сорт	3	0,3	0	2	9,7	
	Морковь	5	0	0	0,3	1,3	
	Лук репчатый	5	0,1	0	0,3	1,6	
	Томатная паста	2	0,1	0	0,4	1,9	
	Соль йодированная	0,005	0	0	0	0	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	7,8	30,9	376
	Сухофрукты (смесь)	9	0	0	0	0	
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Итого за обед		25,1	24,7	94,0	699,4	
<i>Полдник с включением блюд ужина</i>	Оладьи из творога	125	18,5	12,9	28,9	307,3	130
	Творог 5% жирности	76	13,3	6,6	2,2	124,5	
	Молоко пастериз. 2,5% жирности	28	0,8	0,7	1,3	14,6	
	Мука пшеничная высший сорт	30	3,1	0,4	20,4	97,2	
	Сахар песок	5	0	0	4,9	19,4	
	Яйца куриные (шт.)	¼ шт.	1,3	1,2	0,1	15,3	
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4	0	36,3	
	Соус молочный на сгущенном молоке	50	1,7	6,3	12,2	110,7	368
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	15	1,1	1,3	8,1	47,7	
	Масло сладко-сливочное несоленое	6	0	4,9	0	43,6	
	Мука пшеничная высш.сорт	6	0,6	0,1	4,1	19,4	
	Чай с сахаром	150	0,1	0	8,0	32,1	431
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9	
Чай черный байховый	0,5	0,1	0	0,2	1,2		
Фрукт	95	0,4	0,4	9,3	44,7		
	Итого за полдник с включением блюд ужина		20,7	19,6	58,4	494,8	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,4	63,4	223,3	1708,0	
День 9							
<i>Завтрак</i>	Салат из свеклы с зеленым горошком	45	0,8	3,0	3,2	43,5	35
	Свекла	40	0,5	0	2,6	12,6	
	Горошек зеленый консервы	15	0,3	0	0,6	3,9	
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	3	0	27	
	Омлет на натуральном молоке	130	9,7	13,2	4,1	174,9	214

	Яйца куриные (шт.)	1,5 шт.	7,5	6,7	0,4	92,0	
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	80	2,2	2,5	3,7	46,6	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4	0	36,3	
	Какао с молоком	150	4,4	4,8	14,8	119,6	397
	Какао-порошок	0,5	0,1	0,1	0,1	1,4	
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9	
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	150	4,3	4,7	6,9	87,3	
	Батон нарезной обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Батон нарезной пшен.мука высший сорт обогащенный микронутриентами	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Масло (порциями)	5	0	4,1	0	37,4	13
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4,1	0	37,4	
Итого за завтрак			16,4	25,7	32,4	427,8	
<i>II завтрак</i>	Ряженка	150	4,4	3,8	6,3	81,0	435
	Ряженка	150	4,4	3,8	6,3	81,0	
	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
	Печенье сахарное мука высший сорт	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
Итого за II завтрак			5,9	5,8	21,2	164,4	
<i>Обед</i>	Свекольник со сметаной	180/9	5,7	8,8	14,0	160,2	75
	Куры потраш. 1 категории	20	2,5	2,5	0	33,3	
	Картофель	100	1,2	0,2	9,5	44,8	
	Свекла	40	0,5	0	2,5	12,2	
	Морковь	10	0,1	0	0,5	2,5	
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,7	3,3	
	Томатная паста	2	0,1	0	0,4	1,9	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Яйца куриные (шт.)	0,2 шт.	1	0,9	0,1	12,2	
	Сметана 20% жирности	9	0,2	1,7	0,3	17,9	
	Соль йодированная	0,005	0	0	0	0	
	Голубцы ленивые со сметано-томатным соусом	140/20	12,7	14,8	18,6	262,5	304
	Куры потраш. 1 категории	50	6,4	6,4	0	83,1	
	Капуста белокочанная	150	2,1	0,1	5,4	32,6	
	Крупа рисовая	13	0,9	0,1	9,2	41,6	
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,7	3,3	
	Морковь	10	0,1	0	0,5	2,5	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Масло сладко-сливочное несоленое	3	0	2,4	0	21,7	
	Мука пшеничная высший сорт	3	0,3	0	2	9,7	
	Сметана 20 % жирности	9	0,2	1,7	0,3	17,9	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
Томатная паста	2	0,1	0	0,4	1,9		
Яйца куриные (шт.)	1/2 шт.	2,5	2,2	0,1	30,7		
Компот из сухофруктов	150	0	0	7,8	30,9	376	
Сухофрукты (смесь)	9	0	0	0	0		
Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9		
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
Хлеб пшеничный формовой мука	20	1,5	0,1	10,0	47,4		

	высш.сорт						
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за обед			22,5	24,1	67,4	582,6	
<i>Полдник с включением м блюд ужина</i>	Макаронные изделия отварные с маслом	155	3,8	4,5	24,0	151,1	209
	Макаронные изделия высш.сорт	35	3,8	0,5	24	114,8	
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4	0	36,3	
	Соль йодированная	0,005	0	0	0	0	
	Оладьи из печени	50	10,8	9,4	3,8	152,6	290
	Говяжья печень	55	8,9	1,8	0	63,1	
	Морковь	5	0,1	0	0,3	1,4	
	Мука пшеничная высш.сорт	5	0,5	0,1	3,4	16,2	
	Яйца куриные (шт.)	0,25шт.	1,3	1,2	0,1	15,3	
	Масло сладко-сливочное несоленое	3	0	2,4	0	21,7	
	Масло подсолнечное рафинированное	4	0	3,9	0	34,9	
	Соль йодированная	0,005	0	0	0	0	
	Подлив	30	1,1	2,0	6,4	48,2	348
	Мука пшеничная высш.сорт	8	0,9	0,1	5,4	25,9	
	Морковь	5	0	0	0,3	1,3	
	Лук репчатый	5	0,1	0	0,3	1,6	
	Томатная паста	2	0,1	0	0,4	1,9	
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5	
	Соль йодированная	0,005	0	0	0	0	
	Чай с сахаром, лимоном	150	0,1	0	9,0	37,2	431
Сахар песок	9	0	0	8,7	34,8		
Чай черный байховый	0,5	0,1	0	0,2	1,2		
Лимон	6	0	0	0,1	1,2		
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
Итого за полдник с включением блюд ужина			17,3	16,0	53,2	436,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			60,6	69,6	159,3	1527,9	
День 10							
<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная молочная	150	6,5	6,6	21,8	172,8	418
	Крупа пшеничная	20	2,2	0,3	13	63,1	
	Молоко пастериз. 3,2% жирности	150	4,3	4,7	6,9	87,3	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Сахар песок	2	0	0	1,9	7,8	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Кофейный напиток с молоком	150	4,4	4,7	15,2	120,7	395
	Молоко пастериз. 3,2% жирн.	150	4,3	4,7	6,9	87,3	
	Кофейный напиток	1	0,1	0	0,5	2,5	
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9	
	Батон нарезной обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Батон нарезной пшен.мука высший сорт обогащенный микронутриентами	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Масло (порциями)	5	0	4,1	0	37,4	13
Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4,1	0	37,4		
Итого за завтрак			12,4	16,0	47,3	383,3	

<i>II завтрак</i>	Напиток лимонный	150	0	0	7,9	32,1	86
	Лимон	6	0	0	0,1	1,2	
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9	
Итого за II завтрак			0	0	7,9	32,1	
<i>Обед</i>	Салат из квашенной капусты	45	1,2	2,3	3,1	39,4	
	Капуста квашенная	60	1,1	0,1	1,7	13,4	
	Лук репчатый	6	0,1	0	0,4	2,0	
	Вода питьевая	4,4	0	0	0	0	
	Сахар песок	1	0	0	1	3,9	
	Масло подсолнечное рафинированное	2,3	0	2,2	0	20,1	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,7	9,4	11,7	152,0	
	Куры потраш. 1 категории	20	2,5	2,5	0	33,3	
	Картофель	100	1,2	0,2	9,5	44,8	
	Морковь	10	0,1	0	0,5	2,5	
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,7	3,3	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Масло подсолнечное рафинированное	3	0	2,9	0	26,2	
	Яйца куриные (шт.)	1/10 шт.	0,5	0,5	0	6,1	
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	
	Лук репчатый	4	0	0	0,3	1,4	
	Зразы картофельные с мясом в томатном соусе	100	12,1	19,6	24,0	321,8	148
	Куры потраш. 1 категории	50	6,4	6,4	0	83,1	
	Картофель	200	2,3	0,5	19	89,6	
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,7	3,3	
	Морковь	10	0,1	0	0,5	2,5	
	Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6	
	Мука пшеничная высший сорт	5	0,5	0,1	3,4	16,2	
	Масло подсолнечное рафинированное	4	0	3,9	0	34,9	
	Соль йодированная	1,7	0	0	0	0	
	Сметана 20% жирности	9	0,2	1,7	0,3	17,9	
	Яйца куриные (шт.)	0,5 шт	2,5	2,2	0,1	30,7	
Соус томатный	50	0,7	1,7	4,6	36,7	348	
Масло сладко-сливочное несоленое	2	0	1,6	0	14,6		
Мука пшеничная высший сорт	5	0,5	0,1	3,4	16,2		
Морковь	5	0	0	0,3	1,3		
Лук репчатый	5	0,1	0	0,3	1,6		
Томатная паста	3	0,1	0	0,6	3,0		
Соль йодированная	1	0	0	0	0		
Компот из сухофруктов	150	0	0	7,8	30,9	376	
Сухофрукты (смесь)	9	0	0	0	0		
Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9		
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
Хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед			22,8	33,5	78,2	709,8	
<i>Полдник с</i>	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,6	2,6	1,9	82,1	231

включение м блюд ужина	Рыба минтай филе	90	12,3	0,7	0	55,7	323	
	Морковь	15	0,1	0	0,8	3,8		
	Лук репчатый	10	0,1	0	0,7	3,2		
	Томатная паста	2	0,1	0	0,4	1,9		
	Масло подсолнечное рафинированное	2	0	1,9	0	17,5		
	Соль йодированная	1	0	0	0	0		
	Рис рассыпчатый	150	2,7	4,4	28,4	164,2		
	Крупа рисовая	40	2,7	0,4	28,4	127,9		
	Соль йодированная	0,005	0	0	0	0		
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	0	4	0	36,3		
	Чай с сахаром	150	0,1	0	8,0	32,1		431
	Сахар песок	8	0	0	7,8	30,9		
	Чай черный байховый	0,5	0,1	0	0,2	1,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
	Хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
Итого за полдник с включением блюд ужина			16,9	7,1	48,3	325,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,6	56,7	191,8	1494,0		