

1 ДЕНЬ 1,5 – 3 года

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Углев оды	ЭЦ Ккал	Вит С	№ рецептуры
ЗАВТРАК									
Каши молочная геркулесовая			150	3,8	5,3	23,7	157,5	-	185
Крупа геркулесовая	15	15							
Молоко	112	112							
Сахар	2	2							
Масло сливочное	2	2							
Соль	1	1							
Чай с сахаром			150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Чай	1,5	1,5							
Сахар	7	7							
Бутерброд с маслом	40	40	40	2,45	7,55	14,62	136	0,01	1
Хлеб пшеничный	30	30							
Масло сливочное	10	10							
2 ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	0,75		15,15	64	3	399
ОБЕД									
Салат из белокочанной капусты			40	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	20
Капуста белокочанная	39	32							
Морковь	5	4							
Кислота лимонная	0,1	0,1							
Сахар	2	2							
Масло растительное	2	2							
Суп картофельный с макаронными изделиями			200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82
Картофель	80	60							
Макаронными изделиями	8	8							
Морковь	10	8							
Соль	1	1							
Лук репчатый	10	8							
Масло растительное	2	2							
Запеканка картофельная с мясом и сметанным соусом			120/20	9,19	7,59	21,60	191,8	2,95	291/354
Мясо	54	40							
Сухари	2	2							
Картофель	153	115							
Масло сливочное	8	8							
Лук репчатый	10	8							
Сметана	5	5							
Мука пшеничная	1,5	1,5							
Соль	1	1							
Компот из свежих ягод			150	0,23	0,09	16,61	68,1	19,35	375
Смородина черная	23	22,5							
Сахар	15	15							
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52	-	3
ПОЛДНИК									
Сдоба обыкновенная (Плюшка)			70	4,73	3,3	36,6	197,4		453
Мука пшеничная	45	45							
Молоко	12	12							
Яйца	1/8шт	5							
Масло сливочное	3	3							
Сахар	3	3							
Дрожжи (прессованные)	1,6	1,6							
Мука на подпыл	2	2							
Масло растительное	2	2							
Кисель			150	0,07	0,03	19,6	78,9	1,37	378
Кисель готовый, в т.ч. крахмал	20	15							
Итого за день				25,95	28,53	182,2	1092,46	46,28	

2 ДЕНЬ 1,5 – 3 года

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Угле воды	ЭЦ Ккал	Вит С	№ рецептуры
ЗАВТРАК									
<i>Запеканка из творога со сгущенным молоком</i>			80/20	14,04	9,64	28,04	255,44	0,71	237
Творог	76	74							
Крупа манная	5	5							
Сахар	6	6							
Яйца	1/20шт	2							
Сметана	3	3							
Масло сливочное	3	3							
Сгущенное молоко	20	20							
<i>Кофейный напиток с молоком</i>			150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98	395
Кофейный напиток	2	2							
Сахар	7	7							
Молоко	75	75							
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>			35	4,73	6,88	14,56	139		3
Масло сливочное	5	5							
Хлеб пшеничный	20	20							
Сыр	11	10							
2 ЗАВТРАК									
<i>Фрукты свежие</i>	150	150	150	0,6	0,6	14,7	66	15	368
ОБЕД									
<i>Рассольник Ленинградский с курицей и со сметаной</i>			200/10	3,94	5,79	13,27	120,93	6,03	76
Мясо курицы	26	15							
Картофель	80	60							
Крупа перловая	4	4							
Морковь	10	8							
Лук репчатый	5	4							
Огурцы соленые	13	12							
Соль	1	1							
Масло растительное	4	4							
Сметана	4	4							
<i>Котлета рубленая из птицы</i>			60	9,43	9,65	9,98	164	0,50	305
Куры	74	44							
или филе птицы	45	44							
Хлеб пшеничный	11	11							
Молоко или вода	16	16							
Сухари	6	6							
Масло сливочное	2	2							
Соль	0,4	0,4							
<i>Капуста тушеная</i>			120	2,48	3,88	11,31	90,72	20,59	336
Капуста белокочанная	172	137,5							
Масло растительное	4	4							
Морковь	5	4							
Лук репчатый	7	6							
Мука пшеничная	1,4	1,4							
Сахар	3,6	3,6							
Соль	0,1	0,1							
<i>Компот из сухофруктов</i>			150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	376
Сухофрукты	15	15							
Сахар	12	12							
Лимонная кислота	0,1	0,1							
<i>Хлеб ржаной</i>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52		3
ПОЛДНИК									
<i>Винегрет овощной</i>			40	0,55	2,47	3,78	37,92	4,1	45
Картофель	14	10							
Свекла	10	8							
Морковь	8	6							
Огурцы соленые	7	6							
Горошек зеленый консервированный	3	2							
Лук репчатый	7	6							
Масло растительное	2	2							
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>			150/7/3	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
Чай	1,5	1,5							
Сахар	7	7							
Лимон	4	3,5							
<i>Хлеб пшеничный</i>	25	25	25	2,37	0,3	14,49	71	-	4
Итого за день				42,86	41,59	158,1	1180,76	49,63	

3 ДЕНЬ 1,5 – 3 года

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Угле воды	ЭЦ Ккал	Вит С	№ рецептуры
ЗАВТРАК									
Каша молочная манная			150	3,2	3,7	26,1	150,9	-	185
Крупа манная	15	15							
Молоко	112	112							
Сахар	2	2							
Масло сливочное	2	2							
Соль	1	1							
Какао с молоком			150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	397
Какао порошок	2	2							
Сахар	8	8							
Молоко	92	92							
Бутерброд с маслом			35	2,45	7,55	14,62	136,00	-	1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	25	25							
2 ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	0,75		15,15	64,00	3	399
ОБЕД									
Салат из свеклы			40	0,57	2,44	3,34	38,00	3,8	33
Свекла	47	38							
Масло растительное	2	2							
Соль	0,5	0,5							
Суп с рыбными консервами			200	6,88	6,72	11,47	133,80	7,29	87
Консервы рыбные в собственном соку	32	32							
Картофель	75	56							
Морковь	16	13							
Лук репчатый	8	6							
Крупа рисовая	4	4							
Масло сливочное	3	3							
Соль	0,1	0,1							
Плов из птицы			160	16,00	14,78	26,76	304,00	1,01	304
Куры	177	157							
или филе птицы	84	82							
Масло сливочное	6	6							
Морковь	16	13							
Лук репчатый	8	7							
Томатное пюре	-	-							
Крупа рисовая	35	35							
Соль	1	1							
Компот из сухофруктов			150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	376
Сухофрукты	15	15							
Сахар	12	12							
Лимонная кислота	0,1	0,1							
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,00	-	3
ПОЛДНИК									
Омлет натуральный			65	5,73	11,04	1,10	127,00	0,10	215
Яйцо	1/14шт	46							
Молоко	16	16							
Масло сливочное	3	3							
Соль	0,3	0,3							
Молоко			150	4,58	4,08	7,68	85,00	2,05	400
Молоко	158	150							
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-	4
Итого за день				47,2	53,6	159,68	1311,75	18,75	

4 ДЕНЬ 1,5 – 3 года

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Угле воды	ЭЦ Ккал	Вит С	№ рецептуры
ЗАВТРАК									
<i>Суп молочный с гречкой</i>			150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	94
Молоко	105	105							
Крупа гречневая	12	12							
Сахар	1,2	1,2							
Масло сливочное	1,5	1,5							
Соль	0,5	0,5							
<i>Чай с сахаром</i>			150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
Чай	1,5	1,5							
Сахар	7	7							
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>			45	4,73	6,88	14,56	139,00		3
Масло	5	5							
Хлеб пшеничный	30	30							
Сыр	11	10							
2 ЗАВТРАК									
<i>Фрукты свежие</i>	150	150	150	0,40	0,40	9,80	44,00	7,00	368
ОБЕД									
<i>Салат из моркови</i>			40	0,49	0,04	4,65	21,00	0,40	41
Морковь	48	38							
Сахар	2	2							
<i>Щи из свежей капусты с картофелем и курицей со сметаной</i>			200/10	3,65	5,61	6,79	92,13	14,77	67
Курица	29	15							
Капуста белокочанная	50	40							
Картофель	32	24							
Морковь	13	10							
Лук репчатый	10	8							
Томатное пюре	2	2							
Масло растительное	4	4							
Сметана	4	4							
Соль	1	1							
<i>Котлета рыбная</i>			60	8,25	2,69	6,68	84,00	2,12	256
Треска	43	41							
Морковь	19	12							
Хлеб пшеничный	5	5							
Лук репчатый	7	4							
Яйца	1/6шт	7							
Молоко или вода	6	6							
Масло сливочное	2	2							
Соль	0,3	0,3							
<i>Картофельное пюре</i>			150	3,06	4,80	20,43	137,25	18,16	321
Картофель	171	128							
Молоко	24	23							
Масло сливочное	5	5							
Соль	1	1							
<i>Компот из кураги</i>			150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	376
Курага	15	15							
Сахар	12	12							
Лимонная кислота	0,1	0,1							
<i>Хлеб ржаной</i>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,00	-	3
ПОЛДНИК									
<i>Сырники из творога с вареньем</i>			50/20	9,30	6,33	5,38	116,00	0,13	231
Творог	51	50							
Мука пшеничная	6	6							
Яйца	1/20шт	2							
Масло растительное	2	2							
Соль	0,1	0,1							
Варенье	20	20							
<i>Кисломолочный напиток</i>			150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	401
Йогурт питьевой	150	150							
Итого за день				41,12	35,12	107,83	1022,03	45,63	

5 ДЕНЬ 1,5 – 3 года

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Угле воды	ЭЦ Ккал	Вит С	№ рецептуры
ЗАВТРАК									
Каша молочная пшениная			150	4,18	4,12	28,07	165,10	-	185
Крупа пшениная	20	20							
Молоко	112	112							
Сахар	2	2							
Масло сливочное	2	2							
Соль	1	1							
Кофейный напиток с молоком			150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
Кофейный напиток	2	2							
Сахар	7	7							
Молоко	75	75							
Бутерброд с маслом			40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,01	1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
2 ЗАВТРАК									
Йогурт	115	115	115	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	63
ОБЕД									
Салат из кукурузы (консервированной)			40	1,15	2,47	3,21	39,70	3,80	12
Кукуруза консервированная	53	38							
Сахар	0,8	0,8							
Масло растительное	2	2							
Суп картофельный с бобами			200	4,39	4,22	13,06	107,80	4,65	81
Картофель	53	40							
Горох лущеный	16	16							
Лук репчатый	10	8							
Морковь	13	10							
Масло растительное	4	4							
Соль	1	1							
Голубцы ленивые			135	10,70	7,55	16,09	176,00	15,57	297
Капуста свежая белокочанная	90	72							
Говядина (котлетное мясо)	61	45							
Крупа рисовая	6	17							
Лук репчатый	12	10							
Масло сливочное	3	3							
Яйца	1/10шт	4							
Соль	1	1							
Соус									355
Сметана	4	4							
Мука пшеничная	1	1							
Соль	0,01	0,01							
Кисель			150	0,07	0,03	19,60	78,90	1,37	378
Кисель готовый	20	15							
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,00	-	3
ПОЛДНИК									
Печенье	15	15	15	3,97	1,23	10,20	5,95	-	5
Сок	200	200	200	0,75		15,15	64,00	3,00	399
Конфета	10	10	10	0,14	0,82	6,94	35,90	-	5
Итого за день				32,52	30,65	157,89	977,35	34,38	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Угле воды	ЭЦ Ккал	Вит С	№ рецептуры
ЗАВТРАК									
<i>Пудинг из творога с рисом</i>			65	7,68	5,51	11,02	124,57	0,15	236/250
Творог	38	37,5							
Крупа рисовая	7	7							
Сахар	4	4							
Яйца	1/13шт	3							
Масло сливочное	1	1							
Сметана	2	2							
Соус молочный	1	1							
Молоко	8	8							
Масло сливочное	1	1							
Мука	1	1							
Соль	0,5	0,5							
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>			150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	393
Чай	1,5	1,5							
Сахар	7	7							
Лимон	4	3,5							
<i>Бутерброд с маслом</i>			35	2,45	7,55	14,62	136,00	0,01	1
Хлеб пшеничный	25	25							
Масло сливочное	10	10							
2 ЗАВТРАК									
<i>Йогурт</i>	115	115	115	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	63
ОБЕД									
<i>Салат из белокочанной капусты</i>			40	0,56	2,03	3,60	34,96	12,98	20
Капуста белокочанная	39	32							
Морковь	5	4							
Кислота лимонная	0,1	0,1							
Сахар	2	2							
Масло растительное	2	2							
Соль	0,3	0,3							
<i>Суп картофельный с клёцками и курицей</i>			200/10/ 15	4,53	4,88	12,58	112,36	4,60	85/120
Курица	29	26							
Картофель	53	40							
Морковь	10	8							
Лук репчатый	10	8							
Масло растительное	2	2							
Соль	1	1							
Клёцки мучные									
Мука пшеничная	5	5							
Масло сливочное	0,5	0,5							
Яйцо	1/40шт	1							
Вода или молоко	7	7							
Соль	0,4	0,4							
<i>Гуляш из отварного мяса</i>			60	7,71	6,21	1,98	93,50	0,40	277
Говядина	66	48,5							
Морковь	12,5	10							
Лук репчатый	6	5							
Томатное пюре	-	-							
Масло сливочное	2	2							
Мука пшеничная	1,5	1,5							
Соль	0,5	0,5							
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>			120/4	4,39	3,37	21,10	132,00	-	205
Макаронные изделия	42	42							
Масло сливочное	4	4							
Соль	2	2							
<i>Компот из сухофруктов</i>			150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	376
Сухофрукты	15	15							
Сахар	12	12							
Лимонная кислота	0,1	0,1							
<i>Хлеб ржаной</i>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,00		3
ПОЛДНИК									
<i>Яйцо варёное</i>	1шт	40	40	5,08	4,60	0,28	63,00	-	213
<i>Салат из свежих помидоров и огурцов</i>			40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,70	15
Помидоры свежие	28	20							
Огурцы свежие	18	14							
Лук репчатый	6	5							
Масло растительное	2	2							

Соль	0,3	0,3							
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,30		4
<i>Сок</i>			200	0,75	-	15,15	64,00	3,00	399
Итого за день				37,90	37,49	139,72	1049,12	40,55	

7 ДЕНЬ 1,5 – 3 года

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Угле воды	ЭЦ Ккал	Вит С	№ рецептуры
ЗАВТРАК									
<i>Запеканка из творога джемом</i>			80/20	14,04	9,64	28,04	255,44	0,71	237
Творог	76	74							
Крупа манная	5	5							
Сахар	6	6							
Яйца	1/20шт	2							
Сметана	3	3							
Масло сливочное	3	3							
Джем	20	20							
<i>Кофейный напиток с молоком</i>			150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
Кофейный напиток	2	2							
Сахар	7	7							
Молоко	75	75							
<i>Бутерброд с маслом</i>			35	2,45	7,55	14,62	136,00		1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	25	25							
2 ЗАВТРАК									
<i>Фрукты свежие</i>	150	150	150	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	368
ОБЕД									
<i>Салат из свеклы</i>			40	0,57	2,44	3,34	38,00	3,80	33
Свекла	47	38							
Масло растительное	2	2							
Соль	0,5	0,5							
<i>Суп картофельный с курицей</i>			200/10	4,13	3,96	13,03	105,33	9,60	77
Мясо курицы	29	26							
Картофель	120	90							
Морковь	10	8							
Лук репчатый	10	8							
Соль	1	1							
Масло растительное	2	2							
<i>Жаркое по-домашнему</i>			150	20,80	5,33	18,50	205,00	7,26	276
Говядина	88	65							
Картофель	155	116							
Лук репчатый	12	10							
Масло сливочное	4	4							
Томатное пюре	-	-							
Соль	1	1							
<i>Компот из свежих ягод</i>			150	0,23	0,09	16,61	68,10	19,35	375
Смородина черная	23	22,5							
Сахар	15	15							
<i>Хлеб ржаной</i>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,00		3
ПОЛДНИК									
<i>Рыба запеченная в омлете</i>			60	9,81	3,15	1,75	75,00	0,13	249
Хек	54	49							
или треска	51	49							
Мука пшеничная	2	2							
Яйца	3/8шт	15							
Молоко	6	6							
Масло сливочное	2	2							
Соль	0,3	0,3							
<i>Час с сахаром</i>			150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
Чай	1,5	1,5							
Сахар	7	7							
Итого за день				58,57	35,33	147,89	1147,17	56,85	

8 ДЕНЬ 1,5 – 3 года

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Угле воды	ЭЦ Ккал	Вит С	№ рецептуры
ЗАВТРАК									
Каша молочная рисовая			150	2,20	2,91	26,40	140,10	-	185
Крупа рисовая	15	15							
Молоко	112	112							
Сахар	5	5							
Масло сливочное	5	5							
Соль	1	1							
Какао с молоком			150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	397
Какао порошок	2	2							
Сахар	8	8							
Молоко	92	92							
Бутерброд с маслом и сыром			45	4,73	6,88	14,56	139,00		3
Масло сливочное	5	5							
Сыр	11	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
2 ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	150	150	150	0,75	-	15,15	64,00	3,00	399
ОБЕД									
Суп картофельный с рыбными фрикадельками			200/20	7,43	2,67	12,87	104,76	9,13	84/124
Картофель	107	80							
Морковь	10	8							
Лук репчатый	10	8							
Масло растительное	2	2							
Томатное пюре	-	-							
Соль	0,1	0,1							
Треска	25	19							
Филе трески	20	19							
Яйца	0,25	1							
Лук репчатый	5	4							
Соль	0,1	0,1							
Мясо тушеное с овощами в соусе			150	10,60	12,29	10,93	198,34	3,61	304
Говядина б/к	87	64							
Морковь	12,5	10							
Картофель	67	50							
Зелёный горошек	8	5							
Томатная паста	-	-							
Мука пшеничная	3	3							
Лук репчатый	8	6							
Масло сливочное	5	5							
Соль	1	1							
Компот из кураги			150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	376
Курага	15	15							
Сахар	12	12							
Лимонная кислота	0,1	0,1							
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,00	-	3
ПОЛДНИК									
Биточки манные с джемом			100/15	6,39	4,69	37,81	219,00	0,49	199
Крупа манная	27	27							
Молоко	25	25							
Яйца	1/10шт	4							
Сахар	4	4							
Сухари пшеничные	4	4							
Масло растительное	2	2							
Джем	15	15							
Соль	0,1	0,1							
Молоко			150	4,58	4,08	7,68	85,00	2,05	400
Молоко	158	150							
Итого за день				42,14	36,61	169,2	1175,95	19,78	

9 ДЕНЬ 1,5 – 3 года

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Угле воды	ЭЦ Ккал	Вит С	№ рецептуры
ЗАВТРАК									
Каша молочная геркулесовая			150	3,80	5,30	23,70	157,50	-	185
Крупа геркулесовая	15	15							
Сахар	5	5							
Молоко	112	112							
Масло сливочное	5	5							
Соль	0,4	0,4							
Чай с молоком			150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	394
Чай	0,2	0,2							
Сахар	7	7							
Молоко	92	90							
Бутерброд с маслом			40	2,45	7,55	14,62	136,00	-	1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
2 ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	0,75	-	15,50	64,00	3,00	399
ОБЕД									
Салат из свежих огурцов			40	0,30	2,43	0,95	26,92	3,80	13
Огурцы свежие	48	38							
Масло растительное	3	3							
Щи из свежей капусты с картофелем и курицей со сметаной			200	2,74	5,31	7,00	90,26	6,10	67
Курица	20	15							
Капуста белокочанная	50	40							
Картофель	4	4							
Морковь									
Лук репчатый	10	8							
Томатное пюре	5	4							
Масло растительное									
Сметана									
Соль	1	1							
Рыба, тушеная с овощами			60	5,94	3,42	1,54	61,00	1,13	247
Треска	38	37							
Или хек	41	37							
Морковь	21	17							
Томатное пюре	-	-							
Лук репчатый	8	7							
Масло растительное	3	3							
Соль	0,3	0,3							
Картофельное пюре			150	3,06	4,80	20,43	137,25	18,16	321
Картофель	171	128							
Молоко	24	23							
Масло сливочное	5	5							
Кисель			150	0,07	0,03	19,60	78,90	1,37	378
Кисель готовый, в т.ч. крахмал	20	15							
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,00	-	3
ПОЛДНИК									
Оладьи с джемом			60/5	4,56	4,06	28,06	167,00	0,28	148/449
Мука пшеничная	45	45							
Молоко	48	48							
Яйца	1/20шт	2							
Сахар	1,7	1,7							
Соль	0,5	0,5							
Дрожжи	1,4	1,4							
Масло растительное	5	5							
Джем или повидло	5	5							
Кисломолочный напиток			150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	401
Йогурт питьевой	150	150							
Итого за день				32,88	39,67	160,3 1	1132,83	37,08	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Угле воды	ЭЦ Ккал	Вит С	№ рецептуры
ЗАВТРАК									
<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>			150	4,31	3,91	14,13	138,90	0,68	93
Молоко	105	105							
Макароны	12	12							
Сахар	1,2	1,2							
Масло сливочное	1,5	1,5							
Соль	0,5	0,5							
<i>Какао с молоком</i>			150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	397
Какао порошок	2	2							
Сахар	8	8							
Молоко	92	92							
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>			45	4,73	6,88	14,56	139,00	-	3
Сыр	11	10							
Масло сливочное	5	5							
Хлеб пшеничный	30	30							
2 ЗАВТРАК									
<i>Фрукты свежие</i>	150	150	100	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	368
ОБЕД									
<i>Салат из свежих помидоров и огурцов</i>			40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,70	15
Помидоры свежие	28	20							
Огурцы свежие	18	14							
Лук репчатый	6	5							
Масло растительное	2	2							
Соль	0,3	0,3							
<i>Борщ с мясом</i>			200/20	7,91	5,82	10,98	128,00	12,50	62
Мясо говядина	44	32							
Свекла	40	32							
Капуста свежая	25	20							
Лук репчатый	8	6							
Морковь	16	13							
Картофель	53	40							
Томатное пюре	3	3							
Масло растительное	4	4							
Сметана	4	4							
Соль	1	1							
<i>Тефтели мясные с соусом</i>			60/20	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	286
Говядина (котлетное мясо)	52	38							
Или телятина (котлетное мясо)	58	38							
Хлеб пшеничный	8	8							
Молоко или вода	12	12							
Лук репчатый	14	12							
Масло сливочное	2	2							
Мука пшеничная	4	4							
Соль	0,5	0,5							
<i>Соус</i>									356
Сметана	5	5							
Мука пшеничная	1,5	1,5							
Лук репчатый	5	4							
Масло сливочное	0,4	0,4							
Томатное пюре	0,4	0,4							
Соль	0,5	0,5							
<i>Гречневая каша рассыпчатая</i>			75	4,29	2,89	19,26	120,00	-	165 (т. 2)
Крупа гречневая	35,7	35,7							
Масло сливочное	2	2							
Соль	0,3	0,3							
<i>Компот из свежих ягод</i>			150	0,23	0,09	16,61	68,10	19,35	375
Смородина черная	23	22,5							
Сахар	15	15							
<i>Хлеб ржаной</i>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,00	-	3
ПОЛДНИК									
<i>Печенье</i>	15	15	15	3,97	1,23	10,20	5,95	-	5
<i>Сок</i>	200	200	200	0,75	-	15,15	64,00	3,00	399
<i>Конфета</i>	10	10	10	0,14	0,82	6,94	35,90	-	5
Итого за день				41,77	34,85	156,64	1075,53	58,52	
Итого за весь период				402,91	373,44	1539,4	11164,95		

						6			
Среднее значение за период				40,3	37,3	153,9	1116,5		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				14,4	30,0	55,1			