



Федеральный центр
по безопасности
пищевых продуктов
и лекарств
ФГБУН Роспотребнадзора
при Минздраве России
Улицы А. А.

Основано: 10.07.2018

Основано: 10.07.2018

Наименование	Номер рецептуры по сборнику	Выход, в гр.		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		Витамины С				
		1-3 года	3-7 лет				1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет			
День 1/Понедельник I неделя													
Завтрак													
Суп молочный с крупой (пшениный)	101	150	180	5,41	6,99	6,7	8,04	16,92	19,8	105,89	128,76	1,36	1,63
Какао с молоком	416	150	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	1,07	1,42
Бутерброд с маслом	1	40/10	50/10	2,91	3,62	5,88	5,97	17,43	21,8	143	164,33	0	0
Итого:				11,38	14,69	15,54	17,95	46,82	58,2	336,49	409,89	2,43	3,05
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	120	150	3,12	3,9	3	3,75	4,8	6	32,92	66,15	0	0
Фрукт	386	85	85	1,44	1,44	0,17	0,17	6,88	6,88	32,13	32,13	51	51
Итого:				4,56	5,34	3,17	3,92	11,68	12,88	85,05	98,28	51	51
Обед													
Огурцы свежие	15	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	1,04	1,56	5,8	8,7	1,72	2,61
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/б	63	180/10/7	200/12/8	4,69	5,23	4,51	5,03	7,17	9,58	117,34	136,82	11,22	14,3
Картофельные пюре	339	100	130	2,28	2,96	3,77	4,72	13,92	18,09	104,96	128,3	18,2	21,87
Котлета мясная (Ясли)	299	50	50	8,36	8,36	6,44	6,44	6,7	6,7	114,37	114,37	0,4	0,4
Сосиски отварные (сал)	291												
Хлеб ржано -пшеничный	359	30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Кисель		120	150	0	0	0	0	19,44	24,3	61,98	87,48	0	0
Итого:				17,56	20,69	15	18,87	60,7	85,22	457,06	618,98	31,54	38,78
Полдник													
Булочка с повидлом		60	60	5,11	5,11	4,83	4,83	31,91	31,91	218,4	218,4	0,25	0,25
Чай с сахаром	411	150/9	200/12	0,11	0,15	0,03	0,04	9,1	12,13	41,37	55,16	0,075	0,1
Итого:				5,22	5,26	4,86	4,87	41,01	44,04	259,77	273,56	0,325	0,35
Итого за 1 день:				38,72	45,98	38,57	45,61	160,21	200,34	1138,57	1400,71	85,295	93,18
День 2/вторник I неделя													
Завтрак													
Запеканка творожная с изюмом и со ступенкой	251	100/20	120/20	8,4	10,08	8	9,6	18,62	22,34	154,15	188	0,72	0,77
Кофейный напиток с молоком	414	180	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом и сыром	3	55	70	5,8	7,89	6,67	8,1	19,65	24,64	143,62	182,71	0,02	0,04
Итого:				16,72	20,77	17,26	20,57	51,95	63,18	384,91	467,53	1,91	2,56
2-ой завтрак													
Сок	418	150	150	0,75	0,75	0	0	8,99	8,99	61,56	61,56	3,24	3,24
Фрукт	386	85	85	1,2	1,2	0,12	0,12	5,18	5,18	21,77	21,77	0,1	0,1
Итого:				1,95	1,95	0,12	0,12	14,17	14,17	83,33	83,33	3,34	3,34
Обед													

Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)	Винегрет овощной (01)	21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	19,8
Суп картофельный на мис со сметаной		98	180/107	200/128	5,32	6,95	4,26	5,75	16,28	17,14	128,52	143,52	11,87	12,02
Макарона отварные со сливочным маслом		335	100	150	3,32	4,25	3,69	5,11	24,46	29,45	120,4	180,6	0	0
Клеши куриные		329	60	75	5,54	8,1	3,72	4,65	3,85	4,81	117,5	146,87	3,62	4,53
Хлеб ржано-пшеничный			30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из сухофруктов		394	120	150	0,03	0,04			11,32	13,4	45,42	53,79	0,024	0,03
Итого:					16,69	23,39	13,72	18,65	72,2	90,74	501,99	661,64	28,724	36,38
Подлинк														
Кисломолочный продукт		420	2004	200	5,2	5,2	5	5	8	8	88,2	88,2	0	0
Кондитерское изделие			25	50	0,64	1,29	0,56	1,13	13,24	26,48	69,26	138,52	0,13	0,26
Итого:					5,84	6,49	5,56	6,13	21,24	34,48	157,46	226,72	0,13	0,26
Итого за 1 день:					41,2	52,6	36,66	46,47	159,56	201,57	1127,69	1439,22	34,104	42,54
День 3 /Среда 1 недели														
Завтрак														
Каша манная молочная со сливочным маслом		199	150/5/5	180/7/7	4,83	5,8	8,13	10,46	15,63	21,27	126,72	185,85	1,79	2,14
Чай сладкий с молоком		413	150	200	2,03	2,71	2,32	3,1	12,18	16,24	79,23	105,65	0,94	1,26
Бутеррод с повидлом		2	60	75	2,47	3,28	3,5	3,7	24,29	31,57	128,12	144,13	0,07	0,1
Итого:					9,33	11,79	13,95	17,26	52,1	69,08	334,07	435,63	2,8	3,5
2-ой завтрак														
Сок		418	150	150	0,75	0,75	0	0	8,99	8,99	61,56	61,56	3,24	3,24
Итого:					0,75	0,75	0	0	8,99	8,99	61,56	61,56	3,24	3,24
Обед														
Салат из моркови с изюмом (до 1 марта)/ Зеленый горошек консерв		42	40	60	0,5	0,75	4,03	6,04	4,8	7,2	57,59	86,38	1,95	2,92
Шо из свежей капусты с картофелем со сметаной на мис		73	180/107	200/128	4,48	6,14	5,09	7,08	6,82	7,53	109	140,9	21,86	24,21
Жаркое по домашнему из говядины		290	160	190	15,36	19,43	8,58	10,75	20,1	28,87	257,6	305,9	23,92	28,4
Хлеб ржано-пшеничный			30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из яблок и изюма		390	120	150	0,17	0,21	0,05	0,06	15,13	18,92	51,7	64,62	1,76	2,21
Итого:					22,42	29,72	17,99	24,33	59,28	83,23	528,5	685,48	49,49	57,74
Подлинк														
Булочка домашняя		452	60	60	4,86	4,86	5,3	5,3	36,8	36,8	188,32	188,32	0,15	0,15
Кисломолочный продукт		420	150	200	3,9	5,2	3,37	4,5	5,67	7,56	65,9	87,86	0,4	0,54
Итого:					8,76	10,06	8,67	9,8	42,47	44,36	254,22	276,18	0,55	0,69
Итого за 1 день:					41,26	52,32	40,61	51,39	162,84	205,66	1178,35	1458,85	56,08	65,17
День 4 /Четверг 1 недели														
Завтрак														
Суп молочный вермишелевый		100	150	180	4,78	5,73	4,44	5,72	17,31	20,78	106,72	129,69	1,22	1,46
Какао с молоком		416	150	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	1,07	1,42
Бутеррод с маслом		1	40/10	50/10	2,91	3,62	5,88	5,97	17,43	21,8	143	164,33	0	0
Итого:					10,75	13,43	13,28	15,63	47,21	59,18	337,32	410,82	2,29	2,88
2-ой завтрак														
Кисломолочный продукт		420	120	150	3,12	3,9	3	3,75	4,8	6	52,92	66,15	0	0
Фрукт			85	85	0,72	0,72	0,2	0,2	6,48	6,48	34,4	34,4	48	48
Итого:					3,84	4,62	3,2	3,95	11,28	12,48	87,32	100,55	48	48
Салат из отварной свеклы		34	40	60	0,57	0,87	2,43	4,05	3,49	5,27	38,2	61,07	3,8	5,8

Суп с клецками на мюб со сметаной	91	180/10/7	200/12/8	5,36	7,55	6,66	8,55	16,79	18,57	124,36	174,21	9,57	11,09
Запеканка рыбная с рисом		120	150	6,95	8,82	7,6	9,5	20,49	22,61	188,5	235,62	17,74	22,1
Хлеб ржано-пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Кисель		120	150	0	0	0	0	19,44	21,77	71,28	87,48	0	0
Итого:				14,79	20,43	16,93	22,5	72,64	88,93	474,95	646,06	31,11	38,99
Полдник													
Омлет со ступенным молоком	432	80/10	120/10	5,4	8,1	4,95	7,43	32,26	48,4	200,48	289,58	0,44	0,66
Чай без сахара	411	150	200	0,01	0,01	0	0	0,02	0,03	0,06	0,09	0,04	0,05
Итого:				5,41	8,11	4,95	7,43	32,28	48,43	200,54	289,67	0,48	0,71
Итого на 1 день:				34,79	46,59	38,36	49,51	163,02	208,89	1100,13	1447,1	81,88	90,58
День 5/Пятница 1 недели													
Завтрак													
Омлет натуральный со сливочным маслом	229	120/5	150/5	6,15	7,68	7,6	9,5	15,42	19,27	146,7	184,5	0,88	1,1
Кофейный напиток с молоком	414	180	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом и сыром	3	55	70	5,8	7,89	6,67	8,1	19,65	24,64	143,62	182,71	0,02	0,04
Итого:				14,47	18,37	16,86	20,47	48,75	59,11	377,46	464,03	2,07	2,89
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	120	150	3,12	3,9	3	3,75	4,8	6	52,92	66,15	0	0
Фрукт	386	85	85	1,44	1,44	0,17	0,17	6,88	6,88	32,13	32,13	51	51
Итого:				4,56	5,34	3,17	3,92	11,68	12,88	85,05	98,28	51	51
Обед													
Салат "Витаминный" (до 1 марта) / Салат "Зимний" (после 1 марта)	21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	19,8
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мюб	87	180/10	200/12	5,48	6,11	4,87	8,24	11,87	17,1	117,31	130,89	6,8	9,1
Каша гречневая со сливочным маслом	330	100	130	4,45	5,85	4,78	6,59	25,8	33,54	148	197,37	0	0
Гуляш из говядины	293	35/55	40/40	5,96	6,92	5	5,71	14,77	16,88	157,3	187,56	1,19	1
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из сухофруктов	394	120	150	0,03	0,04			11,32	13,4	45,42	53,79	0,024	0,03
Итого:				18,4	22,97	16,7	23,68	80,05	106,86	558,18	706,47	21,224	29,93
Полдник													
Сырники из творога	245	50/10	80/20	4,2	6,72	2,33	2,73	8,93	14,28	74,7	122,3	0,22	0,36
Чай с сахаром	411	150/9	200/12	0,11	0,15	0,03	0,04	9,1	12,13	41,37	55,16	0,075	0,1
Итого:				4,31	6,87	2,36	2,77	18,03	26,41	116,07	177,46	0,295	0,46
Итого за 1 день:				41,74	53,55	39,09	50,84	158,51	205,26	1136,76	1446,24	74,589	84,28
День 6 / Суббота 1 недели													
Завтрак													
Каша молочная пшеница со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	5,49	5,8	8,52	9,99	16,62	18,34	188,7	202,44	1,52	1,75
Чай сладкий с молоком	413	150	200	2,03	2,71	2,32	3,1	12,18	16,24	79,23	105,65	0,94	1,26
Баган изрезной	40	50	50	3	4,5	1,2	1,7	20,6	30,8	104,8	157,2	1,2	1,5
Ябло отварное	227	40	40	4,41	4,41	2,72	2,72	0,22	0,22	40,6	40,6	0	0
Итого:				14,93	17,42	14,76	17,51	29,02	34,8	308,53	348,69	3,66	4,51
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	120	150	3,12	3,9	3	3,75	4,8	6	52,92	66,15	0	0
Фрукт	85	85	85	1,44	1,44	0,17	0,17	6,88	6,88	32,13	32,13	51	51
Итого:				4,56	5,34	3,17	3,92	11,68	12,88	85,05	98,28	51	51
Обед													
Селедка отварная	21	40	60	0,58	0,87	2,69	4,04	3,51	5,27	40,71	61,07	3,86	5,8

Сум картофельный с макаронными изделиями на маб со сметаной													
Картофель, тушеный в соусе	88	180/107	200/128	6.35	8.02	7.25	9.62	13.5	17.9	152.63	190.4	12.81	14.39
Тертый мясные	144	100	150	1.95	3.05	5.49	9.01	17.7	26.55	120.93	190	17.5	27.54
Хлеб ржано-пшеничный	304	60	75	5.47	6.84	4.6	5.76	14.5	18.13	142.14	177.68	1.09	1.37
Компот из яблок	394	120	150	0.19	0.23	0	0	16.11	20.14	65.21	81.51	0.024	0.03
Итого:				16.45	22.2	20.27	28.83	77.75	108.7	574.23	788.34	35.284	49.13
Подлинник													
Кондитерское изделие		25	50	0.64	1.29	0.56	1.13	13.24	26.48	69.26	138.52	0.13	0.26
Кисель	359	200	200	0	0	0	0	27.02	27.02	106.64	106.64	0	0
Итого за 1 день:				0.64	1.29	0.56	1.13	40.26	52.5	175.9	245.16	0.13	0.26
Итого:				36.58	46.25	38.76	51.39	158.71	208.88	1143.71	1480.47	90.074	104.9
День 7 / Понедельник 2 недели													
Завтрак													
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	5.49	5.8	8.32	9.99	20.62	26.14	192.33	222.44	1.52	1.75
Чай сладкий с молоком	413	150	200	2.03	2.71	2.32	3.1	12.18	16.24	79.23	105.65	0.94	1.26
Бутерброд с повидлом	2	60	75	2.47	3.28	3.5	3.7	24.29	31.57	128.12	144.13	0.07	0.1
Итого:				9.99	11.79	14.34	16.79	57.09	73.95	399.68	472.22	2.53	3.11
2-ой завтрак													
Сок	418	150	150	0.75	0.75	0	0	8.99	8.99	61.56	61.56	3.24	3.24
Фрукт	386	85	85	0.72	0.72	0.2	0.2	6.48	6.48	34.4	34.4	48	48
Итого:				1.47	1.47	0.2	0.2	15.47	15.47	95.96	95.96	51.24	51.24
Обед													
Салат из моркови (до 1 марта) / Салат из припущенной моркови с яблоком после 1 марта)	42	40	60	0.49	0.73	4.06	6.09	4.49	6.73	52.48	78.72	2.8	3.12
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб	63	180/107	200/128	4.69	5.23	4.51	5.03	7.17	10.58	117.34	136.82	11.22	14.3
Рыба, запеченная в духовке	263	120	150	13.72	17.15	7.52	9.4	8.58	11.72	152.96	191.2	1.65	2.06
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	50	1.91	3.19	0.24	0.4	12.43	20.71	52.61	87.68	0	0
Компот из яблок и груш	390	120	150	0.17	0.21	0.05	0.06	15.13	18.92	51.7	64.62	1.76	2.21
Итого:				20.98	26.51	16.38	20.98	47.8	68.66	427.09	559.04	17.43	21.69
Подлинник													
Сдобы с сахаром	441	60	60	4.86	4.86	7.3	7.3	38.8	38.8	202.5	202.5	0.15	0.15
Кисломолочный продукт	420	150	200	3.9	5.2	3.37	4.5	5.67	7.56	65.9	87.86	0.4	0.54
Итого за 1 день:				8.76	10.06	10.67	11.8	44.47	46.36	268.4	290.36	0.55	0.69
Итого:				41.21	49.85	41.56	49.72	165.14	204.91	1196.24	1425.24	70.9	76.53
День 8 / Вторник 2 недели													
Завтрак													
Запеченная творожная с яблоком и со сметаной	251	100/20	120/20	8.4	10.08	6	6.5	17.62	19.02	154.15	188	0.72	0.77
Каша с молоком	416	150	200	3.06	4.08	2.96	3.94	12.47	16.6	87.6	116.8	1.07	1.42
Бутерброд с маслом	1	40/10	50/10	2.91	3.62	5.88	5.97	17.43	21.8	143	164.33	0	0
Яйцо отварное	*	40	40	4.41	4.41	2.72	2.72	0.22	0.22	40.6	40.6	0	0
Итого:				18.78	22.19	17.56	19.13	47.74	57.64	425.35	509.73	1.79	2.19
2-ой завтрак													
Кисель	359	120	150	0	0	0	0	19.44	21.77	71.28	87.48	0	0
Итого:				0	0	0	0	19.44	21.77	71.28	87.48	0	0

Обед													
Салат "Витаминный" (до 1 марта) / Огурцы соевые (после 1 марта)	21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	19,8
Сум картофеля с крутой (гречневый) на мюб со сметаной	86	180/107	200/128	4,58	6,18	5,78	6,8	18,84	23,1	133,91	156,6	7,87	8,82
Рагу овощное	362	100	150	1,66	2,49	3,86	5,8	12,38	14,07	85,78	128,67	20,6	31
Котлета куриная	289	60	75	7,66	9,57	4,3	4,9	8,5	10,62	117,44	146,8	0,5	0,62
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из свежих фруктов	390	120	150	0,03	0,04	0	0	10,19	12,74	41	51,11	0,02	0,03
Итого:				16,41	22,33	15,99	20,64	66,2	86,47	468,28	620,04	42,2	60,27
Подливки													
Кисломолочный продукт	420	200	200	5,2	5,2	5	5	8	8	88,2	88,2	0	0
Кондитерское изделие	25	50	50	0,64	1,29	0,56	1,13	13,24	26,48	69,26	138,52	0,13	0,26
Итого:				5,84	6,49	5,56	6,13	21,24	34,48	157,46	226,72	0,13	0,26
Итого за 1 день:				41,03	51,01	39,11	45,9	154,62	200,36	1122,37	1443,97	44,12	62,72
День 9 / Среда 2 недели													
Завтрак													
Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	199	150/55	180/77	5,02	6,1	7,96	10,3	16,96	22,75	159,48	228,8	1,62	1,95
Кофейный напиток с молоком	414	180	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом и сыром	3	55	70	5,8	7,89	6,67	8,1	19,65	24,64	143,62	182,71	0,02	0,04
Итого:				13,34	16,79	17,22	21,27	50,29	62,59	390,24	508,33	2,81	3,74
2-ой завтрак													
Сок	418	150	150	0,75	0,75	0	0	8,99	8,99	61,56	61,56	3,24	3,24
Фрукт	386	85	85	1,44	1,44	0,17	0,17	6,88	6,88	32,13	32,13	51	51
Итого:				2,19	2,19	0,17	0,17	15,87	15,87	93,69	93,69	54,24	54,24
Обед													
Салат из отварной свеклы	34	40	60	0,57	0,87	2,43	4,05	3,49	5,27	38,2	61,07	3,8	5,8
Сум картофеля с макаронными изделиями на мюб со сметаной	88	180/107	200/128	6,35	8,02	7,25	9,62	13,5	17,9	152,63	190,4	12,81	14,39
Голубцы ленивые	315	160	190	4,71	5,6	5,45	6,47	13,4	18,4	155,2	184,35	40,54	48,15
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из сухофруктов	394	120	150	0,03	0,04	0	0	11,32	13,4	45,42	53,79	0,024	0,03
Итого:				13,57	17,72	15,37	20,54	54,14	75,68	444,06	577,29	57,174	68,37
Подливки													
Булочка домашняя	452	60	60	4,86	4,86	5,3	5,3	36,8	36,8	188,32	188,32	0,15	0,15
Кисломолочный продукт	420	150	200	3,9	5,2	4,2	5	6	8	66,15	88,2	0	0
Итого:				8,76	10,06	9,5	10,3	42,8	44,8	254,47	276,52	0,15	0,15
Итого за 1 день:				37,86	46,76	42,26	52,28	163,1	198,94	1182,46	1455,83	114,374	126,5
День 10 / Четверг 2 недели													
Завтрак													
Сум молочный с крутой	101	150	180	3,41	4,06	5,41	5,7	12,52	15,02	115,89	139,06	1,36	1,63
Чай сладкий с молоком	413	150	200	2,03	2,71	2,32	3,1	12,18	16,24	79,23	105,65	0,94	1,26
Бутерброд с повидлом	2	60	75	2,47	3,28	3,5	3,7	24,29	31,57	128,12	144,13	0,07	0,1

	Итого:					7.91	10.05	11.23	12.5	48.99	62.83	323.24	388.84	2.37	2.99
2-ой завтрак															
Кисломолочный продукт	420	120	150			3.12	3.9	2.69	3.37	4.33	5.67	52.72	65.9	0.3	0.4
Фрукт	386	85	85			1.2	1.2	0.12	0.12	5.18	21.77	21.77	21.77	0.1	0.1
	Итого:					4.32	5.1	2.81	3.49	9.71	10.85	74.49	87.67	0.4	0.5
Обед															
Отвары свежие	15	40	60			0.32	0.48	0.04	0.06	1.04	1.56	5.8	8.7	1.72	2.61
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мкб	73	180/107	200/128			4.48	6.14	7.09	9.38	6.82	7.53	109	140.9	21.86	24.21
Картофельные пюре	339	190	130			3.77	2.96	3.77	4.72	13.92	18.09	104.96	128.3	18.2	21.87
Биточки рыбные из минтая	272	60	75			10	12.5	4.3	5.1	6.95	8.68	91.51	114.38	2.04	2.5
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50			1.91	3.19	0.24	0.4	12.43	20.71	52.61	87.68	0	0
Компот из яблок и изюма	390	120	150			0.17	0.21	0.05	0.06	15.13	18.92	51.7	64.62	1.76	2.21
	Итого:					19.16	25.48	15.49	19.92	56.29	75.49	415.58	544.58	45.58	53.4
Полдник															
Овощи со ступенкой	432	80/10	120/10			5.4	8.1	4.95	7.43	39.26	54.4	240.8	289.58	0.44	0.66
Чай без сахара	411	150	200			0.01	0.01	0	0.02	0.02	0.03	0.06	0.09	0.04	0.05
	Итого:					5.41	8.11	4.95	7.43	39.28	54.43	240.86	289.67	0.48	0.71
	Итого за 1 день:					36.8	48.74	38.48	47.34	154.27	203.6	1154.17	1410.76	48.83	57.6
День 11/ Пятница 2 недели															
Завтрак															
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7			4.17	5.3	6.98	9.37	20.22	24.26	145.17	189	1.45	1.89
Какао с молоком	416	150	200			3.06	4.08	2.96	3.94	12.47	16.6	87.6	116.8	1.07	1.42
Бутерброд с маслом	1	40/10	50/10			2.91	3.62	5.88	5.97	17.43	21.8	143	164.33	0	0
	Итого:					10.14	13	15.82	19.28	50.12	62.66	375.77	470.13	2.52	3.31
2-ой завтрак															
Сок	418	150	150			0.75	0.75	0	0	8.99	8.99	61.56	61.56	3.24	3.24
Фрукт	386	85	85			0.3	0.3	0.11	0.11	10.31	10.31	48.45	48.45	4.2	4.2
	Итого:					1.05	1.05	0.11	0.11	19.3	19.3	110.01	110.01	7.44	7.44
Обед															
Салат из белокачанной капусты (до 1 марта)/ Винегрет овощной (с	21	40	60			0.57	0.86	1.81	2.74	3.86	5.23	37.54	49.18	13.21	19.8
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	87	180/10	200/12			5.48	6.11	4.87	8.24	11.87	17.1	117.31	130.89	6.8	9.1
Плов из говядины	321	160	190			11.33	13.46	7.92	9.4	25.8	30.69	244.15	279	0.82	0.99
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50			1.91	3.19	0.24	0.4	12.43	20.71	52.61	87.68	0	0
Компот из свежих фруктов	390	120	150			0.03	0.04	0	0	10.19	12.74	41	51.11	0.02	0.03
	Итого:					19.32	23.66	14.84	20.78	64.15	86.47	492.61	597.86	20.85	29.92
Полдник															
Кондитерское изделие	420	200	200			5.2	5.2	5	5	14.24	28.48	69.26	138.52	0.13	0.26
Кисломолочный продукт	420	200	200			5.2	5.2	5	5	8	8	88.2	88.2	0	0
	Итого:					36.35	44.2	36.33	46.3	155.81	204.91	1135.85	1404.72	30.94	40.93
	Итого за 1 день:														
День 12/ Суббота 2 недели															
Завтрак															
Запеканка творожная с изюмом и со ступенкой	251	100/20	120/20			8.4	10.08	6	6.5	17.62	19.02	154.15	188	0.72	0.77
Кофейный напиток с молоком	414	180	200			2.52	2.8	2.59	2.87	13.68	15.2	87.14	96.82	1.17	1.75
Бутерброд с маслом и сыром	3	55	70			5.8	7.89	6.67	8.1	19.65	24.64	143.62	182.71	0.02	0.04

Итого:					16,72	20,77	15,26	17,47	50,95	58,86	384,91	467,53	1,91	2,56
2-ой завтрак														
Сок	418	150	0,75	0,75	0	0	0	0	8,99	8,99	61,56	61,56	3,24	3,24
Фрукт	286	85	0,3	0,3	0,11	0,11	0,11	0,11	10,31	10,31	48,45	48,45	4,2	4,2
Итого:			1,05	1,05	0,11	0,11	0,11	0,11	19,3	19,3	110,01	110,01	7,44	7,44
Обед														
Свекла отварная	21	40	0,58	0,87	2,69	4,04	3,51	5,27	40,71	5,27	40,71	61,07	3,86	5,8
Суп картофельный с крупой (пшенный) на мяс со сметаной	86	180/1071	4,58	6,18	8,78	9,75	12,84	14,26	103,91	14,26	103,91	115,45	7,87	8,82
Жаркое по домашнему из говядины	290	160	15,36	19,43	8,58	10,75	20,1	28,87	257,6	28,87	257,6	305,9	23,92	28,4
Хлеб ржаню -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из сухофруктов	394	120	150	0,03	0,04	0	0	11,32	13,4	13,4	45,42	53,79	0,024	0,03
Итого:			22,46	29,71	20,29	24,94	60,2	82,51	500,25	82,51	500,25	623,89	35,674	43,05
Полдник														
Кондитерское изделие		25	50	0,64	1,29	0,56	1,13	14,24	28,48	28,48	69,26	138,52	0,13	0,26
Кисель	359	200	200	0	0	0	0	27,02	27,02	27,02	106,64	106,64	0	0
Итого:			0,64	1,29	0,56	1,13	41,26	55,5	175,9	55,5	175,9	245,16	0,13	0,26
Итого за 1 день:			40,87	52,82	36,22	43,65	161,71	206,17	1171,07	206,17	1171,07	1446,59	45,154	53,31