

Утверждаю: _____								
Руководитель: _____ Романюк Т.В.								
учреждения (подпись) (расшифровка подписи)								
Примерное ежедневное горячее меню								
Возрастная категория: 3 - 7 лет сад общеобразовательные								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>		<b>31.08.2022</b>						
<b>завтрак:</b>	суп молоч слизистый рисов	200	6,61	6,78	21,63	184,36	1,21	98
	Бутерброд с джемом	50	2,47	0,31	28,82	128	0,48	704
	кисель молочный	200	4,2	3,73	30,25	171,4	1,44	402
	<b>Итого:</b>		<b>13,28</b>	<b>10,82</b>	<b>80,7</b>	<b>483,76</b>	<b>3,13</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Виноград	100	0,6	0,6	15,5	72	6	338
	<b>Итого:</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,5</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	
<b>обед:</b>								
	Свекольник	180	1,39	4,56	7,24	75	6,84	34
	котлеты мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138	18,02	513
	салат из капусты с морковью	50	0,82	5,04	5,31	67,47	20,75	4
	компот из сушеных фруктов сме	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	<b>Итого:</b>		<b>21,74</b>	<b>24,21</b>	<b>90,93</b>	<b>668,17</b>	<b>46,09</b>	
<b>Полдник:</b>	ватрушка с творогом	60	7,9	4,7	25,01	173	0,03	441
	йогурт	200	10	6,4	17	174	1,2	420
	<b>Итого:</b>		<b>17,9</b>	<b>11,1</b>	<b>42,01</b>	<b>347</b>	<b>1,23</b>	
<b>Ужин:</b>	перец фаршированный овощами и	200	3,78	11,88	19,2	198	11,66	175
	салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,8	4,55	15
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	<b>Итого:</b>		<b>7,89</b>	<b>17,49</b>	<b>51,28</b>	<b>393,8</b>	<b>19,04</b>	
<b>Итого за первый день</b>			<b>61,41</b>	<b>64,22</b>	<b>280,42</b>	<b>1964,73</b>	<b>75,49</b>	
<b>День 2</b>		<b>01.09.2022</b>						
<b>завтрак:</b>	суп молоч с макаронами	200	7,4	7,09	21,55	193,9	1,21	319
	бутерброд с сыром и маслом	50	5,89	8,36	14,56	157	0,11	701
	чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	<b>Итого:</b>		<b>13,35</b>	<b>15,47</b>	<b>46,1</b>	<b>390,9</b>	<b>1,35</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Банан	140	2,1	0,7	29,4	134	14	338
	<b>Итого:</b>		<b>2,1</b>	<b>0,7</b>	<b>29,4</b>	<b>134</b>	<b>14</b>	
<b>обед:</b>	Борщ с капуст-й и картофеля	180	1,69	4,1	9,34	81	7,41	63
	фрикадельки мясные в соусе	160	12,65	12,08	11,21	204	0,63	305
	пюре из гороха	154	17,3	3,84	38,13	246	0	108
	помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	8,75	71
	компот из смородины черной	180	0,27	0,11	19,94	81,72	23,22	393
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	<b>Итого:</b>		<b>36,09</b>	<b>20,78</b>	<b>100,9</b>	<b>726,72</b>	<b>40,01</b>	
<b>Полдник:</b>	крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	443
	сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	8	418
	<b>Итого:</b>		<b>4,54</b>	<b>6,57</b>	<b>53,27</b>	<b>290,6</b>	<b>8</b>	
<b>Ужин:</b>	шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	274
	Картофель отварной в молоке	150	3,51	3,74	19,74	126	16,16	512
	икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	54
	молоко кипяченое	200	6,11	5,44	10,11	113,33	2,73	419
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	<b>Итого:</b>		<b>25,78</b>	<b>16</b>	<b>61,4</b>	<b>493,13</b>	<b>24,27</b>	
<b>Итого за второй день</b>			<b>81,86</b>	<b>59,52</b>	<b>291,07</b>	<b>2035,35</b>	<b>87,63</b>	

<b>День 3</b>	02.09.2022							
<b>завтрак:</b>								
	суп молоч с пшеном	200	7,38	8,33	20,79	235,58	1,21	101
	Бутерброд с медом	45	2,4	0,27	25,89	115	0	707
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	<b>Итого:</b>		<b>9,9</b>	<b>8,62</b>	<b>56,88</b>	<b>391,58</b>	<b>4,04</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	338
	<b>Итого:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>5</b>	
<b>обед:</b>								
	Щи из свежей капусты с кар	180	1,52	4,06	5,01	63	9,59	77
	Кнели из кур с рисом	75	12,41	11,63	4,21	172	0,43	114
	кабачки тушёные в сметане	150	1,43	6,74	9,14	102,75	16,22	359
	салат из свеклы с чесноком	50	0,7	5,04	4,61	66,64	3,18	22
	компот из консервированных пло	200	0,48	0,19	32,43	133,4	1,98	395
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	<b>Итого:</b>		<b>20,17</b>	<b>28,21</b>	<b>75,78</b>	<b>640,79</b>	<b>31,4</b>	
<b>Полдник:</b>	пирожки с картофелем и луком	60	3,91	4,7	23,75	153	0,51	437,5
	сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	8	418
	<b>Итого:</b>		<b>4,91</b>	<b>4,7</b>	<b>49,15</b>	<b>258,6</b>	<b>8,51</b>	
<b>Ужин:</b>	Омлет натуральный	155	13,99	21,29	3,79	206	0,65	110
	икра морковная	50	1,09	2,29	5,43	46,85	2,56	55
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	<b>Итого:</b>		<b>21,38</b>	<b>26,47</b>	<b>43,91</b>	<b>444,85</b>	<b>4,41</b>	
<b>Итого за третий день</b>			<b>56,76</b>	<b>68,3</b>	<b>236,02</b>	<b>1782,82</b>	<b>53,4</b>	
<b>День 4</b>	05.09.2022							
<b>завтрак:</b>								
	суп молоч геркулес	200	7,04	8,62	17,11	224,25	1,21	318
	бутерброд с повидлом	50	2,45	0,31	27,5	123	0,1	704
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	<b>Итого:</b>		<b>12,16</b>	<b>11,27</b>	<b>58,92</b>	<b>436,25</b>	<b>2,51</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	338
	<b>Итого:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	
<b>обед:</b>	Суп пюре из картофеля	180	3,67	4,49	16,96	123	6,16	106
	Печень по строгановский	75/75	13,26	11,23	3,52	185	8,45	255
	макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,4	168	0	506
	икра баклажанная	50	0,75	2,28	3,08	35,85	1,47	53
	компот из чернослива	180	0,31	0,1	21,25	88,56	0,41	348
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	<b>Итого:</b>		<b>27,14</b>	<b>23,17</b>	<b>91,59</b>	<b>703,41</b>	<b>16,49</b>	
<b>Полдник:</b>	Печенье	50	3,76	4,9	37,2	208	0	ф
	кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	420
	<b>Итого:</b>		<b>9,56</b>	<b>9,9</b>	<b>45,2</b>	<b>308</b>	<b>1,4</b>	
<b>Ужин:</b>	пудинг из творога с яблоками	150	20,42	16,01	21,5	314	2	254
	соус клюквенный	40	0,02	0	6,02	24,2	0,67	217
	салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	39,98	5,7	23
	чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	<b>Итого:</b>		<b>24,99</b>	<b>20,23</b>	<b>62,91</b>	<b>521,18</b>	<b>8,4</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>			<b>74,25</b>	<b>64,97</b>	<b>268,42</b>	<b>2015,84</b>	<b>38,8</b>	

<b>День 5</b>	06.09.2022							
<b>завтрак:</b>	суп молоч с гречневой	200	7,48	8,41	20,56	235,73	1,21	101
	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,4	14,96	103	0	700
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	<b>Итого:</b>		<b>12,64</b>	<b>15,22</b>	<b>49,88</b>	<b>429,73</b>	<b>2,38</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
<b>2 завтрак:</b>	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	338
	<b>Итого:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>5</b>	
<b>обед:</b>								
	Суп картофельный с крупой	180	1,63	2,15	10,52	68	5,94	86
	шницель мясной	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
	Капуста тушеная	150	3,11	4,86	14,15	113	25,74	510
	салат из свеклы с сыром	50	2,35	4,75	3,56	66,4	4,1	32
	кисель из брусники	180	0,11	0,09	24,31	98,46	1,65	396
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	<b>Итого:</b>		<b>23,27</b>	<b>21,64</b>	<b>85,48</b>	<b>631,86</b>	<b>37,55</b>	
<b>Полдник:</b>	ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,82	190	0,05	441
	сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	8	418
	<b>Итого:</b>		<b>4,82</b>	<b>2,55</b>	<b>63,22</b>	<b>295,6</b>	<b>8,05</b>	
<b>Ужин:</b>	рулет из рыбы	80	10,58	6,76	9,88	143	0,72	282
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138	18,02	513
	томаты в с/с	50	0,25	0,15	3,75	17,2	7,5	φ
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	<b>Итого:</b>		<b>20,19</b>	<b>14,6</b>	<b>68,77</b>	<b>490,2</b>	<b>27,44</b>	
<b>Итого за пятый день</b>			<b>61,32</b>	<b>54,31</b>	<b>277,65</b>	<b>1894,39</b>	<b>80,42</b>	
<b>День 6</b>	07.09.2022							
<b>завтрак:</b>	суп молоч овсяный	200	7,83	9,24	21,23	247,96	1,24	96
	бутерброд с сыром и маслом	50	5,89	8,36	14,56	157	0,11	701
	молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
	<b>Итого:</b>		<b>19,2</b>	<b>22,48</b>	<b>44,86</b>	<b>506,96</b>	<b>3,81</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Виноград	100	0,6	0,6	15,5	72	6	338
	<b>Итого:</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,5</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	
<b>обед:</b>	Рассольник Ленинградский	180	1,74	3,87	11,96	90	5,43	82
	перец фарширов мясом и рисом	160/30	12,38	7,49	12,46	167	95,09	316
	салат из свежих помидоров	50	0,5	5,08	2,3	56,96	11,38	18
	кисель из сока	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,99	400
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	<b>Итого:</b>		<b>18,76</b>	<b>17,04</b>	<b>74,28</b>	<b>528,2</b>	<b>112,89</b>	
<b>Полдник:</b>	вафли	50	3,26	5,62	30,99	187	0,03	492
	йогурт	200	10	6,4	17	174	1,2	420
	<b>Итого:</b>		<b>13,26</b>	<b>12,02</b>	<b>47,99</b>	<b>361</b>	<b>1,23</b>	
<b>Ужин:</b>	запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,44	35,67	351	1,07	252
	соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16	369
	салат из свеклы изюма или черно	50	0,71	5,03	8,14	80,73	3,03	20
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	<b>Итого:</b>		<b>22,92</b>	<b>23,3</b>	<b>81,02</b>	<b>626,73</b>	<b>7,09</b>	
<b>Итого за шестой день</b>			<b>74,74</b>	<b>75,44</b>	<b>263,65</b>	<b>2094,89</b>	<b>131,02</b>	

<b>День 7</b>	<b>08.09.2022</b>							
<b>завтрак:</b>	суп молоч манный	200	7,14	7,96	18,5	223,91	1,05	99
	бутерброд с яйцом	52	4,95	2,6	15,21	88,26	0	703
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	<b>Итого:</b>		<b>14,76</b>	<b>12,9</b>	<b>48,02</b>	<b>401,17</b>	<b>2,25</b>	
	Второй завтрак							
<b>2 завтрак:</b>	Банан	140	2,1	0,7	29,4	134	14	338
	<b>Итого:</b>		<b>2,1</b>	<b>0,7</b>	<b>29,4</b>	<b>134</b>	<b>14</b>	
<b>обед:</b>								
	Суп картофельный с бобов	180	4,14	3,81	11,92	100	4,18	87
	Котлеты рубленые из птицы (курица)	80	12,92	11,85	13,46	212,00	0,73	119
	кабачки тушёные в сметане	150	1,43	6,74	9,14	102,75	16,22	359
	салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,8	4,55	15
	компот из сушеных фруктов сме	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	<b>Итого:</b>		<b>22,88</b>	<b>28,01</b>	<b>81,39</b>	<b>671,25</b>	<b>26,04</b>	
<b>Полдник:</b>	булочка веснушка	60	4,68	3,67	32,32	181	0	456
	сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	8	418
	<b>Итого:</b>		<b>5,68</b>	<b>3,67</b>	<b>57,72</b>	<b>291,8</b>	<b>8,0</b>	
<b>Ужин:</b>	рыба припущенная в молок	95	9,33	2,78	4,77	81,36	1,49	137
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	244	0	500
	салат из капусты с морковью	50	0,82	5,04	5,31	67,47	20,75	4
	молоко кипячёное	200	6,11	5,44	10,11	113,33	2,73	419
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	<b>Итого:</b>		<b>28,49</b>	<b>19,9</b>	<b>79,21</b>	<b>609,16</b>	<b>24,97</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>73,91</b>	<b>65,18</b>	<b>295,74</b>	<b>2107,38</b>	<b>75,3</b>	
<b>День 8</b>	<b>09.09.2022</b>							
<b>завтрак:</b>	суп молоч геркулес	200	7,04	8,62	17,11	224,25	1,21	318
	Бутерброд с медом	45	2,4	0,27	25,89	115	0	707
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	<b>Итого:</b>		<b>13,11</b>	<b>12,08</b>	<b>58,82</b>	<b>446,25</b>	<b>2,64</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	338
	<b>Итого:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	
<b>обед:</b>								
	Свекольник	180	1,39	4,56	7,24	75	6,84	34
	гуляш из отварной говядины	160	20,63	16,3	5,24	250	1,11	293
	макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,4	168	0	506
	икра баклажанная	50	0,75	2,28	3,08	35,85	1,47	53
	компот из кураги или изюма	180	0,4	0,0	25,0	101,7	0,4	394
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	<b>Итого:</b>		<b>32,32</b>	<b>28,23</b>	<b>87,33</b>	<b>733,55</b>	<b>9,78</b>	
<b>Полдник:</b>	булочка домашняя	60	4,37	7,51	32,35	215	0	452
	сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	8	418
	<b>Итого:</b>		<b>5,37</b>	<b>7,51</b>	<b>57,75</b>	<b>320,6</b>	<b>8,00</b>	
<b>Ужин:</b>	Омлет натуральный	155	13,99	21,29	3,79	206	0,65	110
	горошек консервир	75	2,36	2,48	5,25	59	8,18	196
	чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	<b>Итого:</b>		<b>20,04</b>	<b>24,34</b>	<b>39,41</b>	<b>408</b>	<b>8,86</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>			<b>71,24</b>	<b>72,56</b>	<b>253,11</b>	<b>1955,4</b>	<b>39,28</b>	

12.09.2022								
<b>День 9</b>	суп молоч рисовый	200	6,32	8,24	16,75	215,86	1,05	97
	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,4	14,96	103	0	700
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	<b>Итого:</b>		<b>11,3</b>	<b>14,98</b>	<b>46,02</b>	<b>407,86</b>	<b>2,25</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	60	338
	<b>Итого:</b>		<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	<b>60</b>	
<b>обед:</b>	Щи из свежей капусты с кар	180	1,52	4,06	5,01	63	9,59	77
	оладьи из печени	80	13,99	15,11	5,7	230	71,45	282
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138	18,02	513
	икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	54
	компот из чернослива	180	0,31	0,1	21,25	88,56	0,41	348
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	<b>Итого:</b>		<b>22,96</b>	<b>26,97</b>	<b>75,75</b>	<b>657,36</b>	<b>102,23</b>	
<b>Полдник:</b>	печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0	742
	кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	420
	<b>Итого:</b>		<b>9,55</b>	<b>9,9</b>	<b>45,2</b>	<b>311,5</b>	<b>1,4</b>	
<b>Ужин:</b>	пудинг из творога	150	23,1	16,14	36,5	383	0,29	249
	соус молочный к лбюдам	30	1,34	2,75	3,68	4,92	0,2	219
	салат из свеллы с морковью	50	0,66	5,04	3,84	63,04	2,14	19
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	<b>Итого:</b>		<b>28,85</b>	<b>24,5</b>	<b>74,6</b>	<b>594,96</b>	<b>5,46</b>	
<b>Итого за девятый день</b>			<b>73,56</b>	<b>76,55</b>	<b>249,67</b>	<b>2014,68</b>	<b>171,34</b>	
<b>День 10</b>	13.09.2022							
<b>завтрак:</b>	суп молоч с ячнев	200	7,13	8,09	20,82	232,75	1,21	101
	Бутерброд с сыром	45	5,85	4,73	14,43	124	0,11	701
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	<b>Итого:</b>		<b>15,83</b>	<b>15,23</b>	<b>49,61</b>	<b>447,75</b>	<b>2,49</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	338
	<b>Итого:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>5</b>	
<b>обед:</b>	Суп картофельный с крупой	180	2,02	20,28	12,26	76	5,94	86
	пудинг из говядины	80	18,81	6,19	0,88	134	0,16	307
	Капуста тушеная	150	3,11	4,86	14,15	113	25,74	510
	салат из свеклы с солёным огурц	50	0,63	5,04	3,88	63,4	3,09	21
	кисель из смородины	180	0,16	0,07	24,15	97,92	21,96	396
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	<b>Итого:</b>		<b>28,36</b>	<b>36,99</b>	<b>75,7</b>	<b>587,32</b>	<b>56,89</b>	
<b>Полдник:</b>	булочка дорожная	60	4,07	3,38	31,28	217	0	453
	сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	8	418
	<b>Итого:</b>		<b>5,07</b>	<b>3,38</b>	<b>56,68</b>	<b>322,6</b>	<b>8</b>	
<b>Ужин:</b>	рыба тушенная в сметане	140	15,42	13,47	5,61	205,32	1,68	143
	Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	143	21	511
	икра кабачковая для дет питания	50	0,6	2,35	3,85	39,2	3,75	57
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	<b>Итого:</b>		<b>25,19</b>	<b>23,03</b>	<b>67,16</b>	<b>579,52</b>	<b>27,63</b>	
<b>Итого за десятый день</b>			<b>74,85</b>	<b>78,93</b>	<b>259,45</b>	<b>1984,19</b>	<b>72,38</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>703,9</b>	<b>679,98</b>	<b>2675,2</b>	<b>19849,67</b>	<b>824,98</b>	

**ВЫПЕЧКА**

блинчики с маслом	55	2,61	4,82	14,94	<b>114</b>	<b>0</b>
блинчики с повидлом	55	2,59	1,38	18,03	95	0,01
блинчики с медом	55	2,61	1,38	18,77	98	0
блинчики с варенцем	55	2,59	1,39	18,19	96	0,04
блинчики со сгущен	60	3,26	1,85	20,23	111	0,05
блины с маслом	80	5,51	7,72	28,91	207	0,77
ватрушка с творогом	60	7,9	4,7	25,01	173	0,03
ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,82	190	0,05
крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0
вареники с творогом	185	21,58	8,79	41,67	332	0,21
вареники с фруктовым фар	185	7,14	1,28	60,18	281	5,64
сдоба обыкновенная	60	4,66	2,83	31,38	169	0
булочка домашняя	60	4,37	7,51	32,35	215	0
булочка дорожная	60	4,07	3,38	31,28	217	0
булочка веснушка	60	4,68	3,67	32,32	181	0
булочка российская	60	4,22	4,81	33,31	193	0,01
булочка осенняя	60	4,03	5,98	29,3	187	0,05
коржик молочный	50	3,26	5,62	30,99	187	0,03
пирожки с повидлом	60	3,43	3,16	20,96	94	0
пирожки печеные с мясом и луком	60	8,54	6,22	203,5	172	0,05
пирожки с мясом и рисом	60	7,26	5,35	21,14	162	0,05
пирожки с морковью, яйцом	60	4,1	5,35	21,7	151	0,09
пирожки с морковью, рисом	60	2,87	3,78	17,25	115	0,08
пирожки с рисом и яйцом	60	4,28	5,37	25,1	166	0,04
пирожки с картофелем и луком	60	3,91	4,7	23,75	153	0,51
пирожки с творогом	60	5,6	4,34	16,74	128	0,01
пирожки с яблоками	60	3,5	3,85	28,87	164	0,25
пирожки с вишней	60	3,73	3,81	27,21	158	0,3
пирожки с курагой	60	3,96	3,79	30,87	173	0,05
пирожки с морковью и изюмом	60	3,75	5,15	23,01	153	0,17
пирожки с капустой	60	3,9	3,71	20,76	132	0,66
пирожки с квашеной капустой	60	3,85	3,45	20,5	128	0,29

<b>430</b>
430
430
430
430
396
441
441
443
425
425
449
452
453
456
457
465
492
437
437,494
437,495
437,497
437,498
437,499
437,5
437,501
437,503
437,504
437,506
437,505
437,461
437,462

## Творожные изделия

зразы творожные с изюмом	100	14,87	10,18	31,38	277	0,17
зразы творожные с изюмом	150	22,31	15,27	47,04	416	0,26
пудинг из творога с яблоками	150	20,42	16,01	21,5	314	2
пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209	1,33
лапшевник с творогом	150	13,31	11,66	31,2	283	0,13
лапшевник с творогом	200	17,86	14,77	42,13	283	0,17
крупеник пшеничный	200	22,47	15,95	43,86	409	0,53
крупеник пшеничный	150	16,93	12,26	33,52	312	0,42
крупеник гречневый	200	24,05	17,06	43,92	425	0,53
крупеник гречневый	150	18,11	13,09	33,56	324	0,42
запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,44	35,67	351	1,07
запеканка из творога с морковью	200	23,32	20,58	47,56	468	1,42
запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	234	0,71
запеканка из творога	150	26,31	18,08	25,73	371	0,36
запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24
запеканка морковная с твор с молочны	150	15,85	14,69	27,12	304	2,08
запеканка рисовая с творогом	200	12,49	10,03	66,59	407	0,11
запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08
пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19
пудинг из творога	150	23,1	16,14	36,5	383	0,29
пудинг из творога	100	15,4	10,76	24,33	255	0,19
сырники с морковью	150	21,14	17,33	31,68	368	1,1
сырники с картофелем	150	28,04	19,01	17,01	351	0,38
сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25
сырники из творога	150	28,04	19,01	17,1	351	0,38
вареники ленивые	200	29,66	16,29	30,62	436	0,38
вареники ленивые	100	14,83	10,86	15,31	218	0,19
вареники ленивые	150	22,25	16,29	22,97	327	0,29



255
255
254
254
226
226
200
200
200
200
252
252
252
251
251
168
203
203
250
249
249
247
246
245
245
243
243
243

386	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46
386	<b>Бананы свежие</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
	Виноград свежий	100	0,6	0,6	15,4	69
	Бананы свежие	150	2,25	0,75	31,5	142,5
	Бананы свежие	120	1,8	0,6	25,2	114
	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	52,8
	Виноград свежий	140	0,84	0,84	21,56	96,6

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая
		Б	Ж	У	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5
печенье	20	1,5	1,96	14,88	83
печенье	40	3	3,92	29,76	166
вафли	50	1,4	1,65	38,65	177,5
вафли	20	0,56	0,66	15,46	71
повидло	20	0,08	0	13	50
варенье	20	0,04	0,06	13,64	54
сгущенное молоко	20	1,48	0,5	0,64	54
сметана	10	0,27	1	0,39	12
масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33

5
338
10
6
15
12
12
8,4

Витамин С	
0	740
0	740
0	740
0	740
0	740
0	740
0	741
0	741
0	741
0	741
0	742
0	742
0	742
0	743
0	743
0,1	744
0,28	744
0,28	744
0,05	745
0	746
0	747

<b>каши</b>						
каша Дружба	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,51
суп молоч овсяный	200	6,97	6,66	20,7	170,6	1,04
суп молоч овсяный на молоке	200	7,83	9,24	21,23	247,96	1,24
суп молоч рисовый	200	4,83	5,29	14,42	124,6	0,98
суп молоч рисовый на молоке	200	6,32	8,24	16,75	215,86	1,05
суп молоч слизистый рисов	200	5,38	5,37	19,6	148,2	0,98
суп молоч слизистый рисов на молоке	200	6,61	6,78	21,63	184,36	1,21
суп молоч манный	200	5,49	5,05	16,1	131,8	0,98
суп молоч манный на молоке	200	7,14	7,96	18,5	223,91	1,05
суп молоч с ячнев крупой	200	5,56	5,16	18,35	142,2	0,91
суп молоч с ячнев крупой на молоке	200	7,13	8,09	20,82	232,75	1,21
суп молоч с гречневой	200	5,97	5,48	17,08	142,2	0,91
суп молоч с гречневой на молоке	200	7,48	8,41	20,56	235,73	1,21
суп молоч с пшеном	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,91
суп иолоч с пшеном на молоке	200	7,38	8,33	20,79	235,58	1,21
суп молоч с перловой крупой	200	5,45	5,13	18,62	142,4	0,91
суп молоч с перловой крупой на молоке	200	6,96	8,06	20,91	232,13	1,21
суп молоч геркулес	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91
суп молоч геркулес на молоке	200	7,04	8,62	17,11	224,25	1,21
суп молоч с макаронами	200	5,75	5,21	18,84	145,7	0,91
суп молоч с макаронами на молоке	200	7,4	7,09	21,55	193,9	1,21
каша манная с изюмом и яблоками	205	5,52	5,92	29,63	194,1,99	320
<b>Первые блюда</b>						
Бульон мясокостный детский	1000	1,7	1,4	0,13	20	0
Бульон мясокостный - 1	144	0,25	0,2	0,02	3	0
Бульон мясокостны - 2	135	0,23	0,19	0,02	2,7	0
Бульон мясокостный - 3	126	0,21	0,18	0,02	2,52	0
бульон мясной -4	99	0,17	0,14	0,01	2	0
бульон мясной-5	171	0,29	0,24	0,02	3	0
Суп карт-й с макарон-ми изделия	180	2,15	2,22	12,36	78	5,94
Рассольник домашний	180	1,8	4,2	10,8	88	8,53
рассольник ленинградский с пш	180	1,8	3,88	12,02	90	5,43
Рассольник Ленинградский с ри	180	1,67	3,9	12,21	90	5,43
Рассольник Ленинградский с пе	180	1,74	3,87	11,96	90	5,43
Суп картофельный с бобовыми	180	4,14	3,81	11,92	100	4,18
Суп картофельный с клецками	180	1,71	2,6	8,76	65	4,14
Суп карт-й с мясными фрикадел	180/18	4,98	3,91	11,14	100	8,06
Суп пюре из картофеля	180	3,67	4,49	16,96	123	6,16
Суп картоф-й с рыбой	180	9,51	2,96	4,82	84	8,99
Суп пюре из разных овощей	180	2,08	3,6	9,38	78	4,72
Суп с домашней лапшой	180	2,27	2,39	12,14	79	5,94
суп картофельный с крупой пше	180	2,13	2,2	12,36	78	5,94
Суп картофельный с крупой рис	180	1,63	2,15	10,52	68	5,94
Суп картофельный с крупой пер	180	2,02	20,28	12,26	76	5,94
Щи из ква-ой капусты без карт.	180	1,44	4,04	3,58	56	9,04
Щи из ква-ой капусты с кар.	180	1,52	4,06	5,01	63	9,59
Щи из свежей капусты с картоф	180	1,52	4,06	5,01	63	9,59
Свекольник	180	1,39	4,56	7,24	75	6,84
Борщ из свежей капусты	180	1,55	4,05	8,04	75	7,59
Борщ с капуст-й и картофелем	180	1,69	4,1	9,34	81	7,41
суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,32	120	6,56
гренки из пшеничного хлеба	10	1,24	0,16	7,61	37	0
Щи из свежей капусты	180	1,57	4,03	4,98	62	14,45
<b>рыба</b>						

рыба отварная	75	4,33	0,51	0,43	57,32	0,82
рыба тушенная в сметане	140	15,42	13,47	5,61	205,32	1,68
котлеты любительские	70	9,33	2,78	4,77	81,36	0,74
рыба припущенная в молоке	95	9,33	2,78	4,77	81,36	1,49
биточки рыбные	70	10,36	1,93	6,79	85,93	1,11
котлета рыбная	70	10,36	1,93	6,79	85,93	1,11
тефтели рыбные	100	8,95	5,48	9,16	121,07	0,7
рыба запечёная с овощами	180	13,13	13,89	11,9	225	17,78
пудинг рыбный	110	13	7,6	9,63	151	0,2
картофельное пюре с сельдью	150/25	7,31	6,93	20,44	173,25	18,16
рулет из рыбы	80	10,58	6,76	9,88	143	0,72
шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62
сельдь	25	4,25	2,13	0	36	0
<b>Курица</b>						
птица тушенная в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	9,24
фрикадельки из птицы	80	11,82	10,55	7,7	173	0,39
Кнели из кур с рисом	85	14,21	13,51	5,3	200	0,49
Кнели из кур с рисом	75	12,41	11,63	4,21	172	0,43
птица тушёная в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	9,24
птица отварная	70	18,22	18,22	0,97	246	0
Котлеты рубленые из птицы (курица)	80	12,92	11,85	13,46	212,00	0,73
Плов из отварной птицы	200	20	18,48	33,45	380	0,96
<b>Печень</b>						
запеканка картофельная с печенью	200	15,47	9,67	31,43	275	34,67
запеканка картофельная с печенью	160/30	10,18	6,25	27,33	206	5,43
запеканка из печени с рисом	185	22,51	12,77	24,8	304	10,45
оладьи из печени	80	13,99	15,11	5,7	230	71,45
Тефтели из печени с рисом	160	10,28	11,84	17,45	217	7,48
Печень по строгановский	75/75	13,26	11,23	3,52	185	8,45
макаронник с печенью	165	15,31	7,32	36,01	271	5,57
<b>мясо перьм</b>						
голубцы ленивые	160/30	<b>14,12</b>	<b>9,04</b>	<b>20,26</b>	<b>208</b>	<b>20,03</b>
голубцы с мясом и рисом	190	13,45	8,5	19,54	208	20,3
запеканка капустная с говядиной	200	17,778	21,54	22,52	356	46
картофельная запеканка с мясом	160/30	12,13	9,5	25,7	237	3,8
котлеты миз говядины с овощами	70/5	11,82	15,08	3,48	198	14,42
мясо отварное	80	22,77	3,06	0,45	120	0,45
пельмени мясные	155	17,35	11,2	31,4	296	0,3
плов из отварной говядины	200	20,4	19,11	32,5	396	0,35
перец фарширов мясом и рисом	160/30	12,38	7,49	12,46	167	95,09
макаронник с мясом	165	17,93	11,73	33,34	311	0,39
пудинг из говядины	80	18,81	6,19	0,88	134	0,16
гуляш из отварной говядины	160	20,63	16,3	5,24	250	1,11
тефтели мясные	160	11,78	12,91	14,9	223	1,13
жаркое по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	7,26
фрикадельки мясные в соусе	160	12,65	12,08	11,21	204	0,63
котлеты мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
шницель мясной	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
<b>Напитки</b>						
кисель из клюквы	180	0,08	0,04	23,53	94,68	1,65
кисель из смородины	180	0,16	0,07	24,15	97,92	21,96
кисель из брусники	180	0,11	0,09	24,31	98,46	1,65

какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
какао со сгущённым молоком	180	3,3	2,34	22,58	124,56	0,34
кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
кефир	200	5,8	5	8	100	1,4
йогурт	180	9	5,76	15,3	156,6	1,08
йогурт	200	10	6,4	17	174	1,2
кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
кофейный напиток со сгущённым молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34
кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,5
молоко кипячёное	200	6,11	5,44	10,11	113,33	2,73
молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
кисель молочный	180	3,78	2,99	27,22	154,26	1,29
кисель молочный	200	4,2	3,73	30,25	171,4	1,44
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83
чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
чай с мёдом	180/15	0,18	0,02	12,03	49	0,03
чай с вареньем	180/15	0,12	0,06	10,24	42	0,24
чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
компот из консервированных плодов	180	0,44	0,17	29,19	120,06	1,79
компот из консервированных плодов	200	0,48	0,19	32,43	133,4	1,98
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,5
кисель из яблок сушеных	180	0,21	0,01	31,74	127,98	0,13
кисель из варенья	180	0,08	0	20,55	83,16	0,18
кисель из повидла	180	0,08	0	20,03	80,46	0,07
кисель из кураги	180	0,8	0,05	25,73	106,56	0,44
кисель из сока	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,99
компот из кураги или изюма	180	0,4	0,0	25,0	101,7	0,4
компот из сушеных фруктов смесь	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36
компот из смородины черной	180	0,27	0,11	19,94	81,72	23,22
компот из вишни	180	0,29	0,07	21,78	88,92	2,32
компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	21,5	87,8	1,6
компот из свежих груш	180	0,14	0,11	21,67	88,2	0,77
компот из чернослива	180	0,31	0,1	21,25	88,56	0,41
<b>Овощные</b>						
запеканка капустная	200	8,1	19,74	29,7	327	42,12
запеканка капустная	150	5,97	12,78	21,92	227	31,6
запеканка овощная	150	5,61	12,21	26,56	239	12,92
запеканка овощная	200	7,38	18	34,56	330	17,2
котлеты картофельные	105	3,29	6,34	21,44	156	10,7
котлеты картофельные	155	4,86	7,76	31,72	216	16
капуста тушёная с яблоками	200	3,56	10,68	16,68	176,8	24,62
капуста тушёная с яблоками	150	2,67	8,01	12,47	24,62	18,47
морковь тушёная с черносливом	200	3,21	7,42	38,41	233,26	1,84
морковь тушёная с рисом и черносливом	150	2,62	3,93	36,81	193	1,52
морковь тушёная с рисом и черносливом	200	3,48	4,78	42,42	250	2,04
морковь тушёная с рисом и черносливом	100	1,74	2,39	24,21	125	1,02
морковь тушёная с черносливом	50	0,8	1,85	9,6	58,31	0,46
кабачки тушёные в сметане	120	1,1	5,3	7,3	82,2	12,97
кабачки тушёные в сметане	150	1,43	6,74	9,14	102,75	16,22
овощи в молочном соусе	200	4,76	10,13	16,1	172,08	5,72
перец фаршированный овощами и рисом	200	3,78	11,88	19,2	198	11,66
пудинг из моркови	200	7,2	14,14	28,72	270	3,28
пудинг из моркови	150	5,38	8,64	21,11	184	2,46
рагу из овощей	150	2,4	11,33	13,59	166	8,27
рагу из овощей	200	3,24	17,36	18,26	242	11,06
запеканка картофельная с овощами	150/50	4,96	14,84	31,45	279,2	21,01
свекла тушёная в сметанном или молочном соусе	200	5,83	9,63	24,85	203,23	4,11
свекла тушёная с яблоками	150	2,1	1,92	17,73	97	1,62

свекла тушёная с яблоками	200	2,84	2,72	23,2	128	2,16
суфле из картофеля	150	5,41	5,92	25,38	176,44	5,38
суфле картофельно-морковное	150	5,41	5,92	25,38	176,44	4,06
<b>салаты</b>						
винегрет	50	0,63	5,07	4,16	64,63	3,74
салат витаминный	50	0,57	5,07	5,77	70,97	11,25
салат из капусты с морковью и яблокам	50	0,68	5,07	3,5	60,55	14,93
салат из капусты с морковью	50	0,82	5,04	5,31	67,47	20,75
салат из капусты с помидорами и огурц	50	0,43	4,08	2,53	48,56	11,44
салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	5	1,79	55,3	8,6
салат из квашеной капусты с яблоками	50	0,53	5,08	2,56	58,04	8,28
салат из моркови	50	0,63	0,05	5,81	26,15	2,4
салат из морковис сахаром	80	0,99	0,08	9,29	41,84	3,84
салат из моркови и яблок	50	0,45	5,08	4,12	64,06	3,93
салат из моркови с зелёным горошком	50	0,95	5,06	3,13	61,88	2,98
салат из солёных огурцов с луком	50	0,43	2,55	1,3	29,9	2,78
салат из свежих огурцов с зелёным лук	50	0,43	5,03	1,67	52,08	6,05
салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,8	4,55
салат из свежих помидоров	50	0,5	5,08	2,3	56,96	11,38
салат из свежих помид и огур с лук зел	50	0,48	3,07	1,54	35,7	9,55
салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,68	1,85	42,84	11,46
салат из свеклы с яблоками	50	0,55	2,59	5,7	48,35	4,65
салат из свеллы с морковью	50	0,66	5,04	3,84	63,04	2,14
салат из свеклы изюма или чернослива	50	0,71	5,03	8,14	80,73	3,03
салат из свеклы с солёным огурцом	50	0,63	5,04	3,88	63,4	3,09
салат из свеклы с сыром	50	2,35	4,75	3,56	66,4	4,1
салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	39,98	5,7
салат из свеклы с чесноком	50	0,7	5,04	4,61	66,64	3,18
салат картофельный с зелёным горошк	50	1,52	5,69	5,38	78,5	5,98
салат картофельный с солёными огурц	50	1,37	5,21	8,57	86,6	12
икрам кабачковая для дет питания	50	0,6	2,35	3,85	39,2	3,75
огурец солёный консерв	50	1,25	0	0,3	6	0
огурцы соленые ( в вёдрах)	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75
огурцы соленые ( в вёдрах)	60	0,48	0,06	1,02	6	2,1
Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45
горошек консервир	75	2,36	2,48	5,25	59	8,18
помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	8,75
томаты в с/с	50	0,25	0,15	3,75	17,2	7,5
икра морковная	50	1,09	2,29	5,43	46,85	2,56
икра свекольная	50	1,16	2,29	6,16	50,05	3,36
икра овощная	50	0,65	2,06	3,58	35,5	2,19
морковь тушёная с черносливом	50	0,8	1,85	9,6	58,31	0,46
икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76
икра баклажанная	50	0,75	2,28	3,08	35,85	1,47
салат из белокочан.капусты с з.луком	50	0,7	2,538	4,32	42,95	17,48
салат из белокочан.капусты с з.луком	60	0,85	3,05	5,188	51,54	20,97
<b>Бутерброды</b>						
Бутерброд с маслом	35	2,31	4,4	14,96	103	0
Бутерброд с сыром	45	5,85	4,73	14,43	124	0,11
бутерброд с сыром и маслом	50	5,89	8,36	14,56	157	0,11
Бутерброд с маслом и яйцом	55	4,97	6,72	15,25	126	0
бутерброд с яйцом	52	4,95	2,6	15,21	88,26	0
Бутерброд с луком или чесноком	30	1,63	5,12	10,13	93	0,2
Бутерброд с медом	45	2,4	0,27	25,89	115	0
Бутерброд с медом и маслом	50	2,43	4,4	25,94	152	0
бутерброды с маслом и сельдью	50	4,87	4,9	12,73	114,53	1,34

бутерброд с повидлом	50	2,45	0,31	27,5	123	0,1
бутерброд с маслом и повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1
бутерброд с маслом и сельдью	50	4,87	4,97	12,73	115	1,34
бутерброд с сельдью	46	4,84	1,6	12,69	85	1,34
бутерброд с джемом и с маслом	55	2,51	3,93	28,88	161	0,48
Бутерброд с джемом	50	2,47	0,31	28,82	128	0,48

### гарниры

каша пшённая рассыпчатая	150	6,6	5,73	37,89	230	0
каша перловая	150	4,46	4,34	31,7	184	0
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	244	0
каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,5	38,85	221	0
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	210	0
рис припущенный	150	3,65	4,31	36,68	200	0
рис припущенный с овощами	150	3,47	4,97	31,31	185	0,9
горошек зелёный консервированный д	50	1,57	1,65	3,5	39	5,45
макаронны отварные с овощами	150	5,39	5,9	34,23	212	3,44
горошек зелёный консервированный д	75	2,36	2,48	5,25	59	8,18
макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,4	168	0
макаронны отварные с овощами	200	6,8	9,32	40,12	271,56	6,16
макаронны запечённые с яйцом	200	10,04	9,48	31,04	250	0,43
макаронны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14
пюре морковное	150	2,46	1,01	12,06	67,05	5,03
пюре из моркови	150	1,97	5,06	10,58	96	5,73
пюре из свеклы	150	2,25	5,06	13,11	107	11,45
морковь тушёная с черносливом	150	2,57	5,67	34,61	200	4,55
морковь тушенная с яблоками	150	1,79	5,52	15,12	117	5,63
Капуста тушеная	150	3,11	4,86	14,15	113	25,74
морковь тушенная в сметанном соусе	150	2,1	4,2	12,06	95	3,98
карфельное пюре с морковью	150	2,87	4,62	18,02	125	15,75
Картофель отварной в молоке	150	3,51	3,74	19,74	126	16,16
Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	143	21
свекла тушёная в сметане или молочн	150	2,43	1,94	15,6	89,55	1,71
свекла тушёная с яблоками	150	2,1	1,92	17,73	97	1,62
капуста тушёная в молоке	150	3,33	3,3	11,1	87	24,96
пюре из овощей	150	3,59	4,41	16,56	120	26,87
Овощи отварные с маслом	150	3	7,67	7,83	113	74,93
морковь в молочном соусе	150	2,36	2,06	11,12	72	3,2
свекла в молочном соусе	150	2,61	2,06	13,46	83	6,35
зеленый гороше в молочном соусе	150	4,26	2,16	10,02	77	5,84
кабачки в молочном соусе	150	1,64	2,36	9,3	65	11,16
картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138	18,02
пюре из гороха с маслом	150	17,29	3,84	38,13	246,13	0

### соус

<b>сметана</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>2</b>	<b>0,58</b>	<b>23,2</b>	<b>0,06</b>
<b>сметана</b>	<b>25</b>	<b>0,75</b>	<b>2,5</b>	<b>0,73</b>	<b>29</b>	<b>0,075</b>
соус белый на мясном, рыбном бульоне	40	0,22	1,47	1,4	19,8	0,02
соус вишневый	30	0,12	0,03	19,59	79	27,2
соус клюквенный	40	0,02	0	6,02	24,2	0,67
соус черносмородиновый	30	0,102	0,04	20,19	81,6	8,16
соус молочный для запекания	40	1,47	3,63	4,12	55,12	0,2
соус молочный к лбюдам	40	1,34	2,75	3,68	4,92	0,2
соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16
соус смет с томатом	80	1,41	3,99	5,62	64	1,07
соус смет с томатом	60	1,06	3	4,21	48	0,8
соус смет с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40	0,67
соус смет с томатом	30	0,53	1,49	2,11	24	0,4



соус смет с томатом	15	0,26	0,75	1,05	12	0,2
соус сметанный	80	1,12	3,99	4,69	59	0,03
соус сметанный	50	0,7	2,5	2,93	37	0,02
соус сметанный	60	0,84	2,99	3,52	44	0,02
соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22	0,01
соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11	0,01
соус сметанный натуральный	50	1,68	11,85	3,36	127	0,08
соус томатный	50	0,58	2,1	4,02	37,5	1,19
соус яблочный из свежих яблок	30	0,03	0,03	5,11	21	0,3
соус яблочный из свежих яблок	50	0,05	0,05	8,5	35	0,45
соус абрикосовый или с кураги	50	0,23	0,03	32,26	130	1,03
соус абрикосовый или с кураги	30	0,14	0,02	19,35	78,12	0,62
соус фруктовый	50	0,09	0	8,2	33,5	0,05

### Крупяные

запеканка манная со свеж плодами	200	6,86	5,78	43,24	252	0,59
запеканка рисовая со свеж плод	200	5,5	5,78	44,57	253	0,59
запеканка пшеничная со свеж плод	200	7,35	6,73	41,67	257	0,59

### Фирмен.

Виноград	100	0,6	0,6	15,5	72	6
Виноград	200	1,2	1,2	32	144	12
Апельсины,	100	0,9	0,2	8,1	43	60
Апельсины,	200	1,8	0,4	16,2	86	120
мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	38
мандарины	200	1,6	0,4	15	76	76
Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	10
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	20
Банан	140	2,1	0,7	29,4	134	14
черешня	100	1,1	0,4	10,6	52,1	15
черешня	200	2,2	0,8	21,2	104,2	30
абрикосы	100	0,9	0,1	9	41	10
абрикосы	200	1,8	0,2	18	82	20
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0
Хлеб ржаной	50	3,4	0,55	22,5	111	0
Хлеб ржаной	40	2,72	0,44	18	88,8	0
Мед	10	0	0	7,2	28,4	0
Джем, повидло, варенье	10	0	0	5,8	23,2	0,2
Сгущен.молоко	25	1,8	2,13	14	82,25	0
Вафли	20	0,66	2,82	6,01	52	0
Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0
Печенье	50	3,76	4,9	37,2	208	0
сок черносмород	200	1	0	14,6	62,4	171
сок вишнёвый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	14,8
сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4
сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	8
Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	4

Молоко "Агуша"	200	2,8	2,5	4,7	52,5	2
молоко витаминиз.	200	64	5,2	9,4	120	0
<b>Разное</b>						
<b>ОМЛЕТЫ</b>						
омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184	0,17
омлет с зелёным горошком	150	10,24	12,5	5	173,46	1,76
Омлет натуральный	155	13,99	21,29	3,79	206	0,65

84
96
96
97
97
98
98
99
99
101
101
101
101
101
101
101
317
317
318
318
319
319

59
59
59
59
59
59
88
81
82
82
82
87
91
89
106
41
51
88
86
86
86
76
77
77
34
62
63
95
123
72

136
143
135
137
134
134
146
283
285
339
282
274
8
125
118
114
114
319
117
119
321
164
308
311
282
301
255
309
315
314
166
308
160
289
6
244
316
309
307
293
303
292
305
299
299
299
396
396
396

416
383
420
420
420
420
414
415
253
419
419
402
402
412
413
411
411
411
395
395
248
397
401
401
398
400
394
394
393
39
390
390
348

165
165
169
169
150
150
356
356
70
147
147
147
70
359
359
72
175
172
172
148
148
79
80
146

146
82
83
1
2
3
4
5
7
8
42
42
10
11
20
14
15
18
15
15
36
19
20
21
32
23
22
23
23
57
φ
70
70
71
196
71
φ
55
55
56
70
54
53
30
30
700
701
701
703
703
706
707
707
6

704
704
705
705
704
704

502
523
500
501
503
504
505
508
507
508
506
104
222
220
519
518
518
516
516
510
515
514
512
511
509
520
521
522
517
524
524
524
524
524
513
107

$\Phi$
$\Phi$
216
376
217
378
218
219
369
373
373
373
373

373
372
372
372
372
372
372
227
366
380
380
377
377
231

204
204
204

338
338
338
338
338
338
338
338
338
338
338
338
338
339
338
386
338
φ
φ
φ
φ
614
φ
φ
φ
φ
φ
418
418
418
418
418



$\phi$
$\phi$
230
111
110