Примерное меню -раскладка на 10 дней при трехразовом питании детей 1-3 лет

Меню и раскладка № технологической карты	Выход готового блюда (гр.)	Вес брутто (гр.)	Вес нетто (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Угле-воды (гр.)	Витамины (гр.)			Минералы (гр.)		Кало-рийность к/кал
							B1	B2	C	Ca	Fe	
1-й день												
Завтрак												
Каша вязкая манная молочная №88 тк287	150			4,66	5,6	18,82	0,06	0,05	1,46	136,97	0,23	144
Крупа манная		15	15									
Молоко		113	113									
Вода		27	27									
Сахар		3	3									
Масло сливочное		4	4									
Бутерброд с маслом №1 тк271	20/4			1,54	3,46	9,75	0,02	0,02	0	4,48	0,23	78
Хлеб пшеничный или батон		20	20									
Масло сливочное		4	4									
Чай с сахаром,лимоном №200,264 тк286	150			0,04	0	12,13	0	0	1,6	1,87	0,08	35
Чай												
Вода		110	110									
Сахар		9	9									
Лимон		5	4									
Второй завтрак												

Сок натуральный фруктовый промышленного производства№134 тк323	150	150	150	0,75	0,15	15,15	0,01	0,01	3	10,5	2,1	69
Обед												
Рассольник ленинградский,с мясом и со сметаной №33 тк281	200/6			3,28	4,8	16,76	0,09	0,06	6,57	23,77	0,86	116,11
Говядина 1-й категории		18	13									
Морковь		14	12									
Лук репчатый		7	5									
Картофель с 01.09-31.10		80	60									
с 31.10-31.12		86	60									
с 31.12-28.02		92	60									
с 29.02-01.09		100	60									
Крупа (перловая,или пшеничная,или рисовая,или овсяная)		4	4									
Огурцы соленые		22	12									
Масло сливочное		3	3									
Говядина отварная			8									
Сметана с м.д.ж. не более 15%		6	6									
Масло сливочное		2	2									
Тефтели мясо-крупяные №174 тк304	100			6,41	6,78	5,22	0,03	0,03	0,56	3,28	0,16	107,5
Говядина (котлетное мясо)		88	64									
Крупа рисовая		8	8									
Лук репчатый		30	26									
яйцо		1/10	1/10									
Масло растительное		2	2									
Мука пшеничная		6	6									
Масло сливочное												
Соус сметанный №226 тк313	30			0,45	5,06	1,62	0	0,1	0,06	12,53	0,05	45
Сметана		15	15									

Вода		17	17									
Мука		1	1									
Масло сливочное		1	1									
Салат из белокачанной капусты тк199	50			1,48	59,94	64,54	2,21	0,55	0	0	0	79,62
Капуста		60	45									
Лук		7	5									
Морковь		7	5									
Сахар		1	1									
Масло растительное		2	2									
Хлеб ржаной тк190	30	30	30	1,8	0,3	12,28	0	0	0	0	0	56,64
Компот из сухофруктов №241 тк266	180			0,43	0	23,8	0	0	0,4	49,14	0,01	90
сахар		9	9									
сухофрукты		7	7									
Полдник												
Хлеб пшеничный №147 тк312	30	30	30	1,84	0,64	7,96	0	0	0	0	0	33,98
Яйцо вареное №209 тк 255	1 шт	40	40	5,1	4,6	0,3	0,03	0,18	0	22	1	63
Икра кабачковая тк181	55	60	55	1,9	8,9	7,7	0,02	0,05	7	41	0,7	119
Чай сладкий с молоком №261тк136	150			0,67	0,83	11,25	0,02	0,06	0,54	50,29	1,14	46,67
Вода питьевая		108	108									
Чай черный байховый		0,5	0,5									
Сахар-песок		9	9									
Молоко		42	42									
2-й день												
Завтрак												
Каша вязкая ячневая молочная №99 тк279	150			4,98	5,69	21,10	0,09	0,06	1,46	148,85	0,41	153

Молоко коровье		113	113									
Вода		26	26									
Крупа ячневая		19	19									
Масло сливочное		4	4									
Сахар		2	2									
Бутерброд с маслом№1 тк271	30/4			1,54	3,46	9,75	0,03	0,03	0	4,48	0,23	4,48
Хлеб пшеничный или батон		30	30									
Масло сливочное		4	4									
Чай без сахара№263,264 тк268	150			0	0	0	0	0	0	0,11	0,02	0
Вода		153	153									
Чай		0,45	0,45									
Конфета	30											
Второй завтрак												
Яблоко тк 182	110	120	110	0,4	0,4	9,8	0,03	0,02	10	2,2	16	47
Обед												
Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной №36 тк119	200/7			3,78	2	15,5	0,14	0,1	11,72	42,08	1,14	112,52
Говядина		24	18									
Картофель с 01.09-31.10		140	105									
с 01.11-31.12		150	105									
с 01.01-29.02		162	105									
с 01.03-31.08		175	105									
Лук репчатый		10	8									
Морковь		16	13									
Сметана		6	6									
Хлеб ржаной тк190	30	30	30	1,8	0,3	13,208	0	0	0	0	0	56,64
Голубцы ленивые №306 тк309	150			13,14	10,17	9,57	0,06	0,09	19,9	54,17	1,3	182,01

									3		7	
Говядина		76	68									
Крупа рисовая		18	18									
Капуста белокачанная		185	146									
Лук репчатый		10	8									
Морковь красная		15	12									
Масло растительное		2	2									
Компот из сухофруктов №241 тк266	180			0,43	0	21,42	0	0	0,36	44,23	0	81
Сахар		9	9									
Сухофрукты		7	7									
Полдник												
Запеканка из творога с молоком сгущенным №117 тк278	100/30			12,8	11,5	31,13	0,07	0,14	0,39	216,32	0,72	343,27
Творог		95	94									
Крупа манная		6	6									
Молоко или вода		24	24									
Сахар		6	6									
Яйцо куриное		1/13	1/13									
Масло сливочное		4	4									
Сухари панировочные		4	4									
Сметана		4	4									
Молоко сгущенное		30	30									
Кисель брикетный №233 тк276	150			0	0	13,5	0	0	0	0,37	0,06	46,5
Кисель		18	18									
Вода		142	142									
3-й день												
Завтрак												
Каша вязкая рисовая молочная №173 тк259	150			4,16	5,6	19,56	0,05	0,03	1,46	135,18	0,23	144
Крупа рисовая		15	15									

Масло сливочное		4	4									
Сахар-песок		2	2									
Молоко		113	113									
Вода		27	27									
Бутерброд с маслом №1тк271	20/4			1,54	3,46	9,75	0,02	0,03	0	6,6	0,34	108
Хлеб пшеничный или батон		20	20									
Масло сливочное		4	4									
Чай с сахаром №263,264 тк269	180			0	0	8,98	0	0	0	0,27	0,05	30
Чай высшего или 1-ого сорта		0,5	0,5									
Вода		150	150									
Сахар-песок		9	9									
Второй завтрак												
Сок натуральный фруктовый промышленного производства№134 тк323	150	150	150	0,75	0,15	15,15	0,01	0,01	3	10,5	2,1	69
Обед												
Борщ с капустой свежей,с мясом и со сметаной №27 тк261	200/6			2,82	4,79	7,83	0,04	0,02	7,8	34,54	0,87	93,69
Говядина 1-ой категории		18	13									
Картофель С 01.09 по 31.10 С 01.11 по 31.12 С 01.01 по 28-29.02 С 01.03 по 31.08		 21 23 25 27	 16 16 16 16									
Капуста белокачанная		20	16									
Лук репчатый		7	5									
Морковь		16	13									
Свекла		43	32									
Масло сливочное		3	3									

Лимонная кислота		0,2	0,2									
Сметана		6	6									
Котлета из говядины №161 тк262	50			7,03	5,73	5,11	0,03	0,04	0,58	19,31	0,61	99,38
мясо говядины		65	45									
Лук репчатый		5	4									
Хлеб пшеничный		6	6									
Масло растительное		3	3									
Яйцо куриное		1/13	1/13									
Сухари панировачные		3	3									
Молоко коровье		10	10									
Пюре картофельное №206 тк250	120			2,44	4,19	14,45	0,11	0,08	14,36	36,94	0,85	113,6
Картофель с 01.09-31.10		136	102									
с 31.10-31.12		147	102									
с 31.12-28.02		158	102									
с 29.02-01.09		171	102									
Масло сливочное		4	4									
Молоко коровье		19	19									
Помидоры свежие№70 тк242	45	46	45	0,36	0,05	1,13	0,02	0,02	4,5	10,35	0,27	6,3
Компот из сухофруктов№241 тк266	180			0,43	0	21,42	0	0	0,36	44,23	0	81
Сахар		9	9									
Сухофрукты		6	6									
Хлеб ржаной тк190	30	30	30	1,8	0,3	13,28	0	0	0	0	0	56,64
Полдник												
Хлеб пшеничный с сыром тк186	40/10			4,68	4,82	0	0	0,06	0,5	18,72	0,21	63,36

Хлеб пшеничный		40	40									
Сыр		12	10									
Какао с молоком №248 тк270	150			1	1,08	10,83	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02	75
Молоко		70	70									
Сахар		9	9									
Вода		95	95									
Какао		1	1									
4-й день												
Завтрак												
Каша вязкая молочная«Дружба» №84 тк272	150			4,66	5,79	20,78	0,08	0,08	1,46	136,7	0,38	150,75
Молоко		113	113									
Вода		26	26									
Крупа рисовая		10	10									
Крупа пшено		8	8									
Масло сливочное		4	4									
Сахар		2	2									
Бутерброд с маслом№1 тк271	20/4			1,54	3,46	9,75	0,02	0,02	0	4,48	0,23	78
Хлеб пшеничный		20	20									
Масло сливочное		4	4									
Чай с сахаром№263,264 тк269	150			0	0	8,98	0	0	0	0,27	0,05	30
Сахар		9	9									
вода		150	150									
Второй завтрак												
Банан тк183	85	90	85	0,4	0,4	9,8	0,03	0,02	10	2,2	16	47
Обед												
Суп картофельный с клецкими №37 тк302	200			4,12	5,63	15,13	0,12	0,16	4,24	23,54	1,09	139,6

Куры		31	27									
Картофель с 01.09-31.10		47	35									
с 31.10-31.12		50	35									
с 31.12-28.02		54	35									
с 29.02-01.09		58	35									
Морковь		13	11									
Лук репчатый		12	10									
Мука пшеничная		8	8									
Яйцо куриное		1/20	1/20									
Масло сливочное		2	2									
Молоко или вода		12	12									
Вермишель тк177	100			3,9	4,1	20,84	0,04	0,01	0	4,21	0,54	138,25
вермишель		30	30									
масло сливочное		4	4									
Курица отварная порционная тк151	50	55	50	18,11	18,28	0,06	0,07	0,15	1,96	16,45	1,61	237,24
Огурцы свежие №70 тк242	45	46	45	0,36	0,05	1,13	0,02	0,02	4,5	10,35	0,27	6,3
Хлеб ржаной тк190	30	30	30	1,8	0,3	13,28	0	0	0	0	0	56,64
Компот из сухофруктов №241 тк266	180			43	0	21,42	0	0	0,36	44,23	0	81
Сахар		9	9									
Сухофрукты		6	6									
Полдник												
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста №289,314 тк283	60			4,8	3,69	20,98	0,08	0,09	0,26	47,19	0,39	156,3
Мука пшеничная высшего или 1-ого сорта		29	29									
Сахар		2	2									
Масло сливочное		2	2									
Молоко коровье		12	12									

Яйцо куриное		1/24	1/24									
Творог		22	22									
Дрожжи хлебопекарные		1	1									
Масло растительное		1	1									
Молоко кипяченое №255 тк245	150	158	150	4,35	3,75	7,2	0,06	0,22	1,95	180	0,15	81
5-й день												
Завтрак												
Каша вязкая пшенная молочная №96 тк265	150			7,01	8,09	28,39	0,14	0,02	1,95	185,34	0,77	213
Крупа пшено		19	19									
Молоко коровье		113	113									
Сахар		2	2									
Масло сливочное		4	4									
Бутерброд с маслом №1 тк271	20/4			1,54	3,46	9,75	0,02	0,02	0	4,48	0,23	78
Хлеб пшеничный или батон		20	20									
Масло сливочное		4	4									
Чай с сахаром №263,264 тк269	150			0	0	8,98	0	0	0	0,27	0,05	30
Сахар		9	9									
Вода		110	110									
Второй завтрак												
Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	150	150	1,05	-	19,5						81,0
Обед												
Суп гороховый вегетарианский №35 тк118	200			6,65	0,6	20,15	0,25	0,07	5,32	59,8	2,65	127,35
Горох		20	20									
Картофель с 01.09-31.10		48	35									
с 01.11-31.12		50	35									
с 01.01-29.02		54	35									
с 01.03-31.08		58	35									

Морковь красная		20	16									
Лук репчатый		12	10,5									
Хлеб ржаной тк190	30	30	30	1,8	0,3	13,28	0	0	0	0	0	56,64
Котлета рыбная №134 тк284	70			6,83	3,81	24,8	0,05	0,08	0,37	38,59	0,77	99,75
Минтай неразделанный		111	65									
или филе		108	93									
Хлеб пшеничный		12	12									
Лук репчатый		6	5									
Яйцо куриное		1/4	9									
Молоко коровье		10	10									
Сухари панировочные		4	4									
Масло растительное		3,5	3,5									
Овощи тушеные тк48	110			7,2	6,9	31,5	0,03	0,06	0,38	35,2	0,65	140,4
Свекла		80	60									
Морковь красная		30	25									
Лук репчатый		20	16									
Томат-паста		3	3									
Масло растительное		2	2									
Компот из сухофруктов№241 тк266	180			0,43	0	21,42	0	0	0,36	44,23	0	81
Сахар		9	9									
Сухофрукты		7	7									
Вода		172	172									
Полдник												
Какао с молоком №248 тк 270	150			1	1,08	10,83	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02	75
Молоко коровье		70	70									
Вода		95	95									
Какао		1	1									
Сахар		9	9									

Печенье												
6-й день												
Завтрак												
Каша вязкая геркулесовая молочная№93 тк310	150			4,76	6,38	16,4	0,1	0,03	1,46	141,7	0,62	140,25
Молоко		113	113									
Вода		27	27									
Хлопья геркулес		15	15									
Сахар		2	2									
Масло сливочное		4	4									
Бутерброд с маслом №1 тк271	20/4			1,54	3,46	9,75	0,02	0,02	0	4,48	0,23	78
Хлеб пшеничный или батон		20	20									
Масло сливочное		4	4									
Чай с сахаром №263,264 тк269	150			0	0	8,98	0	0	0,27	0,27	0,05	30
Сахар		9	9									
Вода		110	110									
Чай		0,5	0,5									
Второй завтрак												
Апельсин тк184	100	120	100	0,2	0,9	8,1	0,04	0,03	60	0,3	34	43
Обед												
Суп картофельный с мясными фрикадельками №39 тк296	172/28			5,2	4,24	11,62	0,11	0,06	8,42	24,86	1,28	133,8
Картофель с 01.09-31.10		92	69									
С 31.10-31.12		99	69									
С 31.12-29.02		106	69									
С 29.02-01.09		115	69									
Морковь		10	7									
Лук репчатый		8	6									
Масло сливочное		1	1									
Яйцо куриное		1/20	1/20									
Мясо говядина		43	32									

Пюре картофельное № 206 тк250	120			2,44	4,19	14,45	0,11	0,08	14,36	36,94	0,85	113,6
Картофель с 01.09-31.10		136	102									
С 31.10-31.12		147	102									
С 31.12-28.02		158	102									
С 29.02-01.09		171	102									
Молоко		19	19									
Масло сливочное		4	4									
Салат из капусты тк199	40			1,48	59,94	64,54	2,21	0,55	0	0	0	79,62
Капуста		50	35									
Лук		5	5									
Морковь		5	5									
Масло растительное		2	2									
Сахар		1	1									
Хлеб ржаной тк190	30	30	30	1,8	0,3	13,28	0	0	0	0	0	56,64
Компот из сухофруктов №241 тк266	180			0,43	0	21,42	0	0	0,36	44,23	0	81
Сахар		9	9									
Сухофрукты		7	7									
Полдник												
Омлет №110 тк292	80			7,21	10,01	1,79	0,04	0,03	0,39	63,98	0,96	125
Яйцо куриное		1 1/4шт	50									
Молоко коровье		30	30									
Масло сливочное		2	2									
Хлеб пшеничный или батон 147 тк312	40	40	40	2,45	0,85	16,74	0	0	0	0	0	45,31
Винегрет с растительным маслом№2 тк318	100			1,61	5,19	8,4	0,06	0,05	11	26,7	0,9	91,51
Картофель		46	32									
Свекла		31	24									
Морковь		18	18									

Лук		6	6									
Огурцы соленые		18	18									
Масло растительное		5	5									
Горошек зеленый консервированный		11	7									
Чай с молоком №261 тк254	150			0,67	0,83	11,25	0,02	0,06	0,54	50,29	1,14	46,67
Молоко		42	42									
чай		0,5	0,5									
Сахар		9	9									
Вода		108	108									
7-й день												
Завтрак												
Каша вязкая молочная «Дружба» №84 тк272	150			4,66	5,79	20,78	0,08	0,08	1,46	136,7	0,38	150,75
Молоко		113	113									
Вода		26	26									
Крупа рисовая		10	10									
Крупа пшено		8	8									
Масло сливочное		4	4									
Сахар		2	2									
Бутерброд с маслом№1 тк271	30/4			1,54	3,46	9,75	0,02	0,02	0	4,48	0,23	78
Хлеб пшеничный		30	30									
Масло сливочное		4	4									
Чай с сахаром №263,264 тк269	150			0	0	8,98	0	0	0,27	0,27	0,05	30
Сахар		9	9									
Чай		0,5	0,5									
Вода		50	150									
Второй завтрак												
Груша №458а тк324	90	100	90	0,4	0,3	10,3	0	0	0	0	0	46
Обед												
Щи из свежей капусты,со сметаной№56 тк290	200			2,95	4,8	6,87	0,05	0,03	15,54	37,48	0,68	94,49

Говядина		32	32									
Картофель с 01.09-31.10		32	24									
С 31.10-31.12		34	24									
С 31.12-28.02		37	24									
С 29.02-01.09		40	24									
Капуста белокачанная		50	40									
Морковь		16	13									
Лук репчатый		12	10									
Томат-пюре		2	2									
Масло растительное		3	3									
Сметана		6	6									
Вермишель тк177	100			3,9	4,1	20,84	0,04	0,01	0	4,21	0,54	138,25
Вермишель		30	30									
Масло сливочное		4	4									
Гуляш №152 тк291	60			4,5	5,7	1,85	0,03	0,02	0,6	2,84	0,14	123,6
Говядина		68	50									
Морковь		3	2									
Лук		3	2									
Томат-пюре		4	4									
Мука пшеничная		1	1									
Масло растительное		3	3									
Хлеб ржаной тк190	30	30	30	1,8	0,3	13,28	0	0	0	0	0	56,64
Компот из сухофруктов №241 тк266	180			0,43	0	23,8	0	0	0,36	44,23	0	81
Сухофрукты		7	7									
Сахар		9	9									
Вода		172	172									
Полдник												
Сырники из творога №130 тк320	110			6,34	7,2	22,68	0,07	0,22	0,31	182,53	0,82	281,1
Творог		100	99									
Сахар		11	11									
Яйцо куриное		1/10	4									
Мука пшеничная		15	15									

Масло сливочное		3	3									
Соус сметанный №226 тк313	30			0,45	5,06	1,62	0	0,1	0,06	12,53	0,05	45
Сметана		15	15									
Вода		17	17									
Мука		1	1									
Масло сливочное		1	1									
Молоко кипяченое №255 тк245	150	158	158	4,35	5	9,6	0,08	0,3	2,6	180	0,15	81
8-й день												
Завтрак												
Суп молочный рисовый №43 тк247	180			4,32	4,97	13,71	0,05	0,07	0,88	149,81	0,17	117
Молоко		113	113									
Вода		23	23									
Крупа рисовая		9	9									
Сахар		2	2									
Масло сливочное		4	4									
Бутерброд с маслом,сыром №3 тк264	20/4/10			3,61	5,4	9,75	0,02	0,01	0,14	94,48	0,33	106
Хлеб пшеничный или батон		20	20									
Масло сливочное		4	4									
Сыр		12	10									
Кофейный напиток№253 тк318	150			1,08	1,08	11,67	0,02	0,02	0,83	90,2	0,02	76,67
Сахар		9	9									
Молоко		70	70									
Вода		95	95									
Кофейный напиток		2	2									
Второй завтрак												
Сок натуральный фруктовый промышленного производства№134 тк323	150	150	150	0,75	0,15	15,15	0,01	0,01	3	10,5	2,1	69
Обед												
Свекольник со сметаной №34 тк306	200			3,38	5,2	11,03	0,07	0,05	7,97	38,04	1,31	116,11
Говядина		32	32									
Свекла		68	51									
Морковь		14	11									
Лук репчатый		13	11									

Картофель с 01.09-31.10		45	34									
С 31.10-31.12		49	34									
С 31.12-28.02		52	34									
С 29.02-01.09		57	34									
Масло растительное		3	3									
Сахар		1	1									
Томат-пюре		2	2									
Сметана		6	6									
Шницели рыбные №134 тк284	70			6,83	3,81	24,8	0,05	0,08	0,37	38,59	0,77	99,75
Минтай		110	65									
Или филе		108	93									
Хлеб пшеничный		12	12									
Лук репчатый		6	5									
Яйцо куриное		1/4	9									
Молоко коровье		10	10									
Сухари панировочные		4	4									
Масло растительное		3,5	3,5									
Капуста тушеная №200 тк282	120			2,41	4,52	8,11	0,04	0,02	14,64	66,46	0,8	87,6
Капуста свежая		157	126									
Морковь		13	10									
Лук		10	8									
Томат-пюре		5	5									
Мука		2	2									
Хлеб ржаной тк190	30	30	30	1,8	0,3	13,28	0	0	0	0	0	56,64
Огурец свежий №70 тк242	45	46	45	0,36	0,05	1,13	0,02	0,02	4,5	10,35	0,27	6,3
Компот из сухофруктов №241 тк266	180			0,43	0	21,42	0	0	0,36	44,23	0	81
Сухофрукты		7	7									
Сахар		9	9									
Вода		172	172									
Полдник												
Какао с молоком №248 тк270	**150**			**1**	**1,08**	**10,83**	**0,03**	**0,03**	**0,83**	**91,48**	**0,02**	**75**
Какао		**1**	**1**									

Молоко коровье		**70**	**70**									
Вода		**95**	**95**									
Сахар		**9**	**9**									
Бутерброд с джемом №2 тк311	40/15			2,32	0,24	20,08	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41	92
Хлеб пшеничный или батон		40	40									
Джем		15	15									
9-й день												
Завтрак												
Каша вязкая ячневая молочная №99 тк279	150			4,98	5,69	21,10	0,09	0,06	1,46	148,85	0,41	153
Крупа ячневая		19	19									
Молоко коровье		113	113									
Вода		26	26									
Сахар		2	2									
Масло сливочное		4	4									
Бутерброд с маслом№1 тк271	30/4			1,54	3,46	9,75	0,02	0,02	0	4,48	0,23	78
Хлеб пшеничный или батон		30	30									
Масло сливочное		4	4									
Чай с сахаром №263,264 тк269	150			0	0	8,98	0	0	0,27	0,27	0,05	30
Сахар		9	9									
Вода		150	150									
Чай		0,5	0,5									
Второй завтрак												
яблоко тк182	130	150	130	0,4	0,4	9,8	0,03	0,02	10	2,2	16	47
Обед												
Суп-уха №41 тк317	200			4,24	5,2	20,24	0,11	0,06	9,64	21,3	0,96	112,8
Консервы рыбные в собственном соку		32	32									
Крупа рисовая,или перловая,или пшеничная		5	5									
Вода или бульон		140	140									
Картофель с 01.09-31.10		68	60									
С31.10-31.12		86	60									
С 31.12-28.02		92	60									
С 29.02-01.09		100	60									

Морковь		11	8									
Лук репчатый		10	8									
Масло сливочное		3	3									
Хлеб ржаной тк190	30	30	30	1,8	0,3	13,28	0	0	0	0	0	56,64
Голубцы ленивые №306 тк309	150			13,14	10,17	9,57	0,06	0,09	19,93	54,17	1,37	182,01
Говядина		76	68									
Крупа рисовая		8	8									
Капуста белокачанная		185	146									
Лук репчатый		10	8									
Морковь красная		15	12									
Масло растительное		2	2									
Компот из сухофруктов №241 тк266	180			0,43	0	21,42	0	0	0,36	44,23	0	81
Сахар		9	9									
Сухофрукты		6	6									
Полдник												
Булочка домашняя №274 тк308	50			3,61	6,88	23,94	0,07	0,03	0,19	21,97	0,32	129,58
Мука		35	35									
Сахар		8	8									
Молоко		14	14									
Яйцо		1/10	1/10									
Дрожжи		0,8	0,8									
Масло растительное		1	1									
Масло сливочное		8	8									
Молоко кипяченое №255 тк245	150	158	150	4,35	3,75	7,2	0,06	0,22	1,95	180	0,15	81
10-й день												
Завтрак												

Суп молочный с пшеном№43 тк247	150			4,32	4,97	13,71	0,05	0,07	0,88	149,81	0,17	117
Молоко коровье		135	135									
Вода		23	23									
Крупа пшено		12	12									
Сахар		2	2									
Масло сливочное		4	4									
Кофейный напиток №253 тк316	150			1,08	1,08	11,67	0,02	0,02	0,83	90,2	0,02	76,67
Кофейный напиток		2	2									
Молоко коровье		70	70									
Вода		95	95									
Сахар		9	9									
Бутерброд с маслом,сыром №3 тк264	20/4/1			5,06	7	14,62	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47	145
Хлеб пшеничный или батон		20	20									
Масло сливочное		4	4									
Сыр		12	10									
Второй завтрак												
Сок натуральный фруктовый промышленного производства №134 тк323	150	150	150	0,75	0,15	15,15	0,01	0,01	3	10,5	2,1	69
Обед												
Щи из свежей капусты,со сметаной№56 тк290	200			2,95	4,8	6,87	0,05	0,03	15,54	37,48	0,68	94,49
Курица		18	13									
Картофель с 01.09-31.10		32	24									
С 31.10-31.12		34	24									
С 31.12-28.02		37	24									
С 29.02-01.09		40	24									
Капуста белокачанная		50	40									
Морковь		16	13									
Лук репчатый		12	10									
Томат-пюре		2	2									
Масло растительное		3	3									
Сметана		6	6									

Котлета рубленная из птицы тк206	50			7,03	5,73	5,11	0,03	0,04	0,58	19,31	0,61	99,38
Курица		68	51									
Хлеб пшеничный		6	6									
Молоко коровье		10	10									
Сухари панировочные		3	3									
Масло растительное		3	3									
Яйцо		1/13	1/13									
Пюре картофельное №206 тк250	120			2,44	4,19	14,45	0,11	0,08	14,36	36,94	0,85	113,6
Картофель с 01.09-31.10		136	102									
С 31.10-31.12		147	102									
С 31.12-28.02		158	102									
С 29.02-01.09		171	102									
Молоко коровье		19	19									
Масло сливочное		4	4									
Хлеб ржаной тк190	30	30	30	1,8	0,3	13,28	0	0	0	0	0	56,64
Салат из капусты свежей белокачанной тк199	45			1,48	59,94	64,53	2,21	0,55	0	0	0	79,62
Капуста белокачанная		50	40									
Морковь		5	3									
Лук		5	3									
Сахар-песок		1	1									
Масло растительное		2	2									
Компот из сухофруктов №241 тк266	180			0,43	0	21,42	0	0	0,36	44,23	0	81
Сухофрукты		7	7									
Сахар		9	9									
Вода		172	172									
Полдник												
Яйцо вар №209 тк255	1шт	40	40	5,1	4,6	0,3	0,03	0,18	0	22	1	63
Хлеб пшеничный №147 тк312	42	42	42	2,57	0,89	11,15	0	0	0	0	0	90,05
Чай с молоком тк136	150			0,67	0,83	11,25	0,02	0,06	0,54	50,29	1,14	46,67
Вода питьевая		108	108									
Сахар-песок		9	9									

Молоко		42	42									
Салат из свеклы №33 тк322	100			1,42	6,09	8,36	0,02	0,04	9,5	35,15	1,33	93,9
Свекла		121	95									
Масло растительное		4	4									