Примерное меню -раскладка на 10 дней при трехразовом питании детей 3-7 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 тк287	200			6,21	7,47	25,09	0,08	0,06	1,95	182,62	0,31	192
Крупа манная		20	20									
Молоко		150	150									
Вода		36	36									
Сахар		3	3									
Масло сливочное		5	5									
Бутерброд с маслом тк271	40/5			2,3	4,36	14,62	0,03	0,03	0	6,6	0,34	108
Хлеб пшеничный или батон		40	40									
Масло сливочное		5	5									
Чай с сахаром,лимоном тк92	200			0,02		13,36						53,67
Чай												
Сахар		12	12									
Лимон		6	4									
Второй завтрак												
Сок натуральный фруктовый промышленного производства 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	250/10/6			4,1	7,16	20,93	0,11	0,07	8,2	29,69	1,07	145
Говядина 1-й категории		22	16									
Морковь до 1.01.		16	13									
с 1.01		17	13									
Лук репчатый		9	7									
Картофель с 01.09-31.10		100	75									
с 31.10-31.12		107	75									
с 31.12-28.02		116	75									
с 29.02-01.09		125	75									
Крупа (перловая,или пшеничная,или рисовая,или овсяная)		5	5									
Огурцы соленые		27	15									
Масло сливочное		4	4									
Говядина отварная			10									
Сметана с м.д.ж. не более 15%		7	7									
Тефтели мясо-крупяные тк211	120			15,16	11,38	7,7	0,06	0,14	0,96	10,83	2,38	202,47
Говядина (котлетное мясо)		82	75									
Крупа рисовая		20	20									
Лук репчатый		12	10									
яйцо		1/13	1/13									
Масло растительное		6	6									
Мука пшеничная		4	4									
Масло сливочное		2	2									
Соус сметанный №226 тк313	30			0,45	5,06	1,62	0	0,01	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	60			1,48	59,94	64,54	2,21	0,55	0	0	0	79,62
Капуста		60	45									
Лук		7,5	5									
Морковь		7,5	5									
Сахар		3	3									
Масло растительное		3	3									
Хлеб ржаной тк190	37,5	37,5	37,5	2,25	0,375	16,6	0	0	0	0	0	70,8
Компот из сухофруктов №241 тк266	200			0,43	0	21,42	0	0	0,36	44,23	0	81
сахар		12	12									
сухофрукты		8	8									
Полдник												
Хлеб пшеничный №147 тк312	50	50	50	3,07	1,07	20,93	0	0	0	0	0	107,21
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 тк136	200			3,2	3,2	17,8	0,16	0,02	0,14	0,14	0,66	109,2
Вода питьевая		86	86									
Чай черный байховый		0,6	0,6									
Сахар-песок		12	12									
Молоко		100	100									
2-й день												
Завтрак												
Каша вязкая ячневая молочная №99 тк279	200			6,64	7,59	28,13	0,12	0,08	1,95	198,46	0,55	204
Молоко коровье		150	150									
Вода		35	35									
Крупа ячневая		25	25									
Масло сливочное		5	5									
Сахар		3	3									

Бутерброд с маслом№1 тк271	30/5			2,3	4,36	14,62	0,03	0,03	0	6,6	0,34	108
Хлеб пшеничный или батон		30	30									
Масло сливочное		5	5									
Чай без сахара№263,264 тк268	200			0	0	0	0	0	0	0,11	0,02	0
Вода		200	200									
Чай		0,6	0,6									
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	250/8			3,78	2	15,5	0,14	0,1	11,72	42,08	1,14	112,52
Говядина		24	16									
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	8,4									
Морковь до 01.01		16	12,8									
с 01.01		17	12,8									
Сметана		8	8									
Хлеб ржаной тк190	37,5	37,5	37,	2,25	0,375	16,6	0	0	0	0	0	70,8
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		18	18									
Капуста белокачанная		185	146									
Лук репчатый		10	8									
Морковь красная		15	12									
Масло растительное		2	2									

Компот из сухофруктов №241 тк266	200			0,48	0	23,8	0	0	0,4	49,14	0,01	90
Сахар		12	12									
Сухофрукты		8	8									
Полдник												
Запеканка из творога с молоком сгущенным №117 тк278	140/40			19,6	16,7	43,1	0,1	0,2	0,54	299,52	1	475,3
Творог		132	131									
Крупа манная		9	9									
Молоко или вода		34	34									
Сахар		9	9									
Яйцо куриное		1/10	1/10									
Масло сливочное		5	5									
Сухари панировочные		5	5									
Сметана		5	5									
Молоко сгущенное		40	40									
Кисель брикетный №233 тк276	200			0	0	18	0	0	0	0,48	0,07	60
Кисель		24	24									
Вода		190	190									
3-й день												
Завтрак												
Каша вязкая рисовая молочная №173 тк259	200			4,16	5,6	19,56	0,05	0,03	1,46	135,18	0,23	144
Крупа рисовая		20	20									
Масло сливочное		5	5									
Сахар-песок		3	3									
Молоко		150	150									
Вода		36	36									
Бутерброд с маслом №1тк271	30/5			2,3	4,36	14,62	0,03	0,03	0	6,6	,034	108
Хлеб пшеничный или батон		30	30									
Масло сливочное		5	5									

Чай с сахаром №263,264 тк269	200			0	0	11,98	0	0	0	0,35	0,06	43
Чай высшего или 1-ого сорта		0,6	0,6									
Вода		200	200									
Сахар-песок		12	12									
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	250/10/6			3,52	5,98	9,78	0,05	0,03	9,74	43,14	1,09	117
Говядина 1-ой категории		24	16									
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		27 29 31 33	20 20 20 20									
Капуста белокачанная		25	20									
Лук репчатый		9	7									
Морковь до 01.01		20	16									
с 01.01		21	16									
Свекла до 01.01		50	40									
С 01.01		53	40									
Масло сливочное		4	4									
Лимонная кислота		2,5	2,5									
Сметана		7	7									
Котлета из говядины №161 тк262	70			9,84	8,02	7,16	0,04	0,06	0,81	27,03	0,86	139,13
мясо говядины		65	48									
Лук репчатый		7	6									
Хлеб пшеничный		9	9									
Масло растительное		4	4									

Яйцо куриное		1/10	1/10									
Сухари панировачные		4	4									
Молоко коровье		16	16									
Пюре картофельное №206 тк250	180			3,66	6,28	21,68	0,16	0,12	21,54	55,42	1,28	170,4
Картофель с 01.09-31.10		204	154									
с 31.10-31.12		220	154									
с 31.12-28.02		238	154									
с 29.02-01.09		258	154									
Масло сливочное		6	6									
Молоко коровье		28	28									
Помидоры свежие№70 тк242	60	61	60	0,36	0,48	0,06	0,02	0,02	6	13,8	0,36	8,4
Компот из сухофруктов№241 тк266	200			0,48	0	23,8	0	0	0,4	49,14	0,01	90
сахар		12	12									
клюква		30	27									
Хлеб ржаной тк190	37,5	37,5	37,5	**2,25**	**0,375**	**16,6**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**70,8**
Полдник												
Хлеб пшеничный с сыром тк186	50/16			4,68	4,82	0	0	0,06	0,5	18,72	0,21	63,36
Хлеб пшеничный		50	50									
Сыр		18	16									
Какао с молоком №248 тк140	200			3,1	3,2	11,2	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02	90
Молоко		180	180									
Сахар		12	12									
Вода		15	15									
Какао		1,2	1,2									
4-й день												
Завтрак												
Каша вязкая молочная«Дружба» №84 тк272	200			6,21	7,73	27,71	0,1	0,1	1,95	182,3	0,5	201
Молоко		150	150									

Вода		35	35									
Крупа рисовая		13	13									
Крупа пшено		10	10									
Масло сливочное		5	5									
Сахар		3	3									
Бутерброд с маслом№1 тк271	30/5			2,3	4,36	14,62	0,03	0,03	0	6,6	0,34	108
хлеб пшеничный		30	30									
Масло сливочное		5	5									
Чай с сахаром№263,264 тк269	180			0	0	11,98	0	0	0	0,35	0,06	43
Сахар		12	12									
вода		180	180									
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	250			5,16	7,05	18,95	0,15	0,2	5,31	29,48	1,36	196,8
Куры		39	35									
Картофель с 01.09-31.10		59	44									
с 31.10-31.12		63	44									
с 31.12-28.02		68	44									
с 29.02-01.09		73	44									
Морковь до 01.01		15	12									
с 01.01		16	12									
Лук репчатый		14	11									
Мука пшеничная		10	10									
Яйцо куриное		1/16	2,5									
Масло сливочное		3	3									
Молоко или вода		15	15									
Вермишель тк177	150			5,85	6,15	31,26	0,06	0,01	0	6,31	0,81	207,37
вермишель		45	45									
масло сливочное		5	5									

Курица отварная порционная тк151	70	100	70	12,67	12,79	0,04	0,04	0,1	1,37	11,51	1,12	166
Огурцы свежие №70 тк242	60	61	60	0,48	0,06	1,5	0,02	0,02	6	13,8	0,36	8,4
Хлеб ржаной тк190	37,5	37,5	37,5	**2,25**	**0,375**	**16,6**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**70,8**
Компот из сухофруктов №241 тк266	200			0,48	0	23,8	0	0	0,4	49,14	0,01	90
Сахар		12	12									
Сухофрукты		8	8									
Полдник												
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста №289,314 тк283	70			5,6	4,3	24,48	0,09	0,1	0,3	55,05	0,46	182,3
Мука пшеничная высшего или 1-ого сорта		38	38									
Сахар		4	4									
Масло сливочное		2	2									
Молоко коровье		14	14									
Яйцо куриное		0,125	0,125									
Творог		25,5	25									
Дрожжи хлебопекарные		1,2	1,2									
Масло растительное		3	3									
Молоко кипяченое №255 тк245	200	210	200	5,8	5	9,6	0,08	0,3	2,6	240	0,2	108
5-й день												
Завтрак												
Каша вязкая пшенная молочная №96 тк265	200			7,01	8,09	28,39	0,14	0,02	1,95	185,34	0,77	213
Крупа пшено		25	25									
Молоко коровье		150	150									
Сахар		3	3									
Масло сливочное		5	5									
Бутерброд с маслом №1 тк271	30/5			2,3	4,36	14,62	0,03	0,03	0	6,6	0,34	108
Хлеб пшеничный или батон		30	30									
Масло сливочное		5	5									

Чай с сахаром №263,264 тк269	200			0	0	11,98	0	0	0	0,35	0,06	43
Сахар		12	12									
Вода		180	180									
Второй завтрак												
Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	150	150	1,05	-	19,5						81,0
Обед												
Суп гороховый вегетарианский №35 тк118	250			6,65	0,6	20,15	0,25	0,07	5,32	59,8	2,65	127,35
Горох		30	30									
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 до 01.01		20	16									
с 01.01		22	16									
Лук репчатый		12	10,5									
Хлеб ржаной тк190	37,5	37,5	37,5	2,25	0,375	16,6	0	0	0	0	0	70,8
Котлета рыбная №134 тк284	80			7,8	4,35	28,3	0,06	0,09	0,42	44,1	0,88	114
Минтай неразделанный		126	53									
или филе		61	53									
Хлеб пшеничный		14	14									
Лук репчатый		7	6									
Яйцо куриное		1/4	1/4									
Молоко коровье		11	11									
Сухари панировочные		5	5									
Масло растительное		5	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									
Хлеб ржаной тк190	37,5	37,5	37,5									
Компот из сухофруктов№241 тк266	200			0,48	0	23,8	0	0	0,4	49,14	0,01	90
Сахар		12	12									
Сухофрукты		9	9									
Вода		190	190									
Полдник												
Какао на молоке№248 тк 140	200			3,1	3,2	11,2	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02	90
Молоко коровье		180	180									
Вода		15	15									
Какао		1,2	1,2									
Сахар		12	12									
Печенье												
6-й день												
Завтрак												
Каша вязкая геркулесовая молочная№93 тк310	200			6,35	8,51	21,86	0,13	0,04	1,95	188,95	0,82	187
Молоко		150	150									
Вода		36	36									
Хлопья геркулес		20	20									
Сахар		3	3									
Масло сливочное		5	5									
Бутерброд с маслом №1 тк271	30/5			2,3	4,36	14,62	0,03	0,03	0	6,6	0,34	108
Хлеб пшеничный или батон		30	30									
Масло сливочное		5	5									
Чай с сахаром №263,264 тк269	200			0	0	11,98	0	0	0	0,35	0,06	43

Сахар		12	12									
Вода		180	180									
Чай		0,6	0,6									
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	215/35			6,5	5,3	14,52	0,14	0,08	10,52	31,07	1,6	191
Картофель с 01.09-31.10		114	86									
С 31.10-31.12		123	86									
С 31.12-29.02		132	86									
С 29.02-01.09		144	86									
Морковь до 01.01		12	9									
С 01.01		15	9									
Лук репчатый		6	4									
Масло сливочное		2	2									
Яйцо куриное		1/13	1/13									
Мясо говядина		54	40									
Пюре картофельное № 206 тк250	180			3,66	6,28	21,68	0,16	0,12	21,54	55,42	1,28	170,4
Картофель с 01.09-31.10		204	154									
С 31.10-31.12		220	154									
С 31.12-28.02		238	154									
С 29.02-01.09		258	154									
Молоко		28	28									
Масло сливочное		6	6									
Салат из капусты тк199	60			1,48	59,94	64,54	2,21	0,55	0	0	0	79,62
Капуста		60	45									
Лук		7,5	5									
Морковь		7,5	5									
Масло растительное		3	3									
Сахар		3	3									

Хлеб ржаной тк190	37,5	37,5	37,5	2,25	0,375	16,6	0	0	0	0	0	70,8
Компот из сухофруктов №241 тк266	200			0,48	0	23,8	0	0	0,4	49,14	0,01	90
Сахар		12	12									
Сухофрукты		8	8									
Полдник												
Омлет №110 тк292	70			9,01	12,51	2,24	0,05	0,04	0,49	79,98	1,2	156,25
Яйцо куриное		1 шт	50									
Молоко коровье		38	38									
Масло сливочное		3	3									
Хлеб пшеничный или батон 147 тк312	60	60	60	3,68	1,28	25,11	0	0	0	0	0	128,65
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	180			0,8	1	13,5	0,02	0,07	0,65	60,35	0,09	56
Молоко		90	90									
чай		0,6	0,6									
Сахар		12	12									
7-й день												
Завтрак												
Каша вязкая молочная «Дружба» №84 тк272	200			6,21	7,73	27,71	0,1	0,1	1,95	182,3	0,5	201
Молоко		150	150									
Вода		35	35									
Крупа рисовая		15	15									
Крупа пшено		10	10									
Масло сливочное		5	5									
Сахар		3	3									

Бутерброд с маслом№1 тк271	30/5			2,3	4,36	14,62	0,03	0,03	0	6,6	0,34	108
Хлеб пшеничный		30	30									
Масло сливочное		5	5									
Чай с сахаром №263,264 тк269	200			0	0	11,98	0	0	0	0,035	0,06	43
Сахар		12	12									
Чай												
Вода												
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	250			3,68	7,07	8,58	0,06	0,04	19,41	46,81	0,85	118
Говядина		22	16									
Картофель с 01.09-31.10		40	30									
С 31.10-31.12		43	30									
С 31.12-28.02		46	30									
С 29.02-01.09		50	30									
Капуста белокачанная		63	50									
Морковь		20	16									
Лук репчатый		15	12									
Томат-пюре		3	3									
Масло растительное		4	4									
Сметана		7	7									
Вермишель тк177	120			3,9	4,1	20,84	0,04	0,01	0	4,21	0,54	138,25
Вермишель		45	45									
Масло сливочное		5	5									
Гуляш №152 тк291	80			6	7,6	2,47	0,04	0,02	0,8	3,79	0,18	164,8
Говядина		82	66									
Морковь		4	3									
Лук		4	3									
Томат-пюре		6	6									
Мука пшеничная		2	2									

Масло растительное		4	4									
Хлеб ржаной тк190	37,5	37,5	37,5	2,25	0,375	16,6	0	0	0	0	0	70,8
Компот из сухофруктов №241 тк266	200			0,48	0	23,8	0	0	0,4	49,14	0,01	90
Сухофрукты		8	8									
Сахар		12	12									
Вода		190	190									
Полдник												
Сырники из творога №130 тк320	150			11,2	12,69	40,2	0,1	0,3	0,43	249,64	1,11	498,3
Творог		136	135									
Сахар		8	8									
Яйцо куриное		1/8	1/8									
Мука пшеничная		20	20									
Масло сливочное		5	5									
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	200	210	200	5,8	5	9,6	0,08	0,3	2,6	240	0,2	108
8-й день												
Завтрак												
Суп молочный рисовый №43 тк247	200			5,57	6,63	18,28	0,07	0,09	1,17	199,75	0,22	156
Молоко		180	180									
Вода		30	30									
Крупа рисовая		12	12									
Сахар		3	3									
Масло сливочное		5	5									
Бутерброд с маслом,сыром №3 тк264	30/5/14			5,06	7	14,62	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47	145
Хлеб пшеничный или батон		30	30									
Масло сливочное		5	5									
Сыр		15	14									

Кофейный напиток№253 тк318	200			1,3	1,3	14	0,02	0,02	1	108,24	0,02	92
Сахар		12	12									
Молоко		84	84									
Вода		114	114									
Кофейный напиток		2,4	2,4									
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												
Свекольник со сметаной №34 тк306	250			4,22	6,5	13,77	0,09	0,06	9,95	47,51	1,64	145
Говядина												
Свекла		85	64									
Морковь		17	13									
Лук репчатый		15	13									
Картофель с 01.09-31.10		57	43									
С 31.10-31.12		61	43									
С 31.12-28.02		66	43									
С 29.02-01.09		72	43									
Масло растительное		4	4									
Сахар		1	1									
Томат-пюре		3	3									
Сметана		7	7									
Шницели рыбные №134 тк284	80			7,8	4,35	28,3	0,06	0,09	0,42	44,1	0,88	114
Минтай		126	53									
Или филе		61	53									
Хлеб пшеничный		14	14									
Лук репчатый		7	6									
Яйцо куриное		1/4	10									
Молоко коровье		11	11									
Сухари панировочные		5	5									
Масло растительное		5	5									
Капуста тушеная №200 тк282	150			3,02	5,66	10,14	0,05	0,03	18,3	83,07	1	109,5
Капуста свежая		198	158									
Морковь		16	12									
Лук		13	11									
Томат-пюре		5	5									

Мука		2	2									
Хлеб ржаной тк190	37,5	37,5	37,5	2,25	0,375	16,6	0	0	0	0	0	70,8
Огурец свежий №70 тк242	60	61	60	0,48	0,06	1,5	0,02	0,02	6	13,8	0,36	8,4
Компот из сухофруктов №241 тк266	200			0,48	0	23,8	0	0	0,4	49,14	0,01	90
Сухофрукты		8	8									
Сахар		12	12									
Вода		190	190									
Полдник												
Какао с молоком №248 тк270	180			1,2	1,3	13	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02	109,78
Какао		1,2	1,2									
Молоко коровье		84	84									
Вода		114	114									
Сахар		12	12									
Бутерброд с джемом №2 тк311	50/15			2,32	0,24	20,08	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41	92
Хлеб пшеничный или батон		50	50									
Джем		15	15									
9-й день												
Завтрак												
Каша вязкая ячневая молочная №99 тк279	200			6,64	7,59	28,13	0,12	0,08	1,95	198,46	0,55	204
Крупа ячневая		25	25									
Молоко коровье		150	150									
Вода		35	35									
Сахар		3	3									
Масло сливочное		5	5									
Бутерброд с маслом№1 тк271	30/5			2,3	4,36	14,62	0,03	0,03	0	6,6	0,34	108
Хлеб пшеничный или батон		30	30									
Масло сливочное		5	5									
Чай с сахаром №263,264 тк269	200			0	0	11,98	0	0	0	0,35	0,06	43
Сахар		12	12									
Вода		180	180									
Чай		0,6	0,6									
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	250			5,3	6,5	25,3	0,14	0,08	12,05	26,62	1,2	150,3
Консервы рыбные в собственном соку		40	40									
Крупа рисовая,или перловая,или пшеничная		6	6									
Вода		175	175									
Картофель с 01.09-31.10		100	75									
С31.10-31.12		107	75									
С 31.12-28.02		116	75									
С 29.02-01.09		125	75									
Морковь		14	10									
Лук репчатый		12	10									
Масло сливочное		4	4									
Хлеб ржаной тк190	37,5	37,5	37,	2,25	0,375	16,6	0	0	0	0	0	70,8
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		18	18									
Капуста белокачанная		185	146									
Лук репчатый		10	8									
Морковь красная		15	12									
Масло растительное		2	2									
Компот из сухофруктов №241 тк266	200			0,48	0	23,8	0	0	0,4	49,14	0,01	90
Сахар		12	12									
Сухофрукты		8	8									
Полдник												
Булочка домашняя №274 тк308	70			5,05	9,63	33,52	0,09	0,04	0,27	30,75	0,44	177,7
Мука		48	48									
Сахар		8	8									
Молоко		20	20									
Яйцо		1*10	1*10									
Дрожжи		1,11	1,11									
Масло растительное		2	2									

Молоко кипяченое №255 тк245	200	210	200	5,8	5	9,6	0,08	0,3	2,6	240	0,2	108
10-й день		100	100									
Завтрак												
Суп молочный с пшеном№43 тк247	200											
Молоко коровье		180	180									
Вода		30	30									
Крупа пшено		16	16									
Сахар		3	3									
Масло сливочное		5	5									
Кофейный напиток №253 тк316	180											
Кофейный напиток		2,4	2,4	1,3	1,3	14	0,02	0,02	1	108,24	0,02	92
Молоко коровье		84	84									
Вода		114	114									
Сахар		12	12									
Бутерброд с маслом,сыром №3 тк264	40/5/15			5,06	7	14,62	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47	145
Хлеб пшеничный или батон		40	40									
Масло сливочное		5	5									
Сыр		15	14									
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	250			3,68	7,07	8,58	0,06	0,04	19,41	46,81	0,85	118
Курица		22	16									
Картофель с 01.09-31.10		40	30									
С 31.10-31.12		43	30									
С 31.12-28.02		46	30									
С 29.02-01.09		50	30									
Капуста белокачанная		63	50									
Морковь		20	16									

Лук репчатый		15	12									
Томат-пюре		3	3									
Масло растительное		4	4									
Сметана		7	7									
Котлета рубленная из птицы тк206	80			12,57	12,86	13,31	0,08	0,13	0,66	35,2	1,45	218,66
Курица		102	70									
Хлеб пшеничный		15	15									
Молоко коровье		20	20									
Сухари панировочные		8	8									
Масло растительное		3	3									
Пюре картофельное №206 тк250	180			3,66	6,28	21,68	0,16	0,12	21,54	55,42	1,28	170,4
Картофель с 01.09-31.10		204	154									
С 31.10-31.12		228	154									
С 31.12-28.02		238	154									
С 29.02-01.09		258	154									
Молоко коровье		28	28									
Масло сливочное		6	6									
Хлеб ржаной тк190	37,5	37,5	37,5	2,25	0,375	16,6	0	0	0	0	0	70,8
Салат из капусты свежей белокачанной тк199	60			1,48	59,94	64,53	2,21	0,55	0	0	0	79,62
Капуста белокачанная		60	45									
Морковь		7	5									
Лук		7	5									
Сахар-песок		7	5									
Масло растительное		3	3									
Компот из сухофруктов №241 тк266	200			0,48	0	23,8	0	0	0,4	49,14	0,01	90
Сухофрукты		9	9									
Сахар		12	12									
Вода		190	190									
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	50	50	50	3,07	1,07	20,93	0	0	0	0	0	107,21

Чай с молоком тк136	200			3,2	3,2	17,8	0,16	0,02	0,14	0,14	0,66	109,2
Вода питьевая		113	113									
Сахар-песок		12	12									
Молоко		100	100									
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									