

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МДОУ «Детский сад Стрежевой»

Директор
ООО «Торгово- производственное
управление»



О.В.Смирнова
2024г.



Л.К.Ошева
2024г.

ПРИМЕРНОЕ
20-дневное меню
на 2024г.

для воспитанников МДОУ
с содержанием пищевых веществ и энергии
согласно нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное циклическое меню на 2024г.

01.10.2024г.

№ т.к.	Наименование блюд			Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.		Энергетическая ценность ккал		Витамин С, мг.	
		Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
	1 день												
	Завтрак:	168,20	191,00										
155	Каша манная молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)	135,2	156	4,25	4,9	4,59	5,3	25,22	29,1	160	184	0,00	0,00
	Крупа манная	13,0	15,0										
	Молоко, л	130,0	150,0										
	Соль	0,173	0,2										
	Масло сливочное	2,6	3,0										
	Сахар	2,6	3,0										
310	Кофейный напиток с молоком (150;180)	150	180	2,34	2,8	2,00	2,43	10,58	12,7	70	84,6	0,60	0,72
	Кофейный напиток	1,0	1,0										
	Вода	90,0	108,0										
	Молоко	75,0	90,0										
	Сахар	6,25	7,5										
1	Бутерброд с маслом (30/3; 30/5)	33	35	2,0	2,1	6,2	6,6	12,1	12,8	112,0	119,0	0,0	0,0
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Второй завтрак:	150,0	180,0										
317	Компот из сушеных фруктов с курагой (150;180)	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	85,0	101,7	0,30	0,36
	Курага	15,00	18,00										
	Сахар	5,00	6,30										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,70										
	Обед:	532,0	689,0										
48	Салат из консервированных помидоров (30; 50)	30	50	0,22	0,41	1,5	2,5	1,57	2,66	21,75	36,6	1,5	2,5
	помидоры	53,4	89,0										
	Соль	0,045	0,075										
	Чеснок	1,05	1,83										
	Масло растительное	1,5	2,5										
89	Щи из свежей капусты с картофелем /из птицы/ (150/7/5; 200/9/5)	162	214	2,69	3,25	4,48	5,41	5,18	6,23	72,78	96,60	11,10	14,80
	капуста белокачанная	37,5	45,0										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	23,9	28,73										
	с 1 ноября по 31 декабря	25,70	30,89										
	с 1 января по 28-29 февраля	27,70	33,26										
	с 1 марта	30,10	36,07										
	или картофель молодой	22,50	27,00										
	Морковь: до 1 января	9,4	11,25										

	с 1 января	10,00	11,97										
	Лук репчатый	7,10	8,57										
	Томат паста	2,70	4,77										
	или помидоры свежие	14,70	26,44										
	Масло растительное	3,00	3,60										
	Бульон	120,0	160,0										
	Соль	0,09	0,12										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5,0	5,0										
	Цыплята-бройлеры	21,83	28,07										
	Цыплята-бройлеры (бедро)	17,92	23,04										
249	Плов из птицы (160;200)	160	200	15,5	19,4	12,95	18,22	27,19	38,24	287,24	359,05	0,00	0,00
	Цыпленок-бройлер	111,25	139,06										
	или цыпленок-бройлер (бедро)	58,61	73,13										
	Крупа рисовая	40,70	50,88										
	Морковь до 1 января	31,25	39,06										
	с 1 января	33,25	41,56										
	Лук репчатый	13,80	17,25										
	Томатная паста	1,8	2,3										
	Масло растительное	5,3	6,63										
	Соль	0,27	0,34										
317	Компот из сушеных фруктов /смесь сухофруктов/ (150;180)	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85,0	101,7	0,3	0,36
	Смесь сухофруктов	15,0	18,0										
	Сахар	5,0	6,3										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,7										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	200,0	230,0										
326	Кисель из концентрата плодово-ягодный (150; 180)	150	180	0,4	0,44	0,2	0,22	31,7	38,0	122	146	1,40	1,60
34	Кисель из концентрата	18,0	21,6										
	Сахар	5,8	7,2										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	142,5	171,0										
339	Пирожки печёные с яблоками (50;50)	50	50	2,6	2,6	2,9	2,9	23,80	23,8	132,0	132,0	0,26	0,26
397/1	Мука пшеничная	22,90	22,90										
	Мука пшеничная на подпыл	1,10	1,10										
	Сахар	1,70	1,70										
326	Вода	6,10	6,10										
	Маргарин	2,50	2,50										
34	Яйца (шт.;г.)	2,40	2,40										
	Дрожжи сухие	0,30	0,30										
	Соль	0,30	0,30										
379	Фарш яблочный	21,00	21,00	0,10	0,10	0,10	0,10	8,2	8,2	34,0	34,0	1,06	1,06
	Ужин:	371,0	487,2										

61/2	Салат из картофеля с морской капусты и свеклой (30;50)	30	50	0,60	0,99	1,57	2,63	3,45	5,76	30,36	50,60	7,80	13,01
	Свёкла: до 1 января	12,54	20,48										
	с 1 января	13,33	21,76										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	23,43	40,42										
	с 1 ноября по 31 декабря	25,14	43,37										
	с 1 января по 28-29 февраля	27,19	46,90										
	с 1 марта	29,42	50,74										
	или картофель молодой	22,74	39,24										
	Капуста морская консервированная соляповаренная	3,40	5,10										
	Масло растительное	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,5	2,5										
179/1	Макаронны, запеченные с сыром и маслом (150/5; 200/5)	155	205	7,1	9,6	7,0	8,6	29,6	39,2	210	272	0,03	0,04
	Макаронные изделия	57,1	75,6										
	Вода	342,0	453,6										
	Соль	1,5	1,8										
	Сыр	4,4	6,6										
	Масло растительное	1,6	2,4										
	Масло сливочное	5,0	5,0										
304	Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)	156	187,2	0,04	0,06	0,01	0,020	6,99	9,99	28	40	0,08	0,11
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1421	1777	43,0	54,1	47,8	61,3	258,1	322,1	1574,7	1944,9	24,4	34,8
	2 день												
	Завтрак:	177,2	201,0										
149	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)	135,2	156	3,9	4,5	4,77	5,5	22,27	25,7	147,34	170,0	0,0	0,0
	Крупа пшеничная	21,7	25,0										
	Молоко, л	78,0	90,0										
	Вода, л	56,34	65,0										
	Соль	0,35	0,40										
	Масло сливочное	2,6	3,0										
	Сахар	2,6	3,0										
304	Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)	156,0	187,2	0,04	0,06	0,01	0,020	6,99	9,99	28	40	0,08	0,11
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
3	Бутерброд с повидлом (30/12; 30/15)	42	45	2,3	2,4	2,8	3,0	20,4	21,9	116,0	125,0	0,06	0,09
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Повидло	12,10	15,20										

	Второй завтрак:	<i>150,0</i>	<i>150,0</i>										
399/2	Йогурт натуральный (150; 150)	150	150	4,5	4,5	4,8	4,8	16,5	16,5	103,5	103,5	0,0	0,0
	Йогурт натуральный (сладкий)	150,0	150,0										
	Обед:	<i>597,0</i>	<i>779,0</i>										
80	Икра овощная (30;50)	30	50	0,38	0,70	1,30	2,10	2,20	3,60	21,00	35,83	1,40	1,70
	Свекла : до 1 января	15,36	25,60										
	с 1 января	16,32	27,20										
	Морковь: до 1 января	15,00	25,00										
	с 1 января	16,00	26,60										
	Лук репчатый	6,78	11,30										
	Соль	0,045	0,075										
	Чеснок	0,38	0,50										
399/2	Масло растительное	1,35	2,25										
102	Суп картофельный с клёцками /из птицы/ (150/15/7; 200/20/9)	172	229	2,9	3,9	3,0	4,0	7,3	9,7	65,89	91	3,50	4,67
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	37,24	43,89										
	с 1 ноября по 31 декабря	40,04	47,19										
	с 1 января по 28-29 февраля	43,12	50,82										
	с 1 марта	46,76	55,11										
	или картофель молодой	35,00	41,25										
	Морковь: до 1 января	7,5	9,0										
	с 1 января	8,0	9,58										
399/2	Лук репчатый	7,1	8,57										
	Масло растительное	1,5	1,9										
102	Бульон	114,5	150,0										
	Соль	0,090	0,120										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Цыплята-бройлеры	21,83	28,07										
	Мука пшеничная	19,5	26,0										
	Яйца, г	1,84	2,5										
	Масло растительное	0,42	0,5										
	Вода	6,0	8,0										
	Соль	0,144	0,19										
255 "А"	Суфле из печени (65;75)	65	75	22,3	24,7	25,8	28,6	1,4	1,7	328	363	0,17	0,20
	Печень говяжья п./ф.; св./м.	40,00	50,00										
	Лук репчатый	4,00	5,00										
	Мука пшеничная	1,5	2,0										
	Молоко	25,0	30,0										
	Яйцо,г.	20,00	20,00										
	Соль	0,30	0,40										
	Масло растительное	1,0	1,0										
	Масло сливочное	2,0	3,0										
276	Пюре картофельное (120;150)	120	150	2,5	3,1	3,8	4,8	16,4	20,4	110	138	14,53	18,16
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	136,5	170,6										
	с 1 ноября по 31 декабря	146,7	183,4										
	с 1 января по 28-29 февраля	158,0	197,5										
	с 1 марта	171,3	214,2										

	или картофель молодой	128,3	160,3										
	Молоко	19,0	23,7										
	Соль	0,7	0,9										
	Масло сливочное	4,2	5,3										
282	Соус томатный (30;50)	30	50	0,3	0,5	1,3	2,2	2,4	4,0	22	37	0,72	1,20
	Бульон или вода	30,00	50,0										
	Масло сливочное	1,40	2,3										
	Мука пшеничная	1,40	2,3										
	Морковь: до 1 января	2,40	4,3										
	с 1 января	2,60	4,4										
	Лук репчатый	0,90	1,5										
	Томат.паста	1,80	3,0										
	Сахар	0,30	0,5										
	Соль	0,30	0,5										
334/4	Напиток фруктово-ягодный (150; 180)	150	180	0,15	0,18	0,017	0,017	7,42	9,09	31,00	38,00	1,70	2,07
282	Фруктово-ягодная смесь свежемороженая	15,00	18,00										
	Сахар	5,8	7,2										
	Лимонная кислота	0,15	0,18										
	Вода	153,0	183,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	170,0	200,0										
313	Молоко кипячёное (150;180)	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85,0	102,0	2,05	2,46
334/4	Молоко	157,5	189,0										
128	Гренки из пшеничного хлеба сладкие (20;20)	20	20	2,0	2,0	3,2	3,2	12,0	12,0	85,6	85,6	0,00	0,00
	Мука пшеничная	28,56	28,56										
	Молоко	2,64	2,64										
	Сахар	2,64	2,64										
	Масло сливочное	2,64	2,64										
	Ужин:	348,0	446,2										
96	Суп картофельный с крупой /из птицы/ (150/7/5;200/9/5)	162	214	3,3	4,4	3,3	4,4	10,4	13,9	84	112	4,96	6,61
313	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	46,55	59,85										
	с 1 ноября по 31 декабря	50,05	64,35										
128	с 1 января по 28-29 февраля	53,90	69,30										
	с 1 марта	58,45	75,15										
	или картофель молодой	43,75	56,25										
	Крупа гречка	5,0	5,4										
	Морковь: до 1 января	7,5	9										
	с 1 января	8	9,58										
	Лук репчатый	7,1	8,57										
	Масло растительное	1,5	1,9										
	Бульон	115,0	140,0										
313	Соль	0,09	0,120										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
128	Сметана	5	5										
	цыпленок-бройлер	21,83	28,07										

	или цыпленок-бройлер (бедро)	17,92	23,04										
304	Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)	156	187,2	0,04	0,06	0,01	0,020	6,99	9,99	28	40	0,08	0,11
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1442,2	1776,2	53,7	63,2	62,4	73,8	171,1	212,9	1379,9	1667,9	29,3	37,4
	3 день												
	Завтрак:	325,2	381,0										
157	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6;	135,2	156	6,85	7,9	6,76	7,8	29,82	34,4	206,3	238	0,00	0,00
304	Крупа пшеничная	17,34	20,0							28	46	0,08	0,11
	Молоко, л	78,0	90,0										
	Вода, л	52,0	60,0										
	Соль	0,174	0,2										
	Масло сливочное	2,6	3,0										
397/1	Сахар	2,6	3,0										
311	Какао с молоком (150; 180)	150	180	4,2	5,1	4,8	6,4	12,1	14,5	135,0	162,0	1,5	2,0
	Какао порошок	0,92	1,08										
	Сахар	5,83	7,47										
	Молоко	92,0	110,0										
157	Вода	65,0	80,0										
2	Бутерброд с мёдом (30/10; 30/15)	40	45	2,2	2,5	2,7	3,0	22,0	23,6	123,0	132,0	0,0	0,0
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Мёд	10,1	15,20										
	Второй завтрак:	95,0	100,0										
389	Фрукты /яблоки/ (95;100)	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,80	41,8	44,0	9,50	10,0
311	Яблоки свежие	108,0	114,0	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,80	41,8	44,0	9,50	10,00
392	или мандарины свежие	128,0	135,0	0,760	0,800	0,290	0,310	10,96	11,50	42,00	60,05	25,30	26,700
	Обед:	527,0	714,0										
27	Салат из свежих огурцов (30;50)	30	50	0,50	0,70	1,6	2,6	2,57	4,30	26,00	43,00	3,60	6,00
2	Огурцы свеж	28,78	47,98							3,0	132,0	0,0	3,0
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,8	3,0										
99	Суп картофельный с бобовыми /из птицы/ (150/7; 200/9)	157	209	4,9	6,5	4,2	4,2	9,8	9,8	87,3	116,22	3,46	4,60
389	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	39,90	53,20										
	с 1 ноября по 31 декабря	42,90	57,20										
	с 1 января по 28-29 февраля	46,20	61,60										
27	с 1 марта	50,10	66,80										
	или картофель молодой	37,5	50,0										
	Горох лущеный	12,14	16,16							3,0	137,0	0,0	3,0
	Морковь: до 1 января	9,4	12,50										
	с 1 января	10,0	13,30										

	Лук репчатый	7,1	9,52										
	Масло растительное	3,0	4,0										
	Бульон	105,0	140,0										
	Соль	0,09	0,120										
	Лавровый лист	0,010	0,014										
	Зелень сухая	0,010	0,014										
	цыпленок-бройлер	21,83	28,07										
	или цыпленок-бройлер (бедро)	17,92	23,04										
225/А	Котлета мясная с картофелем (50; 70)	50	70	12,3	17,2	18,3	25,5	2,9	4,1	219,0	307,0	2,63	3,60
	Говядина 1 кат п/ч, з/ч, б/к, т/к	22,29	31,12										
	и Свинина п./ф.; не жирная	22,29	31,12										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	13,2	18,5										
	с 1 ноября по 31 декабря	14,2	19,9										
	с 1 января по 28-29 февраля	15,2	21,4										
	с 1 марта	16,4	23,1										
	или молодой картофель	12,4	17,4										
	Лук репчатый	7,38	10,35										
225/А	Сухари панировочные	3,7	5,2										
	Яйцо	0,093	0,130										
	Соль	0,25	0,35										
	Масло растительное	0,84	1,20										
260	Каша гречневая рассыпчатая (80;110)	80	110	4,6	6,3	3,3	4,47	20,6	28,3	130,0	178,9	0,0	0,0
	Крупа гречневая	36,94	50,82										
	Вода, мл	55,34	76,27										
	Соль	0,20	0,29										
	Масло сливочное	2,80	3,89										
302	Соус красный основной (30; 50)	30	50	0,8	1,3	2,9	4,8	2,8	5,0	42	70	0,96	1,6
	Бульон или вода	30,0	50,0										
	Масло сливочное	1,4	2,3										
	Мука пшеничная	1,4	2,3										
	Томат.паста	1,8	3,0										
	Морковь: до 1 января	2,4	4,3										
260	с 1 января	2,6	4,4										
	Лук репчатый	0,9	1,5										
	Сахар	0,3	0,5										
	Соль	0,3	0,5										
318	Напиток из плодов шиповника (150; 180)	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,20	18,7	61,0	79,0	75	90
302	Плоды шиповника сушеные	7,50	9,0										
	Сахар	7,50	9,0										
	Вода	150,0	180,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	<i>180,0</i>	<i>210,0</i>										
317/1	Напиток из сушеных фруктов с изюмом (150; 180)	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	85,0	101,7	0,30	0,36
	Изюм	15	18										

	Сахар	5	6,3										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,7										
386	Пряник кондитерский (30;30)	30	30	1,44	1,44	0,84	0,84	23,31	23,31	100,7	100,7	0,0	0,0
	Пряник кондитерский	30,0	30,0										
	Ужин:	336,0	422,2										
186	Вареники ленивые (140/10; 180/10)	150	190	25,28	32,49	7,63	9,81	25,84	33,21	273,00	351,00	0,63	0,81
	Творог	111,2	143,0										
	Мука пшеничная	15,32	19,71										
	Сахар	8,01	10,26										
	Яйца, г	0,20	0,26										
	Соль	0,31	0,45										
	Ванилин	0,008	0,018										
	Масло сливочное	10,0	10,0										
	Соль	0,24	0,36										
304	Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)	156	187,2	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,08	0,11
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1463,2	1827,2	70,0	90,8	58,5	77,1	254,1	310,7	1766,5	2254,6	132,5	155,8
	4 день												
	Завтрак:	331,2	388,2										
154	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)	135,2	156	4,07	4,7	5,8	6,7	16,55	19,1	135,2	156,0	0,0	0,0
	Крупа овсяная "Геркулес"	17,34	20,00										
	Молоко, л	78,0	90,0										
	Вода, л	52,0	60,0										
	Соль	0,174	0,2										
	Масло сливочное	2,6	3,0										
	Сахар	2,6	3,0										
304	Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)	156	187,2	0,04	0,06	0,01	0,020	6,99	9,99	28	40	0,08	0,11
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
4	Бутерброд с сыром (30/10; 30/15)	40	45	4,3	4,8	5,4	6,1	10,9	12,3	118,0	133,0	0,05	0,08
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Сыр	10,6	15,9										
	Второй завтрак:	95,0	100,0										
389	Фрукты /апельсины/ (95; 100)	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	41,8	44	9,50	10,0
	Яблоки свежие	108,0	114,0	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	41,8	44	9,50	10,00
391	или апельсины свежие	142,0	149,0	0,86	0,90	0,19	0,20	7,70	8,10	40,9	43	57,00	60,00

392	или мандарины свежие	128,0	135,0	0,760	0,800	0,290	0,310	10,96	11,50	45,00	60,00	25,30	26,70
	Обед:	377,0	504,0										
35/1	Салат из свежих помидоров с зелёным горошком (30;50)	30	50	0,22	0,40	3,60	6,00	1,13	1,90	39,00	65,00	6,50	10,80
	Помидор свежий	21,35	35,70										
	Зелёный горошек консервированный	12,24	18,95										
	Соль	0,045	0,080										
	Масло растительное	1,50	2,50										
103	Суп картофельный с лапшой домашней /из птицы/ (150/7;200/9)	157	209	3,30	4,00	2,90	3,50	10,30	12,30	79,75	106,33	5,00	6,67
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	46,55	53,20										
	с 1 ноября по 31 декабря	50,05	57,2										
	с 1 января по 28-29 февраля	53,90	61,60										
	с 1 марта	58,45	66,80										
	или картофель молодой	43,75	50										
	Морковь: до 1 января	7,5	9,0										
	с 1 января	8,00	9,58										
	Лук репчатый	7,1	8,57										
	Масло растительное	1,5	1,9										
	Бульон	115,0	150,0										
	Соль	0,09	0,108										
	Лавровый лист	0,01	0,012										
	Зелень сухая	0,01	0,013										
	цыпленок-бройлер	21,83	28,07										
	или цыпленок-бройлер (бедро)	17,92	23,04										
	<i>Лапша домашняя:</i>	6,00	7,20										
	Мука пшеничная	5,3	6,3										
	Мука пшеничная на подпыл	0,36	0,43										
	Яйца (шт./г.)	0,038	0,045										
	Вода	1,05	1,26										
	Соль	0,09	0,108										
	<i>Масса теста:</i>	8,0	10,7										
	Выход подсушенной лапши домашней:	6,00	9,63										
246	Бигос с мясом (160;200)	160	200	14,69	20,20	21,46	29,50	11,01	15,20	376,4	479,0	4,56	6,45
	Морковь: до 1 января	18,83	25,00										
	с 1 января	20,03	26,60										
	Капуста белокочанная	169,43	200,00										
	Лук репчатый	7,83	9,52										
	Томатная паста	1,88	3,00										
	или помидоры свежие	10,26	16,46										
	Масло растительное	3,3	5,4										
	Масло сливочное	1,88	3,0										
	Соль	0,28	0,40										
	Свинина, п./ф.: не жирная	66,30	79,80										

334/4	Напиток фруктово-ягодный (150; 180)	150	180	0,15	0,18	0,017	0,017	7,42	9,09	31,00	38,00	1,70	2,07
	Фруктово-ягодная смесь свежемороженая	15,0	18,0										
	Сахар	5,8	7,2										
	Лимонная кислота	0,15	0,18										
	Вода	153,0	183,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	200,0	230,0										
322	Кисель из плодов красной смородины (150;180)	150	180	0,08	0,10	0,03	0,04	20,19	24,23	81,3	97,6	2,0	2,4
344	Красная смородина с/м	12,50	15,00										
	Сахар	7,50	9,00										
	Вода	137,30	164,79										
	Крахмал картофельный	6,75	8,10										
343	Крендель сахарный (50;50)	50	50	3,50	3,50	6,60	6,60	27,90	27,90	185,00	185,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	28,0	28,0										
397-1	Сахар - песок	8,0	8,0										
	Маргарин	7,0	7,0										
	Яйцо (г.)	3,4	3,4										
322	Дрожжи сухие	0,67	0,67										
344	Соль	0,15	0,15										
	Вода для замеса теста:	10,0	10,0										
	Сахар для посыпки	3,0	3,0										
343	Масло растительное для смазки листов	0,2	0,2										
	Яйца для смазки кренделя (г.)	0,36	0,36										
	Ужин:	353,0	456,2										
119	Суп - пюре из картофеля /из птицы/ (150/10/7; 200/15/9)	167	224	6,4	7,54	4,8	5,67	23,5	27,76	167,48	230,0	5,1	6,80
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	66,5	75,81										
	с 1 ноября по 31 декабря	71,5	81,51										
	с 1 января по 28-29 февраля	77,0	87,78										
	с 1 марта	83,5	95,19										
	или картофель молодой	62,5	71,25										
	Цыпленок-бройлер (птица)	21,83	28,07										
	Морковь: до 1 января	3,8	4,5										
119	с 1 января	4,0	4,79							7,48	230,0	5,1	6,80
	Мука пшеничная	5,0	5,5										
	Масло растительное	2,4	2,88										
	Молоко	26,3	31,5										
	Соль	0,090	0,120										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										

	Бульон	113,80	145,10										
	Гренки:												
	Хлеб пшеничный	18,68	28,02										
304	Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)	156	187,2	0,04	0,06	0,01	0,020	6,99	9,99	28	40	0,08	0,11
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1356,20	1678,40	43,7	54,8	56,1	71,8	211,0	254,3	1563,2	1947,9	126,4	142,2
	5 день												
	Завтрак:	318,20	371,0										
161	Каша молочная из смеси круп (гречка, пшёно) (130/2,6/2,6; 150/3/3)	135,2	156	4,25	4,90	5,37	6,20	22,80	26,30	156,00	180,00	0,00	0,00
	Крупа гречневая	8,7	10,0										
	Крупа пшёно	8,7	10,0										
	Молоко, л	78,0	90,0										
	Вода, л	52,0	60,0										
	Соль	0,174	0,20										
397/1	Масло сливочное	2,6	3,0										
	Сахар	2,6	3,0										
310	Кофейный напиток с молоком (150;180)	150	180	2,34	2,8	2,00	2,43	10,58	12,7	70	84,6	0,60	0,72
	Кофейный напиток	1,0	1,0										
161	Вода	90,0	108,0										
304	Молоко	75,0	90,0										
	Сахар	6,25	7,5										
1	Бутерброд с маслом (30/3; 30/5)	33	35	2,0	2,1	6,2	6,6	12,1	12,8	112,0	119,0	0,0	0,0
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
397/1	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Второй завтрак:	95,0	100,0										
389	Фрукты /яблоки/ (95; 100)	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	41,8	44	9,50	10,0
	Яблоки свежие	108,0	114,0	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	41,8	44	9,50	10,00
392	или мандарины свежие	128,0	135,0	0,760	0,800	0,290	0,310	10,96	11,50	42,00	60,05	25,30	26,700
	Обед:	532,0	719,0										
16	Салат из белокочанной капусты (30;50)	30	50	0,50	0,60	1,50	1,90	2,70	3,40	26,00	33,0	9,80	12,20
	Капуста белокочанная	29,80	49,50										
	Масса прогретой капусты:	21,43	35,71										
	Морковь: до 1 января	3,75	6,25										
	с 1 января	4,00	6,70										
389	Кислота лимонная	0,090	0,150										
392	Вода кипячёная для разведения лимонной кислоты	2,90	4,80										
161	Сахар - песок	1,5	2,50										
	Соль	0,30	0,50										

	Масло растительное	1,5	2,50										
87	Свекольник /из птицы/ (150/7/5; 200/9/5)	162	214	2,79	3,34	4,78	5,77	5,98	7,20	78,76	105,52	4,18	5,74
	Свекла: до 1 января	35,00	39,00										
	с 1 января	37,24	41,50										
	Картофель: с 1 сентября по	34,50	41,30										
	с 1 ноября по 31 декабря	37,00	44,40										
	с 1 января по 28-29 февраля	39,90	47,82										
	с 1 марта	43,30	51,86										
	или картофель молодой	32,40	38,82										
	Морковь: до 1 января	7,50	10,00										
	с 1 января	8,00	10,64										
	Лук репчатый	8,00	8,33										
	Томатная паста	0,70	1,26										
	или лимонная кислота	0,10	0,18										
	Масло растительное	3,00	3,60										
	Бульон	130,50	160,00										
	Соль	0,09	0,108										
	Сахар	1,00	1,17										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5,00	5,00										
	(птица)	21,83	28,07										
	или ордер-	17,92	23,04										
	или (базис)												
204	Котлета рыбная любительская /минтай или горбуша/ (50;70)	50	70	6,9	9,8	2,3	3,4	5,6	7,9	70	102	1,80	2,70
	Горбуша потрошен. св./м.; с	48,20	67,20										
	головой												
	или минтай (св./м. без	49,90	69,60										
	головой)												
	Морковь: до 1 января	12,50	17,50										
	с 1 января	13,40	18,80										
	Хлеб пшеничный	4,2	5,2										
	Лук репчатый	5,9	7,8										
	Яйцо (г.)	5,9	8,7										
	Молоко	5,00	7,00										
	Масло растительное	1,00	1,30										
	Соль	0,25	0,35										
274	Рис припущенный (80; 110)	80	110	1,94	2,64	2,27	3,15	19,54	26,91	107	147	0,00	0,00
	Крупа рисовая	32,64	44,97										
	Вода	61,13	83,8										
	Соль	0,2	0,29										
	Масло сливочное	2,80	3,89										
282	Соус томатный (30;50)	30	50	0,3	0,5	1,3	2,2	2,4	4,0	22	37	0,72	1,20
	Бульон или вода	30,00	50,0										
	Масло сливочное	1,40	2,3										
	Мука пшеничная	1,40	2,3										
	Морковь: до 1 января	2,40	4,3										
	с 1 января	2,60	4,4										
	Лук репчатый	0,90	1,5										
	Томат.паста	1,80	3,0										
	Сахар	0,30	0,5										
	Соль	0,30	0,5										

317	Компот из сушёных фруктов, смесь сухофруктов (150; 180)	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	85,0	101,7	0,30	0,36
	Смесь сухофруктов	15,0	18,0										
	Сахар	5,0	6,3										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,7										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	200,0	230,0										
314	Бифилюкс (150; 180)	150	180	3,38	4,05	1,13	1,35	4,50	5,40	42,00	50,40	0,90	1,08
	Бифилюкс 3,2% жир.	157,5	185,0										
355	Булочка с маком (50; 50)	50	50	3,80	3,80	4,30	4,30	27,80	27,80	167,0	167,0	0,02	0,02
	Мука пшеничная	37,5	37,5										
	Мука пшеничная на подпыл	1,6	1,6										
	Сахар	2,3	2,3										
	Маргарин	1,2	1,2										
	Дрожжи сухие	0,2	0,2										
	Соль	0,6	0,6										
397/1	Вода	18,5	18,5										
	Мак	3,0	3,0										
	Масло растительное для смазки листов	0,13	0,13										
	Ужин:	226,0	272,2										
182	Яйцо варёное (40; 40)	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,30	0,3	63	63	0,00	0,00
	Яйца	40,0	40,0										
276	Пюре картофельное (120;150)	120	150	2,5	3,1	3,8	4,8	16,4	20,4	110	138	14,53	18,16
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	136,5	170,6										
	с 1 ноября по 31 декабря	146,7	183,4										
	с 1 января по 28-29 февраля	158,0	197,5										
	с 1 марта	171,3	214,2										
31	или картофель молодой	128,3	160,3										
	Молоко	19,0	23,7										
	Соль	0,7	0,9										
	Масло сливочное	4,2	5,3										
304	Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)	156	187,2	0,04	0,06	0,01	0,020	6,99	9,99	28	40	0,08	0,11
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 50)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1371,20	1692,20	42,2	51,5	44,8	54,2	218,9	266,6	1387,0	1703,3	77,2	89,0
	6 день												
	Завтрак:	333,20	388,20										
151	Каша ячневая молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)	135,2	156	4,68	5,40	4,34	5,00	25,74	29,70	160,34	185,00	0,00	0,00
	Крупа ячневая	17,34	20,00										
	Молоко, л	78,00	90,00										

	Вода, л	52,00	60,00										
	Соль	0,174	3,20										
	Масло сливочное	2,60	3,00										
	Сахар	2,60	3,00										
304	Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)	156	187,2	0,04	0,06	0,01	0,020	6,99	9,99	28	40	0,08	0,11
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
3	Бутерброд с повидлом (30/12; 30/15)	42	45	2,3	2,4	2,8	3,0	20,4	21,9	116	125	0,06	0,09
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Повидло	12,10	15,20										
	Второй завтрак:	200,00	200,00										
401	Сок плодово-ягодный (200; 200)	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	24,0	96,0	96,0	0,0	0,0
	Обед:	407,0	564,0										
61/1	Салат "винегрет овощной" /морковь,картофель,зелёный горошек/ (30,50)	30	50	0,30	0,50	2,65	4,42	2,05	3,42	33,60	56,00	1,13	1,88
	Морковь: до 1 января	9,45	15,75										
	с 1 января	10,12	16,91										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	24,66	39,18										
	с 1 ноября по 31 декабря	26,46	42,04										
101	с 1 января по 28-29 февраля	28,62	45,47										
	с 1 марта	30,96	49,19										
	или картофель молодой	23,94	38,04										
61/1	Зеленый горошек консервированный	6,16	10,01										
	Масло растительное	1,50	2,50										
	Соль поваренная йодированная	0,045	0,075										
93	Рассольник "Ленинградский" /из птицы/ (150/7/5; 200/9/5)	162	214	3,0	3,6	4,7	5,7	10,0	12,0	94,70	127	4,50	5,96
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	33,33	45,22										
	с 1 ноября по 31 декабря	35,8	48,62										
	с 1 января по 28-29 февраля	38,5	52,36										
	с 1 марта	41,80	56,78										
61/1	или картофель молодой	31,30	42,50										
	Крупа перловая или рисовая	3,0	3,6										
	Морковь: до 1 января	7,5	9,0										
	с 1 января	8,0	9,6										
	Лук репчатый	3,6	4,28										
93	Огурцы консервированные	16,4	19,66										
	Масло растительное	3,0	3,8										
	Бульон	112,5	160,0										
101	Соль	0,09	0,108										
	Лавровый лист	0,010	0,012										

	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5,0	5,0										
	бройлер-цыпленок	21,83	28,07										
	или бройлер-цыпленок (бедро)	17,92	23,04										
228/1	Фрикадельки мясные в соусе (100;140)	100	140	8,2	11,4	8,3	11,5	7,5	10,4	137,0	191	0,44	0,60
	Куриная грудка св./м.;п./ф. (филе)	21,07	29,32										
	и Свинина п./ф.; не жирная	20,87	29,05										
	Хлеб пшеничный	7,50	10,50										
	Молоко	10,00	14,00										
	Лук репчатый	3,90	5,20										
	Масло растительное	1,50	1,80										
	Вода	12,00	16,00										
	<i>Соус сметанный:</i>	<i>50,00</i>	<i>70,00</i>										
	Сметана	10,00	15,00										
	Мука пшеничная	3,80	5,30										
228/1	Вода	40,00	55,00										
	Соль	0,40	0,60										
272	Макаронные изделия отварные с маслом (80/5; 110/5)	85	115	3,07	4,17	2,47	3,23	14,54	20,02	91,34	125,4	0,0	0,0
	Макаронные изделия	29,60	40,77										
	Вода	168,0	231,0										
	Соль	0,8	1,1										
	Масло сливочное	5,0	5,0										
334/4	Напиток фруктово- ягодный (150; 180)	150	180	0,15	0,18	0,017	0,017	7,42	9,09	31,00	38,00	1,70	2,07
228/1	Фруктово-ягодная смесь свежемороженая	15,0	18,0										
	Сахар	5,8	7,2										
	Лимонная кислота	0,15	0,18										
	Вода	153,0	183,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	0,0	0,0										
317/1	Напиток из сушеных фруктов с изюмом (150; 180)	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	85,0	101,7	0,30	0,36
	Изюм	15	18										
	Сахар	5	6,3										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,7										
349	Булочка "Октябрёнок" (50;50)	50	50	5,7	5,7	1,4	1,4	28,30	28,3	148,0	148,0	0,05	0,05
307/1	Мука пшеничная	39,80	39,80										
	Мука пшеничная на подпыл	0,70	0,70										
	Сахар	4,10	4,10										
	Масло растительное	1,00	1,00										
317/1	Молоко	20,50	20,50										
	Дрожжи сухие	0,30	0,30										
	Соль	0,30	0,30										

	Масло растительное для смазки листов	0,13	0,13										
	Ужин:	336,0	432,2										
116	Суп молочный с крупой /пшено/ (150; 200)	150	200	4,3	5,7	4,1	5,5	13,9	18,6	110,0	147,0	0,70	0,93
	Молоко	105,0	130,0										
	Вода	45,0	70,0										
	Крупа пшено	12,0	13,0										
	Сахар	1,2	1,6										
	Масло сливочное	1,5	1,6										
	Соль	0,090	0,012										
304	Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)	156	187,2	0,04	0,06	0,01	0,020	6,99	9,99	28	40	0,08	0,11
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1276,20	1584,40	36,6	46,3	35,0	46,1	219,5	267,8	1283,6	1607,1	9,0	12,2
	7 день												
	Завтрак:	285,20	336,00										
150	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)	135,2	156	1,82	2,10	3,38	3,90	23,32	26,90	130,87	151,00	0,00	0,00
	Крупа рисовая	17,34	20,00										
	Молоко, л	78,00	90,00										
	Вода, л	52,00	60,00										
	Соль	0,174	0,20										
	Масло сливочное	2,60	3,00										
	Сахар	2,60	3,00										
5	Бутерброд с сыром и маслом (30/8/3; 30/10/5)	41	45	4,5	5,0	5,6	6,0	12,9	14,6	120	135	0,05	0,08
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Сыр российский	8,48	10,6										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
310	Кофейный напиток с молоком (150; 180)	150	180	2,34	2,80	2,0	2,43	10,58	12,7	70	84,6	0,60	0,72
	Кофейный напиток	1,0	1,0										
	Сахар	6,25	7,50										
	Молоко	75,0	90,0										
	Вода	90,0	108,0										
5	Второй завтрак:	150,0	150,0										
399/2	Йогурт натуральный (150; 150)	150	150	4,5	4,5	4,8	4,8	16,5	16,5	103,5	103,5	0,0	0,0
	Йогурт натуральный (сладкий)	150,0	150,0										
	Обед:	512,0	659,0										
12	Салат "Витаминный" (30;50)	30	50	0,38	0,70	3,08	5,17	3,45	5,75	42,75	71,70	4,60	5,8
	Капуста белокочанная	15,00	25,00										
	Яблоко свежая	6,80	11,40										
	Морковь: до 1 января	11,30	18,80										

	с 1 января	12,00	20,00										
	Сахар -песок	1,50	2,50										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,80	3,00										
	Лимонная к-та	0,03	0,05										
	Вода для кип. для разв. лимон.к-ты	1,50	2,50										
99	Суп картофельный с бобовыми /из птицы/ (150/7; 200/9)	157	209	4,9	6,5	4,2	4,2	9,8	9,8	87,3	116,22	3,46	4,60
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	39,90	53,20										
	с 1 ноября по 31 декабря	42,90	57,20										
	с 1 января по 28-29 февраля	46,20	61,60										
	с 1 марта	50,10	66,80										
	или картофель молодой	37,5	50,0										
	Горох лущеный	12,14	16,16										
	Морковь: до 1 января	9,4	12,50										
	с 1 января	10,0	13,30										
	Лук репчатый	7,1	9,52										
	Масло растительное	3,0	4,0										
	Бульон	105,0	140,0										
	Соль	0,09	0,12										
	Лавровый лист	0,010	0,014										
	Зелень сухая	0,010	0,014										
	Чик	12,21	15,70										
	или цыпленок-бройлер	21,83	28,07										
	или цыпленок-бройлер (бедро)	17,92	23,04										
257	Птица, тушённая в соусе (55;75)	55	75	8,42	11,48	6,6	9,0	0,11	0,15	94,05	128,3	0,00	0,00
	Бройлер - цыпленок св./м.	72,9	97,2										
	или филе куринная грудка	45,5	62,2										
	Масса отварной птицы:	30,0	40,0										
	Морковь: до 1 января	8,4	9,8										
	с 1 января	8,9	10,5										
	Лук репчатый	6,9	8,3										
	Томатная паста	1,7	2,6										
	Масло растительное	3,0	4,6										
	Мука пшеничная	1,7	2,6										
	Масса овощей и соуса:	25,0	35,0										
	Соль	0,25	0,35										
276	Пюре картофельное (120;150)	120	150	2,5	3,1	3,8	4,8	16,4	20,4	110	138	14,53	18,16
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	136,5	170,6										
	с 1 ноября по 31 декабря	146,7	183,4										
	с 1 января по 28-29 февраля	158,0	197,5										
	с 1 марта	171,3	214,2										
	или картофель молодой	128,3	160,3										
	Молоко	19,0	23,7										
	Соль	0,7	0,9										
	Масло сливочное	4,2	5,3										

317	Компот из сушёных фруктов, смесь сухофруктов (150; 180)	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	85,0	101,7	0,30	0,36
	Смесь сухофруктов	15,0	18,0										
	Сахар	5,0	6,3										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,7										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	200,0	230,0										
326	Кисель из концентрата плодово-ягодный (150; 180)	150	180	0,0	0,00	0,0	0,00	31,7	38,0	122	146	1,40	1,60
317	Кисель из концентрата	18,0	21,6										
	Сахар	5,8	7,2										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	142,5	171,0										
339 397/1	Пирожки печеные с картофелем /из дрожжевого теста/ (50;50)	50	50	3,0	3,0	3,8	3,8	18,5	18,5	120	120	0,52	0,52
	Мука пшеничная	22,9	22,9										
	Мука пшеничная на подпыл	1,1	1,1										
326	Сахар	1,7	1,7										
	Маргарин	2,5	2,5										
	Яйца, г	2,40	2,40										
	Соль	0,30	0,30										
	Дрожжи сухие	0,30	0,30										
	Яйцо для смазки	1,00	1,00										
330	Вода для замеса теста	6,1	6,1										
347	Масло растительное	0,20	0,20										
	Фарш: №377												
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	25,30	25,30										
	с 1 ноября по 31 декабря	27,20	27,20										
	с 1 января по 28-29 февраля	29,30	29,30										
	с 1 марта	31,70	31,70										
	или картофель молодой	23,80	23,80										
	Лук репчатый	6,50	6,50										
	Соль	0,03	0,03										
	Масло растительное	0,80	0,80										
	Масса фарша:	21,00	21,00										
	Ужин:	339,5	436,7										
107	Суп картофельный с рыбой /минтай или горбуша/ (150;200)	150	200	7,93	10,60	2,50	3,30	4,02	5,40	70,00	93,00	1,20	1,60
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	83,13	99,75										
	с 1 ноября по 31 декабря	89,38	107,25										
	с 1 января по 28-29 февраля	96,25	115,50										
	с 1 марта	104,40	125,25										
	или картофель молодой	78,13	93,75										

	Морковь: до 1 января	11,30	12,38										
	с 1 января	12,00	13,17										
	Лук репчатый	10,70	11,78										
	Горбуша потрош. б/ головы	25,40	30,38										
	потрош.б/ головы	26,80	31,32										
	Масло сливочное	3,0	3,6										
	или масло растительное	2,4	2,9										
	Бульон рыбный	115,0	141,0										
	Соль	0,09	0,120										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
307	Чай с лимоном (150/6;3,5/ 180/7,2/4,5)	159,50	191,70	0,070	0,081	0,008	0,012	9,92	12,90	27,00	35,10	1,42	1,70
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Вода	20,00	29,16										
	Масса чай-заварки (мл)	14,80	22,50										
	Сахар	6,00	7,20										
	Лимон свежий	3,85	4,95										
	Вода	130,0	154,8										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1486,70	1811,70	45,2	57,0	44,0	53,7	208,8	252,0	1307,1	1611,1	28,1	35,1
	8 день												
	Завтрак:	285,20	336,00										
158	Каша кукурузная молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)	135,2	156	7,63	8,80	5,98	6,90	33,54	38,70	219,30	253,00	0,00	0,00
	Крупа кукурузная	17,34	20,00										
	Молоко, л	78,00	90,00										
	Вода, л	52,00	60,00										
	Соль	0,174	0,20										
	Масло сливочное	2,60	3,00										
	Сахар	2,60	3,00										
308	Чай с молоком (150;180)	150	180	2,66	3,2	2,33	2,8	11,33	13,6	77,0	92,7	1,19	1,6
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,50	0,50										
	Вода	21,58	26,10										
	Сахар	5,80	7,20										
	Молоко	90,0	92,0										
	Вода	50,0	60,0										
2	Бутерброд с мёдом (30/10; 30/15)	40	45	2,2	2,5	2,7	3,0	22,0	23,6	123	132	0,00	0,00
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Мёд	10,1	15,2										
	Второй завтрак:	95,0	100,0										
389	Фрукты /яблоки/ (95;100)	95	100	0,38	0,40	0,38	0,4	9,31	9,8	41,80	44	9,50	10,0
	Яблоки свежие	108,0	114,0	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	41,80	44	9,50	10,00
392	или мандарины свежие	128,0	135,0	0,760	0,800	0,290	0,310	10,96	11,50	42,00	60,05	25,30	26,700
	Обед:	532,0	719,0										
28	Салат из свежих огурцов с дуком (30; 50)	30	50	0,22	0,41	3,00	5,00	0,98	1,70	31,50	52,50	3,50	5,90

	Огурцы свежие	21,81	36,36										
	Лук репчатый	8,21	13,68										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,80	3,00										
84	Борщ с капустой и картофелем /птицы/ (150/7/5; 200/9/5)	162	214	7,08	8,48	4,58	5,50	7,77	9,38	83,37	111,00	6,19	8,30
	Свекла: до 1 января	25,00	31,25										
	с 1 января	26,60	33,25										
	Капуста белокочанная	12,50	15,00										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	16,00	19,15										
	с 1 ноября по 31 декабря	17,20	20,59										
	с 1 января по 28-29 февраля	18,50	22,18										
	с 1 марта	20,00	24,05										
	или картофель молодой	15,00	18,00										
	Морковь: до 1 января	9,4	11,25										
	с 1 января	10,00	11,97										
	Лук репчатый	7,10	9,50										
	Томатная паста	1,2	2,2										
	или помидоры свежие	6,7	12,04										
	Масло растительное	3,0	3,8										
	Бульон	124,0	165,0										
	Соль	0,09	0,12										
	Сахар	1,5	1,8										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5,0	5,0										
	или бройлер-цыпленок	21,83	28,07										
	или бройлер-цыпленок (бедро)	17,92	23,04										
258/2	Биточки по - беларуски /свинина, птица/ (50;70)	50	70	8,30	10,40	8,80	11,20	4,30	5,60	133,00	172,00	0,018	0,027
	Свинина п./ф. (не жирная) и куриная грудка (филе птицы)	16,74	23,44										
	Хлеб пшеничный	7,14	10,00										
	Лук репчатый	5,10	7,14										
	Яйцо (шт.:г)	7,14	10,00										
	Вода	7,14	10,0										
	Сухари	3,6	5,0										
	Масса п.л.ф:	60	84										
	Масло растительное	1,36	2,10										
	Соль	0,2	0,3										
264	Каша перловая рассыпчатая (80; 110)	80	110	2,4	3,3	2,34	3,15	16,94	23,25	98	135	0,00	0,0
	Крупа перловая	25,87	35,57										
	Вода,мл.	62,07	85,36										
	Соль	0,20	0,29										
	Масло сливочное	2,80	3,89										
282	Соус томатный (30;50)	30	50	0,3	0,5	1,3	2,2	2,4	4,0	22	37	0,72	1,20
	Бульон или вода	30,00	50,0										
	Масло сливочное	1,40	2,3										
	Мука пшеничная	1,40	2,3										
	Морковь: до 1 января	2,40	4,3										

	с 1 января	2,60	4,4										
	Лук репчатый	0,90	1,5										
	Томат.паста	1,80	3,0										
	Сахар	0,30	0,5										
	Соль	0,30	0,5										
320/1	Напиток из вишни (150; 180)	150	180	0,24	0,29	0,06	0,07	18,15	21,78	74,10	88,92	1,94	2,33
	Вишня свежемороженая	15,0	18,0										
	Сахар	7,9	9,0										
	Вода	120,0	145,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	180,0	210,0										
318	Напиток из плодов шиповника (150; 180)	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,20	18,7	61,0	79,0	75,0	90,0
	Плоды шиповника сушеные	7,50	9,0										
	Сахар	7,5	9,0										
320/1	Вода	150,0	180,0										
386	Пряник кондитерский (30;30)	30,0	30,0	1,44	1,44	0,84	0,84	23,31	23,31	100,7	100,7	0,0	0,0
	Пряник кондитерский	30,0	30,0										
	Ужин:	186,0	232,2										
83/В	Салат из картофеля, яйцом, огурцом консервированным (30;50)	30	50	0,80	1,30	1,90	3,20	2,90	4,80	27,00	45,00	3,60	6,00
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	15,41	26,30										
	с 1 ноября по 31 декабря	16,5	28,17										
320/1	с 1 января по 28-29 февраля	17,90	30,50										
	с 1 марта	19,40	33,00										
386	или картофель молодой	15,00	25,50										
	Огурцы консервирован.	13,72	22,90										
	Яйцо (г.)	11,30	19,20										
320/1	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,50	2,50										
83/В 179/1	Макаронь, запеченные с сыром и маслом (150/5; 200/5)	155	205	7,1	9,6	7,0	8,6	29,6	39,2	210	272	0,03	0,04
	Макаронные изделия	57,1	75,6										
	Вода	342,0	453,6										
	Соль	1,5	1,8										
	Сыр	4,4	6,6										
	Масло растительное	1,6	2,4										
	Масло сливочное	5,0	5,0										
304	Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)	156	187,2	0,04	0,06	0,01	0,020	6,99	9,99	28	40	0,08	0,11
320/1	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
179/1	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0

	Итого:	1183,20	1497,20	46,9	59,2	46,3	60,1	254,8	314,2	1538,2	1945,9	136,6	162,2
	9 день												
	Завтрак:	324,20	378,20										
161	Каша молочная из смеси круп (гречка, пшено) (130/2,6/2,6; 150/3/3)	135,2	156	4,25	4,90	5,37	6,20	22,80	26,30	156,00	180,00	0,00	0,00
	Крупа гречневая	8,7	10,0										
	Крупа пшено	8,7	10,0										
	Молоко, л	78,0	90,0										
	Вода, л	52,0	60,0										
	Соль	0,174	0,20										
	Масло сливочное	2,6	3,0										
	Сахар	2,6	3,0										
304	Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)	156	187,2	0,04	0,06	0,01	0,020	7,0	10,0	28	40	0,08	0,11
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
1	Бутерброд с маслом (30/3; 30/5)	33	35	2,0	2,1	6,2	6,6	12,1	12,8	112,0	119,0	0,0	0,0
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Второй завтрак:	95,0	100,0										
389	Фрукты /апельсины/ (95;100)	95	100	0,38	0,40	0,38	0,4	9,31	9,8	41,80	44,0	9,50	10,0
	Яблоки свежие	108,0	114,0	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	41,80	44,0	9,50	10,00
391	или апельсины свежие	142,0	149,0	0,86	0,90	0,19	0,20	7,70	8,10	40,90	43,0	57,00	60,00
392	или мандарины свежие	128,0	135,0	0,760	0,800	0,290	0,310	10,96	11,50	42,00	60,05	25,30	26,700
	Обед:	512,0	654,0										
50/1	Салат из свёклы с сыром и чесноком (30; 50)	30	50	1,62	2,7	4,3	7,1	2,16	3,6	53,40	89,0	2,3	3,9
	Свекла: до 1 января	32,06	53,89										
	с 1 января	34,07	57,26										
	Сыр	3,54	5,25										
	Чеснок	0,096	0,16										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,5	2,5										
102	Суп картофельный с клёцками /из пшеницы/ (150/15/7; 200/20/9)	172	229	2,9	3,9	3,0	4,0	7,3	9,7	65,89	91	3,50	4,67
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	37,24	43,89										
	с 1 ноября по 31 декабря	40,04	47,19										
	с 1 января по 28-29 февраля	43,12	50,82										
	с 1 марта	46,76	55,11										
	или картофель молодой	35,00	41,25										
	Морковь: до 1 января	7,5	9,0										
	с 1 января	8,0	9,58										
	Лук репчатый	7,1	8,57										
	Масло растительное	1,5	1,9										
102	Бульон	114,5	150,0										

	Соль	0,090	0,120										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Цыплята-бройлеры	21,83	28,07										
	Мука пшеничная	19,5	26,0										
	Яйца, г	1,84	2,5										
	Масло растительное	0,42	0,5										
	Вода	6,0	8,0										
	Соль	0,144	0,19										
220	Жаркое по - домашнему с мясом /из свинины/ (160; 200)	160	200	14,24	17,80	7,84	9,80	17,28	21,60	200	250	7,26	8,97
	свинина п./ф.; не жирная	62,86	78,49										
	или бройлер-цыпленок,	111,36	139,19										
	или филе куриной грудки птицы	46,62	58,28										
	или мяса птицы-бедр	58,67	73,34										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	122,96	153,69										
	с 1 ноября по 31 декабря	132,2	165,25										
	с 1 января по 28-29 февраля	142,37	177,96										
	с 1 марта	154,39	192,98										
	или картофель молодой	115,56	144,45										
	Лук репчатый	13,76	17,19										
	Морковь: до 1 января	17,78	22,22										
	с 1 января	18,91	23,65										
	Масло растительное	3,56	4,45										
	Томатная паста	0,89	1,11										
	Соль	0,27	0,34										
317	Компот из сушеных фруктов с курагой (150;180)	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	85,0	101,7	0,30	0,36
	Курага	15,00	18,00										
	Сахар	5,00	6,30										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,70										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Подник:	50,0	50,0										
314	Ряженка (150; 180)	150	180	3,26	4,70	2,82	3,38	4,73	5,67	57,00	87,00	0,34	0,405
	Ряженка 3,2% жир.	157,5	185,0										
362	Полоска песочная с повидлом (50;50)	50	50	2,9	2,9	10,7	10,7	28,9	28,9	223	223	0,03	0,03
	Мука пшеничная	24,0	24,0										
	Сахар	8,50	8,50										
	Маргарин	13,00	13,00										
	Яйцо,г.	3,50	3,50										
	Сода	0,08	0,08										
	Соль	0,03	0,03										
	Повидло	10,00	10,00										
	Ванилин	0,03	0,03										
	Ужин:	186,00	232,20										
79	Икра кабачковая (30;50)	30	50	0,6	1,0	2,7	4,5	2,32	3,91	36	60	15,75	26,25
	Икра кабачковая	30,3	50,5										

	Масло растительное	1,5	2,5										
183	Омлет натуральный (130;160)	130	160	11,6	14,3	18,1	22,2	3,1	3,8	221	272	0,15	0,19
	Яйца (шт.)	65,0	80,0										
	Молоко	81,3	100,0										
	Соль	0,4	0,5										
	Масло сливочное	2,4	3,0										
304	Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)	156	187,2	0,04	0,06	0,01	0,020	6,99	9,99	28	40	0,08	0,11
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1167,20	1414,40	50,6	64,0	66,5	82,2	203,6	245,9	1556,4	1930,8	131,1	151,6
	10 день												
	Завтрак:	327,20	381,00										
154	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)	135,2	156	4,07	4,70	5,80	6,70	16,55	19,10	135,20	156,00	0,0	0,0
	Крупа овсяная "Геркулес"	17,34	20,00										
	Молоко, л	78,0	90,0										
	Вода, л	52,0	60,0										
	Соль	0,174	0,2										
397/1	Масло сливочное	2,6	3,0										
	Сахар	2,6	3,0										
310	Кофейный напиток с молоком (150;180)	150	180	2,34	2,80	2,00	2,43	10,58	12,70	70,00	84,60	0,60	0,72
	Кофейный напиток	1,0	1,0										
	Вода	90,0	108,0										
151	Молоко	75,0	90,0										
	Сахар	6,25	7,50										
3	Бутерброд с повидлом (30/12; 30/15)	42	45	2,3	2,4	2,8	3,0	20,4	21,9	116,0	125,0	0,06	0,09
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
397/1	Повидло	12,1	15,2										
	Второй завтрак:	95,0	100,0										
389	Фрукты /яблоки/ (95; 100)	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	41,80	44,00	9,50	10,00
310	Яблоки свежие	108,0	114,0	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	41,80	44,00	9,50	10,00
392	или мандарины свежие	128,0	135,0	0,76	0,80	0,29	0,31	10,96	11,50	42,00	60,05	25,30	26,70
	Обед:	422,0	559,0										
181	Салат из белокочанной капусты с помидорами /с луком/ (30;50)	30	50	0,30	0,50	2,00	3,41	1,42	2,41	25,00	42,00	8,00	13,30
3	Капуста белокочанная	20,10	32,90										
	Помидоры свежие	9,18	15,30										
397/1	Лук репчатый	4,46	7,44										
	Соль	0,045	0,075										
389	Масло растительное	1,50	2,50										

98	Суп полевой /из птицы/ (150/7/5; 200/9/5)	162	214	3,0	4,0	4,7	6,3	4,9	6,5	78,76	104,0	7,08	9,47
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	55,9	67,03										
	с 1 ноября по 31 декабря	60,10	72,07										
	с 1 января по 28-29 февраля	64,70	77,62										
	с 1 марта	70,10	84,17										
	или картофель молодой	52,5	63,0										
	Крупа пшено	5,0	6,03										
	Морковь: до 1 января	7,5	9,0										
	с 1 января	8,0	9,58										
98	Помидор консервир.	20,6	24,57							76	104,0	08	9,47
	или помидр свежий	11,5	13,77										
	Лук репчатый	7,1	8,57										
	Масло растительное	3,0	3,6										
	Бульон	121,2	165,00										
	Соль	0,09	0,120										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5,0	5,0										
	бройлер-цыпленок	21,83	28,07										
	или бройлер-цыпленок (бедро)	17,92	23,04										
250	Котлеты рубленые из птицы (50;70)	50	70	7,05	10,4	8,0	10,8	7,3	10,5	129,0	180,0	0,40	0,60
	Куриная грудка св./м. (филе)	41,42	56,68										
	Хлеб пшеничный	9,00	11,00										
	Вода	5,80	8,00										
	Лук репчатый	4,76	6,66										
	Сухари или	5,00	7,00										
	или Мука пшеничная	2,00	2,80										
	Яйцо (г.)	4,0	5,6										
	Масло растительное	1,36	2,10										
	Масса запеченных котлет:	50	70										
	Масло сливочное	5,00	5,00										
250	Соль	0,20	0,30										
280	Пюре из гороха с маслом (80/5;110/5)	85	115	9,40	12,90	2,07	2,86	20,70	28,16	113,30	203,00	0,00	0,00
	Горох	40,0	55,0										
	Вода	100,0	137,5										
	Соль	0,34	0,44										
	Масло сливочное	5,00	5,00										
302	Соус красный основной (30;50)	30,0	50,0	0,8	1,3	2,9	4,8	2,8	5,0	42,0	70,0	0,96	1,60
	Бульон или вода	30,0	50,0										
	Масло сливочное	1,4	2,3										
	Мука пшеничная	1,4	2,3										
	Томатная паста	1,8	3,0										
280	или помидоры свежие	10,0	17,0										
	Морковь: до 1 января	2,4	4,3										
	с 1 января	2,6	4,4										

	Лук репчатый	0,9	1,5										
	Сахар-песок	0,3	0,5										
	Соль	0,3	0,5										
317	Компот из сушёных фруктов, смесь сухофруктов (150; 180)	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	85,0	101,7	0,30	0,36
	Смесь сухофруктов	15,0	18,0										
	Сахар	5,0	6,3										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,7										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	20,0	30,0										
334/6	Напиток из клубники (150;180)	150	180	1,50	1,80	0,45	0,54	9,15	10,98	51,45	61,74	42,00	50,40
	Клубника свежемороженая	12,00	14,00										
317	и вишня св./м. (для цвета)	3,00	4,00										
	Сахар-песок	7,50	9,00										
	Вода	132,00	157,50										
384	Печенье кондитерское (20;30)	20	30	1,50	2,25	1,98	2,94	14,88	22,3	83,4	125,1	0,00	0,00
	Печенье кондитерское	20	30										
397.1	Ужин:	30,0	45,0										
96	Суп картофельный с крупой /из птицы/ (150/7/5;200/9/5)	162	214	3,3	4,4	3,3	4,4	10,4	13,9	84	122	4,96	6,61
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	46,55	59,85										
	с 1 ноября по 31 декабря	50,05	64,35										
	с 1 января по 28-29 февраля	53,90	69,30										
	с 1 марта	58,45	75,15										
	или картофель молодой	43,75	56,25										
384	Крупа ячневая	6,0	7,2										
	Морковь: до 1 января	7,5	9										
	с 1 января	8	9,58										
	Лук репчатый	7,1	8,57										
	Масло растительное	1,5	1,9										
	Бульон	115,0	140,0										
	Соль	0,09	0,120										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5	5										
	цыпленок-бройлер	21,83	28,07										
	или цыпленок-бройлер (бедро)	17,92	23,04										
304	Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)	156	187,2	0,04	0,06	0,01	0,020	6,99	9,99	28	40	0,08	0,11
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	894,20	1115,00	41,9	56,2	41,3	55,6	207,3	264,9	1291,3	1780,0	108,7	130,0

	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5,00	5,00										
	бройлер-цыпленок	21,83	28,07										
	или бройлер	17,92	23,04										
262	Гречка по - купечески из птицы (160; 200)	160	200	16,64	20,80	4,48	5,60	14,48	17,20	264,00	330,00	0,0	0,0
	Бройлер-цыпленок,	110,70	156,40										
	или филе куриной грудки	53,46	75,59										
	Крупа гречневая	35,55	45,00										
	или перловая	31,11	40,00										
	Морковь до 1 января	31,10	40,00										
	с 1 января	33,09	42,60										
	Лук репчатый	13,74	20,23										
	Масло растительное	4,44	5,0										
	Томатная паста	1,77	2,8										
	Соль	0,27	0,40										
318	Напиток из плодов шиповника (150; 180)	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,20	18,7	61,0	79,0	75,0	90,0
	Плоды шиповника сушеные	7,50	9,00										
	Сахар	7,50	9,00										
	Вода	150,0	180,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	150,0	180,0										
334/4	Напиток фруктово- ягодный (150; 180)	150	180	0,15	0,18	0,017	0,017	7,42	9,09	31,00	38,00	1,70	2,07
	Фруктово-ягодная смесь свежемороженая	15,0	18,0										
318	Сахар	5,8	7,2										
	Лимонная кислота	0,15	0,18										
	Вода	153,0	183,0										
345	Булочка "Ванильная" (50;50)	50	50	4,0	4,0	4,1	4,1	27,2	27,2	161,0	161,0	0,00	0,00
397/1	Мука пшеничная	32,8	32,8							30	32,8	4,0	4,0
	Мука пшеничная на подпыл	1	1										
	Сахар	5,8	5,8										
	Маргарин	4,3	4,3										
	Яйцо (г.)	3,0	3,0										
	Масло растительное	0,13	0,13										
	Дрожжи сухие	0,23	0,23										
318	Соль	0,5	0,5										
	Ванилин	0,03	0,03										
	Вода	15,00	15,00										
	Ужин:	346,0	432,2										
49	Салат из свёклы (30;50)	30	50	0,50	0,80	1,8	3,1	2,80	4,20	32,0	47,00	2,90	4,80
	Свекла: до 1 января	36,48	60,8										
	с 1 января	37,76	64,60										
	Масло растительное	1,8	3,0										
138	Картофель, запеченный из отварного (130; 150)	130	150	7,28	8,40	4,68	5,40	56,59	65,30	137,00	158,00	20,80	24,00
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	176,89	203,49										

	с 1 ноября по 31 декабря	190,19	218,79										
	с 1 января по 28-29 февраля	204,82	235,62										
	с 1 марта	222,11	255,51										
	или картофель молодой	166,25	191,25										
	Соль	1,04	1,2										
	Масло сливочное	5,2	6,0										
304	Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)	156	187,2	0,04	0,06	0,01	0,020	6,99	9,99	28	40	0,08	0,11
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1503,20	1862,20	51,7	63,6	40,4	51,6	243,9	294,9	1458,4	1781,1	148,9	182,0
	12 день												
	Завтрак:	332,10	389,70										
156	Каша манная молочная, с какао с маслом и сахаром (130/3,5/2,6; 150/4,5/3)	136,10	157,50	4,25	4,90	4,59	5,30	25,22	29,10	159,50	184,00	0,00	0,00
	Крупа манная	13,00	15,00										
	Молоко. л	78,00	90,00										
	Какао порошок	0,87	1,00										
	Вода	52,00	60,00										
	Соль	0,174	0,20										
	Масло сливочное	2,60	3,00										
	Сахар	3,50	4,50										
304	Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)	156	187,2	0,04	0,06	0,01	0,020	6,99	9,99	28	40	0,08	0,11
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
4	Бутерброд с сыром (30/10; 30/15)	40	45	4,3	4,8	5,4	6,1	10,9	12,3	118,0	133,0	0,05	0,08
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Сыр	10,60	15,90										
	Второй завтрак:	150,0	150,0										
399/2	Йогурт натуральный (150; 150)	150	150	4,5	4,5	4,8	4,8	16,5	16,5	103,5	103,5	0,0	0,0
	Йогурт натуральный (сладкий)	150,0	150,0										
	Обед:	507,0	674,0										
81	Икра морковная (30;50)	30	50	0,67	1,08	1,35	2,33	3,30	5,41	27,75	46,6	15,90	26,5
	Морковь: до 1 января	30,00	50,00										
	с 1 января	32,4	54,00										
	Лук репчатый	5,90	9,81										
	Томатная паста		5,50										
	Соль	0,045	0,075										
	Сахар	0,37	0,58										
	Масло растительное	1,5	2,5										

	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	23,9	28,73										
	с 1 ноября по 31 декабря	25,70	30,89										
	с 1 января по 28-29 февраля	27,70	33,26										
	с 1 марта	30,10	36,07										
	или картофель молодой	22,50	27,00										
	Морковь: до 1 января	9,4	11,25										
	с 1 января	10,00	11,97										
	Лук репчатый	7,10	8,57										
	Томат паста	2,70	4,77										
	или помидоры свежие	14,70	26,44										
	Масло растительное	3,00	3,60										
	Бульон	120,00	160,00										
	Соль	0,09	0,12										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5,0	5,0										
	Говядина 1 кат п/ч, з/ч, б/к	12,21	15,70										
	Цыплята-бройлеры	21,83	28,07										
	Цыплята-бройлеры (бедро)	17,92	23,04										
244	Оладьи из печени(50;70)	50	70	10,20	14,20	10,70	14,90	5,20	7,20	156	218	0,00	0,00
	Печень говяжья	63,40	89,40										
	Мука пшеничная	5,10	7,20										
	Лук репчатый	6,10	8,60										
	Масло растительное	6,40	9,00										
	Яйца г.	6,8	9,00										
	Соль	0,26	0,36										
274	Рисе припущенный (80; 110)	80	110	1,94	2,64	2,27	3,15	19,54	26,91	130,00	150,00	0,00	0,00
	Крупа рисовая	32,64	44,97										
	Вода	61,13	83,80										
	Соль	0,20	0,29										
	Масло сливочное	2,80	3,89										
302	Соус красный основной (30; 50)	30	50	0,8	1,3	2,9	4,8	2,8	5,0	42	70	0,96	1,6
	Бульон или вода	30,0	50,0										
	Масло сливочное	1,4	2,3										
	Мука пшеничная	1,4	2,3										
	Томат паста	1,8	3,0										
	Морковь: до 1 января	2,4	4,3										
	с 1 января	2,6	4,4										
	Лук репчатый	0,9	1,5										
	Сахар	0,3	0,5										
	Соль	0,3	0,5										
317	Компот из сушёных фруктов, смесь сухофруктов (150; 180)	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	90,00	103,00	0,30	0,36
	Смесь сухофруктов	15,0	18,0										
	Сахар	5,0	6,3										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,7										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45) Полдник:	30 170,0	45 210,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
313	Молоко кипячёное (150; 180)	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85,00	102,00	2,05	2,46

397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	170,0	210,0										
313	Молоко кипячёное (150;180)	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85,00	102,00	2,05	2,46
	Молоко 3,2% жир.	157,5	189,0										
384	Печенье кондитерское (20;30)	20	30	1,50	2,25	1,98	2,94	14,88	22,3	83,4	125,1	0,00	0,00
	Печенье кондитерское	20	30										
	Ужин:	351,0	452,2										
102/2	Суп бабушкин (150/15;200/20)	165	220	4,7	6,2	3,8	5,1	9,8	13,0	95,12	125,00	6,55	8,80
397/1	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	26,60	42,56										
	с 1 ноября по 31 декабря	28,60	45,76										
313	с 1 января по 28-29 февраля	30,80	49,28										
	с 1 марта	33,40	53,44										
	или картофель молодой	25,00	40,00										
384	Морковь: до 1 января	7,50	9,00										
	с 1 января	8,00	9,58										
	Лук репчатый	7,10	8,57										
	Масло растительное	1,5	1,9										
	Бульон	112,5	155,0										
102/2	Соль	0,09	0,108										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
397/1	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Тесто для ленивых пельменей:												
	Мука пшеничная	12,00	15,60										
	Яйца гр.	0,80	1,50										
	Вода	3,60	4,80										
	Соль	0,07	0,110										
	Фарш мясной:												
	Куриная грудка св./м.(филе)	7,11	10,12										
	и Свинина не жирная п/ф	6,98	9,94										
	Лук репчатый	2,68	3,80										
102/2	Яйца (шт./г.)	0,90	1,28										
	Соль	0,14	0,18										
	Масса фарша п./ф.:	16,00	22,40										
304	Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)	156	187,2	0,04	0,06	0,01	0,020	6,99	9,99	28	40	0,08	0,11
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
397/1	Хлеб пшеничный ,хлеб ржаной (30;45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1510,10	1875,90	49,6	61,7	45,0	57,3	181,0	234,6	1623,0	1750,0	36,1	53,2
102/2	13 день												
	Завтрак:	318,20	371,0										
149	Каша пшённая молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)	135,2	156	3,9	4,5	4,77	5,5	22,27	25,7	147,34	170,0	0,0	0,0
	Крупа пшённая	21,7	25,0										
	Молоко, л	78,0	90,0										

	Вода, л	56,34	65,0										
	Соль	0,35	0,40										
	Масло сливочное	2,6	3,0										
	Сахар	2,6	3,0										
310	Кофейный напиток с молоком (150;180)	150	180	2,34	2,8	2,00	2,43	10,58	12,7	70	84,6	0,60	0,72
	Кофейный напиток	1,0	1,0										
	Вода	90,0	108,0										
	Молоко	75,0	90,0										
	Сахар	6,25	7,5										
1	Бутерброд с маслом (30/3; 30/5)	33	35	2,0	2,1	6,2	6,6	12,1	12,8	112,0	119,0	0,0	0,0
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Второй завтрак:	95	100										
389	Фрукты /яблоки/ (95;100)	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	9,50	10,0
	Яблоки свежие	108,00	114,00	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	41,80	44,00	9,50	10,00
392	или мандарины свежие	128,0	135,0	0,760	0,800	0,290	0,310	10,96	11,50	42,00	60,05	25,30	26,700
	Обед:	587,0	759,0										
12	Салат "Витаминный" (30;50)	30	50	0,38	0,70	3,08	5,17	3,45	5,75	42,75	71,70	4,60	5,8
	Капуста белокочанная	15,00	25,00										
	Яблоко свежая	6,80	11,40										
	Морковь: до 1 января	11,30	18,80										
	с 1 января	12,00	20,00										
	Сахар -песок	1,50	2,50										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,80	3,00										
	Лимонная к-та	0,03	0,05										
	Вода для кип. для разв.лимон.к-ты	1,50	2,50										
93	Рассольник "Ленинградский" /из птицы/ (150/7/5; 200/9/5)	162	214	3,0	3,6	4,7	5,7	10,0	12,0	94,7	127	4,50	5,96
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	33,33	45,22										
	с 1 ноября по 31 декабря	35,8	48,62										
	с 1 января по 28-29 февраля	38,5	52,36										
	с 1 марта	41,80	56,78										
	или картофель молодой	31,3	42,5										
	Крупа перловая или рисовая	3,0	3,6										
	Морковь: до 1 января	7,5	9,0										
	с 1 января	8,0	9,6										
	Лук репчатый	3,6	4,28										
	Огурцы консервированные	16,4	19,66										
	Масло растительное	3,0	3,8										
	Бульон	112,5	160,0										
	Соль	0,09	0,108										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5,0	5,0										
	бройлер-цыпленок	21,83	28,07										

	или бройлер-цыпленок (бедро)	17,92	23,04										
215	Тефтели рыбные (Ёжики) /минтай/ (75;100)	75	100	5,4	8,2	4,0	5,0	6,9	8,4	92	110	0,09	0,18
	Минтай св./м. без головы	50,3	70,8										
	Крупа рис	4,2	6,2										
	Лук репчатый	9,87	13,68										
	Яйцо (гр.)	4,2	7										
	Мука пшеничная	1,7	2,6										
	Масло растительное	1,8	2,6										
	Масса п./ф:	59	83										
	Масса запеченных тефтелей:	50	70										
	Соус томатный	25	30										
21	Бульон или вода	25	30										
	Масло сливочное	1,92	2,3										
	Мука пшеничная	1,17	1,4										
	Морковь: до 1 января	2,5	3,0										
	с 1 января	2,68	3,2										
	Лук репчатый	1,19	1,43										
	Томатная паста	1,50	1,80										
	Масло сливочное	0,38	0,46										
	Сахар	0,25	0,30										
	Соль	0,02	0,02										
	Кислота лимонная	0,02	0,02										
21	Соль	0,30	0,40										
276	Пюре картофельное (120;150)	120	150	2,5	3,1	3,8	4,8	16,4	20,4	110	138	14,53	18,16
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	136,5	170,6										
	с 1 ноября по 31 декабря	146,7	183,4										
	с 1 января по 28-29 февраля	158,0	197,5										
	с 1 марта	171,3	214,2										
	или картофель молодой	128,3	160,3										
	Молоко	19,0	23,7										
	Соль	0,7	0,9										
	Масло сливочное	4,2	5,3										
317/1	Напиток из сушеных фруктов с изюмом (150; 180)	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	85,0	101,7	0,30	0,36
	Изюм (темный)	15,0	18,0										
	Сахар	5,0	6,3										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,7										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	50,0	50,0										
314	Бифилюкс (150; 180)	150	180	3,38	4,05	1,13	1,35	4,50	5,40	42,00	50,40	0,90	1,08
	Бифилюкс 3,2% жир.	157,5	185,0										
341	Ватрушка с повидлом /из дрожжевого теста/ (50;50)	50	50	3,20	3,20	2,10	2,10	31,50	31,50	159,0	159,0	0,06	0,06

	Мука пшеничная	26,5	26,5										
	Мука пшеничная на подпыл	1,2	1,2										
	Сахар	1,9	1,9										
	Маргарин	2,9	2,9										
	Яйца, г	2,8	2,8										
	Соль	0,4	0,4										
	Дрожжи сухие	0,3	0,3										
	Вода	7,0	7,0										
	Повидло	21,0	21,0										
	Яйцо, г	1,07	1,07										
	Масло растительное	0,2	0,2										
	Ужин:	348,0	446,2										
96	Суп картофельный с крупой /из птицы/ (150/7/5;200/9/5)	162	214	3,4	4,5	3,6	4,8	9,9	13,2	85	113	5,00	6,70
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	46,55	59,85										
	с 1 ноября по 31 декабря	50,05	64,35										
	с 1 января по 28-29 февраля	53,90	69,3										
	с 1 марта	58,45	75,15										
	или картофель молодой	43,75	56,25										
	Крупа гречка	5	5,4										
	Морковь: до 1 января	7,5	9										
	с 1 января	8	9,58										
	Лук репчатый	7,1	8,57										
	Масло растительное	1,5	1,9										
	Бульон	115,0	140,0										
	Соль	0,09	0,12										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5	5										
	цыпленок-бройлер	21,83	28,07										
	или цыпленок-бройлер (бедро)	17,92	23,04										
304	Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)	156	187,2	0,04	0,06	0,01	0,020	6,99	9,99	28	40	0,08	0,11
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1398,20	1726,20	35,9	45,5	40,7	50,9	215,8	259,3	1623,0	1720,0	75,0	85,8
	14 день												
	Завтрак:	192,0	225,0										
151	Каша ячневая молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)	135,2	156	4,68	5,40	4,34	5,00	25,74	29,70	160,34	185,00	0,00	0,00
	Крупа ячневая	17,34	20,00										
	Молоко, л	78,00	90,00										
	Вода, л	52,00	60,00										
	Соль	0,174	3,20										
397/1	Масло сливочное	2,60	3,00										

	Сахар	2,60	3,00										
308	Чай с молоком (150; 180)	150	180	2,66	3,2	2,33	2,8	11,33	13,6	77,0	92,7	1,19	1,60
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,5	0,5										
	Вода	21,58	26,10										
	Сахар	5,8	7,2										
	Молоко	90,0	92,0										
	Вода	50,0	60,0										
3	Бутерброд с повидлом (30/12; 30/15)	42	45	2,3	2,4	2,8	3,0	20,4	21,9	116	125	0,06	0,09
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Повидло	12,1	15,2										
308	Второй завтрак:	95	100										
389	Фрукты /апельсины/ (95;100)	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	9,50	10,0
	Яблоки свежие	108,00	114,00	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	41,80	44,00	9,50	10,00
391	или апельсины свежие	142,00	149,0	0,86	0,90	0,19	0,20	7,70	8,10	40,90	43,00	57,00	60,00
392	или мандарины свежие	128,0	135,0	0,760	0,800	0,290	0,310	10,96	11,50	45,00	60,00	25,30	26,700
	Обед:	527,0	704,0										
3	Салат из свежих помидоров и огурцов (30; 50)	30	50	0,30	0,50	1,87	3,08	1,05	1,75	21,75	36,60	4,95	8,25
	Помидоры свежие	16,2	26,90										
	Огурцы свежие	11,70	19,60										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	3,00	5,00										
87	Свекольник / из птицы/ (150/7/5; 200/9/5)	162	214	2,79	3,34	4,78	5,77	5,98	7,20	78,76	105,52	4,18	5,74
	Свекла: до 1 января	35,00	39,00										
	с 1 января	37,24	41,50										
	Картофель: с 1 сентября по с 1 ноября по 31 декабря	34,50	41,30										
	с 1 января по 28-29 февраля	39,90	47,82										
	с 1 марта	43,30	51,86										
	или картофель молодой	32,40	38,82										
	Морковь: до 1 января	7,50	10,00										
	с 1 января	8,00	10,64										
	Лук репчатый	8,00	8,33										
	Томатная паста	0,70	1,26										
	или лимонная кислота	0,10	0,18										
	Масло растительное	3,00	3,60										
	Бульон	130,50	160,00										
	Соль	0,09	0,108										
	Сахар	1,00	1,17										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5,00	5,00										
	бройлер-цыпленок (птица) или бройлер	21,83	28,07										
		17,92	23,04										
221	Гуляш из отварного мяса /свинина/ (70;100)	70	100	9,2	13,1	20,6	29,4	2,7	3,9	233,0	333,0	3,0	3,5
	Свинина не жирная (филе) б/к, з/п, п/ч, т/к	64,8	81,0										

	Масло растительное	4,0	6,0										
	Мука пшеничная	3,0	4,0										
	Соль	0,3	0,4										
397/1 272	Макаронные изделия отварные с маслом (80/5; 110/5)	85	115	3,07	4,18	2,47	3,23	14,54	20,02	91,34	125,40	0,00	0,00
	Макаронные изделия	29,60	40,77										
	Вода	168,0	231,0										
	Соль	0,8	1,1										
	Масло сливочное	5,0	5,0										
317	Компот из сушённых фруктов, смесь сухофруктов (150; 180)	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	85,00	101,70	0,30	0,36
	Смесь сухофруктов	15,0	18,0										
	Сахар	5,0	6,3										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,70										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	180,0	210,0										
326	Кисель из концентрата плодово-ягодный (150; 180)	150	180	0,0	0,00	0,0	0,00	31,7	38,0	122	146	1,40	1,60
317	Кисель из концентрата	18,00	21,60										
	Сахар	5,80	7,20										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	142,50	171,00										
386	Пряник кондитерский (30;30)	30	30	1,44	1,44	0,84	0,84	23,31	23,31	100,70	100,70	0,00	0,00
397/1	Пряник кондитерский	30,0	30,0										
	Ужин:	336,0	432,2										
189 26	Пудинг из творога с рисом (120; 150)	120	150	17,60	21,98	4,33	5,40	23,07	28,80	201,3	252	0,23	0,29
	Творог	91,30	114,16										
	Крупа рисовая	17,60	22,00										
	Сметана	4,00	5,03										
	Яйца, г	8,00	9,98										
	Сахар -песок	8,80	11,03										
	Соль	0,27	0,30										
386	Ванillin	0,013	0,015										
	Масло сливочное	4,0	5,03										
	Масса полуфабриката:	141,60	177										
285	Соус молочный /сладкий/ (30;50)	30	50	0,6	1,00	1,4	2,3	4,0	6,7	30	50	0,10	0,17
	Молоко	15,00	25,00										
	Масло сливочное	1,35	2,25										
	Мука пшеничная *	1,80	2,50										
	Вода	15,40	25,20										
	Сахар -песок	2,40	4,00										
	Ванилин	0,002	0,003										

	Мука пшеничная	1,80	2,50										
	Вода	15,40	25,20										
	Сахар -песок	2,40	4,00										
	Ванилин	0,002	0,003										
304	Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)	156	187,2	0,04	0,06	0,01	0,020	6,99	9,99	28	40	0,08	0,11
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1300,00	1621,20	38,6	50,1	46,8	63,4	221,6	269,3	1394,7	1780,4	116,6	128,2
	15 день												
	Завтрак:	324,20	378,20										
150 30	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)	135,20	156	1,82	2,10	3,38	3,90	23,32	26,90	130,87	151,00	0,00	0,00
	Крупа рисовая	17,34	20,00										
	Молоко, л	78,00	90,00										
	Вода, л	52,00	60,00										
	Соль	0,174	0,200										
	Масло сливочное	2,60	3,00										
397/1	Сахар	2,60	3,00										
304	Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)	156	187,2	0,04	0,06	0,01	0,020	6,99	9,99	28	40	0,08	0,11
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
1	Бутерброд с маслом (30/3; 30/5)	33	35	2,0	2,1	6,2	6,6	12,1	12,8	112,0	119,0	0,0	0,0
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Второй завтрак:	95,0	100,0										
389	Фрукты /яблоки/ (95;100)	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	9,50	10,0
	Яблоки свежие	108,0	114,0	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	41,80	44,00	9,50	10,00
392	или мандарины свежие	128,0	135,0	0,760	0,800	0,290	0,310	10,96	11,50	42,00	60,05	25,30	26,700
	Обед:	352,0	489,0										
18	Салат из белокочанной капусты с помидорами (30;50)	30	50	0,30	0,50	2,00	3,41	1,42	2,41	25,00	42,00	8,00	13,30
	Капуста белокочанная	20,81	36,88										
	Помидоры свежие	12,08	18,53										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,50	2,50										
389 103 39	Суп картофельный с лапшой домашней /из птицы/ (150/7;200/9)	157	209	3,30	4,00	2,90	3,50	10,30	12,30	79,75	106,33	5,00	6,67
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	46,55	53,20										
	с 1 ноября по 31 декабря	50,05	57,2										

	с 1 января по 28-29 февраля	53,90	61,60										
	с 1 марта	58,45	66,80										
	или картофель молодой	43,75	50										
	Морковь: до 1 января	7,5	9,0										
	с 1 января	8,00	9,58										
	Лук репчатый	7,1	8,57										
	Масло растительное	1,5	1,9										
	Бульон	115,0	150,0										
	Соль	0,09	0,108										
	Лавровый лист	0,01	0,012										
	Зелень сухая	0,01	0,013										
	цыпленок-бройлер	21,83	28,07										
	или цыпленок-бройлер (бедро)	17,92	23,04										
	<i>Лапша домашняя:</i>	6,00	7,20										
	Мука пшеничная	5,3	6,3										
	Мука пшеничная на подпыл	0,36	0,43										
	Яйца (шт./г.)	0,038	0,045										
	Вода	1,05	1,26										
	Соль	0,09	0,108										
	<i>Масса теста:</i>	8,0	10,7										
	Выход подсушенной лапши домашней:	6,00	9,63										
251	Биточек рубленый из птицы паровой (50;70)	50	70	7,6	10,7	6,9	10,0	5,0	7,1	113	161	0,27	0,38
	Филе куриной грудки	41,03	57,67										
	Хлеб пшеничный	9,22	13,20										
	Молоко	13,4	18,5										
	Соль	0,25	0,35										
	Масло сливочное	1,7	2,6										
260	Каша гречневая рассыпчатая (80; 110)	80	110	4,60	6,30	3,30	4,47	20,60	28,30	130,00	178,90	0,00	0,00
	Крупа гречневая	36,94	50,82										
	Вода	55,34	76,27										
	Соль	0,20	0,29										
251	Масло сливочное	2,80	3,89										
302	Соус красный основной (30;50)	30	50	0,8	1,3	2,9	4,8	2,8	5,0	42,0	70,0	0,96	1,60
	Бульон или вода	30,0	50,0										
	Масло сливочное	1,4	2,3										
	Мука пшеничная	1,4	2,3										
	Томатная паста	1,8	3,0										
260	или помидоры свежие	10,0	17,0							140	178,90	0,96	1,60
	Морковь: до 1 января	2,4	4,3										
	с 1 января	2,6	4,4										
	Лук репчатый	0,9	1,5										
	Сахар-песок	0,3	0,5										
	Соль	0,3	0,5										
334/4	Напиток фруктово- ягодный (150; 180)	150	180	0,15	0,18	0,017	0,017	7,42	9,09	31,00	38,00	1,70	2,07

	Фруктово-ягодная смесь свежемороженая	15,0	18,0										
	Сахар	5,8	7,2										
	Лимонная кислота	0,15	0,18										
	Вода	153,0	183,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	50,0	50,0										
334/6	Напиток из клубники (150;180)	150	180	1,50	1,80	0,45	0,54	9,15	10,98	51,45	61,74	42,00	50,40
	Клубника свежемороженая	12,00	14,00										
	и вишня св./м. (для цвета)	3,00	4,00										
	Сахар-песок	7,50	9,00										
	Вода	132,00	157,50										
347	Булочка "Домашняя" (50;50)	50	50	3,60	3,60	6,30	6,30	27,00	27,00	179,00	179,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	32,10	32,10										
397/1	Мука пшеничная на подпыл	1,70	1,70										
	Сахар	5,50	5,50										
	Сахар для отделки	1,60	1,60										
334/6	Маргарин	7,40	7,40										
	Яйца (шт./г.)	1,00	1,00										
	Соль	0,30	0,30										
	Дрожжи сухие	0,30	0,30										
	Вода для замеса теста	14,30	14,30										
347	Масло растительное для смазки листов	0,13	0,13										
	Ужин:	346,0	422,2										
182	Яйцо варёное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,30	0,30	63	63	0,00	0,00
	Яйца	40,0	40,0										
276	Пюре картофельное (120;150)	120	150	2,50	3,10	3,80	4,80	16,40	20,40	110,00	138,00	14,53	18,16
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	136,5	170,6										
	с 1 ноября по 31 декабря	146,7	183,4										
	с 1 января по 28-29 февраля	158,0	197,5										
	с 1 марта	171,3	214,2										
	или картофель молодой	128,3	160,3										
	Молоко	19,0	23,7										
	Соль	0,7	0,9										
	Масло сливочное	4,2	5,3										
304	Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)	156	187,2	0,04	0,06	0,01	0,020	6,99	9,99	28	40	0,08	0,11
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1167,20	1439,40	48,8	62,1	50,1	63,2	230,9	287,2	1486,6	1926,0	116,9	139,5
	16 день												
	Завтрак:	183,00	215,00										

149	Каша пшённная молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)	135,2	156	3,9	4,5	4,77	5,5	22,27	2,2	47,34	170,0	0,0	0,0
	Крупа пшённная	21,7	25,0										
	Молоко, л	78,0	90,0										
	Вода, л	56,34	65,0										
	Соль	0,35	0,40										
	Масло сливочное	2,6	3,0										
	Сахар	2,6	3,0										
310	Кофейный напиток с молоком (150;180)	150	180	2,34	2,8	2,00	2,43	10,58	12,7	70,0	84,60	0,60	0,72
	Кофейный напиток	1,0	1,0										
	Вода	90,0	108,0										
	Молоко	75,0	90,0										
	Сахар	6,25	7,5										
1	Бутерброд с маслом (30/3; 30/5)	33	35	2,0	2,1	6,2	6,6	12,1	12,8	112,0	119,0	0,0	0,0
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Второй завтрак:	200,00	200,00										
401	Сок плодово-ягодный (200; 200)	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	24,0	96,0	96,0	0,0	0,0
	Обед:	532,0	719,0										
75/1	Салат из картофеля с зелёным горошком (30;50)	30	50	0,60	1,00	1,60	2,70	2,93	4,90	29,00	48,00	4,70	7,90
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	17,46	29,11										
	с 1 ноября по 31 декабря	18,74	31,24										
	с 1 января по 28-29 февраля	20,27	33,78										
	с 1 марта	21,93	36,55										
	или картофель молодой	16,95	28,26										
	Морковь: до 1 января	6,94	11,56										
	с 1 января	7,38	12,30										
	Масло растительное	3,0	5,0										
	Зеленый горошек консервиров.	8,09	13,47										
	Огурцы свежие	5,30	8,83										
	или огурцы консервиров.	9,56	15,92										
	Масло растительное	1,50	2,50										
	Соль	0,045	0,075										
92	Рассольник "Домашний" /из птицы/ (150/7/5;200/9/5)	162	214	2,90	3,80	4,70	6,20	9,00	11,90	89,73	117,57	7,08	9,39
	Капуста белокочанная	12,5	15,0										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	59,9	71,8										
	с 1 ноября по 31 декабря	64,4	77,22										
	с 1 января по 28-29 февраля	69,30	83,16										
	с 1 марта	75,2	90,18										
	или картофель молодой	56,3	67,5										
	Морковь: до 1 января	7,50	10,00										

	с 1 января	8,00	10,60										
	Лук репчатый	7,1	8,57										
	Огурцы консервированные	14,56	18,20										
	Масло растительное	3,0	4,0										
	Бульон	110,0	168,0										
	Соль	0,09	0,12										
	Лавровый лист	0,01	0,012										
	Зелень сухая	0,01	0,013										
	Сметана	5,0	5,0										
	бройлер-цыпленок	21,83	28,07										
	или бройлер-цыпленок (бедро)	17,92	23,04										
258/2	Биточки по - беларуски /свинина,птица/ (50;70)	50	70	8,30	10,40	8,80	11,20	4,30	5,60	133,00	172,00	0,018	0,027
	Свинина п./ф. (не жирная) и куриная грудка (филе птицы)	16,74	23,44										
	Хлеб пшеничный	7,14	10,00										
	Лук репчатый	5,10	7,14										
	Яйцо (шт.:г)	7,14	10,00										
	Вода	7,14	10,0										
	Сухари	3,6	5,0										
	Масса п.лф:	60	84										
	Масло растительное	1,36	2,10										
	Соль	0,2	0,3										
264	Каша перловая рассыпчатая (80; 110)	80	110	2,4	3,3	2,34	3,15	16,94	23,25	98,00	135,00	0,00	0,00
	Крупа перловая	25,87	35,57										
	Вода,мл.	62,07	85,36										
	Соль	0,20	0,29										
	Масло сливочное	2,80	3,89										
302	Соус красный основной (30;50)	30	50	0,8	1,3	2,9	4,8	2,8	5,0	42,0	70,0	0,96	1,60
	Бульон или вода	30,0	50,0										
	Масло сливочное	1,4	2,3										
	Мука пшеничная	1,4	2,3										
	Томатная паста	1,8	3,0										
	или помидоры свежие	10,0	17,0										
	Морковь: до 1 января	2,4	4,3										
	с 1 января	2,6	4,4										
	Лук репчатый	0,9	1,5										
	Сахар-песок	0,3	0,5										
	Соль	0,3	0,5										
317/1	Напиток из сушёных фруктов с курагой (150; 180)	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	85,00	101,70	0,30	0,36
	Курага	15,00	18,0										
	Сахар	5,0	6,3										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,70										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	170,0	210,0										
313	Молоко кипячёное (150;180)	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85,00	102,00	2,05	2,46

	Молоко 3,2% жир.	157,5	189,0										
384	Печенье кондитерское (20;30)	20	30	1,50	2,25	1,98	2,94	14,88	22,3	83,4	125,1	0,00	0,00
	Печенье кондитерское	20	30										
	Ужин:	197,0	269,0										
119	Суп - пюре из картофеля /из птицы/ (150/10/7; 200/15/9)	167	224	6,4	7,54	4,8	5,67	23,5	27,76	167,48	230,0	5,1	6,80
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	66,5	75,81										
	с 1 ноября по 31 декабря	71,5	81,51										
	с 1 января по 28-29 февраля	77,0	87,78										
	с 1 марта	83,50	95,19										
	или картофель молодой	62,5	71,25										
	Цыпленок-бройлер (птица) или цыпленок-бройлер (белый)	21,8	28,1										
	Морковь: до 1 января	3,8	4,50										
	с 1 января	4,0	4,79										
	Мука пшеничная	5,0	5,5										
	Масло растительное	2,4	2,88										
	Молоко	26,3	31,5										
	Соль	0,090	0,120										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Бульон	113,80	145,10										
	Гренки:												
	Хлеб пшеничный	18,68	28,02										
304	Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)	156	187,2	0,04	0,06	0,01	0,020	6,99	9,99	28	40	0,08	0,11
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1282,00	1613,00	36,7	47,2	43,6	56,9	187,2	239,7	1243,2	1628,0	20,9	29,4
	17 день												
	Завтрак:	333,20	388,20										
157	каша пшеничная молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/2,2)	135,2	156	6,85	7,90	6,76	7,80	29,82	34,40	206,30	238,00	0,00	0,00
304	Крупа пшеничная	17,34	20,0										
	Молоко, л	78,0	90,0										
	Вода, л	52,0	60,0										
	Соль	0,174	0,2										
	Масло сливочное	2,6	3,0										
	Сахар	2,6	3,0										
304	Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)	156	187,2	0,04	0,06	0,01	0,020	7,0	10,0	28	40	0,08	0,11
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										

	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
3	Бутерброд с повидлом (30/12; 30/15)	42	45	2,3	2,4	2,8	3,0	20,4	21,9	116	125	0,06	0,09
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Повидло	12,1	15,2										
	Второй завтрак:	150,0	150,0										
399/2	Йогурт натуральный (150; 150)	150	150	4,5	4,5	4,8	4,8	16,5	16,5	103,5	103,5	0,0	0,0
	Йогурт натуральный (сладкий)	150,0	150,0										
	Обед:	382,0	509,0										
50/1	Салат из свёклы с сыром и чесноком (30; 50)	30	50	1,62	2,7	4,3	7,1	2,16	3,6	53,40	89,0	2,3	3,9
	Свекла: до 1 января	32,06	53,89										
	с 1 января	34,07	57,26										
	Сыр	3,54	5,25										
	Чеснок	0,096	0,16										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,5	2,5										
398	Суп полевой /из птицы/ (150/7/5; 200/9/5)	162	214	3,0	4,0	4,7	6,3	4,9	6,5	78,76	104,0	7,08	9,47
	Крупа пшено	5,0	6,03										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	55,9	67,03										
50/1	с 1 ноября по 31 декабря	60,1	72,07										
	с 1 января по 28-29 февраля	64,7	77,62										
	с 1 марта	70,10	84,17										
	или картофель молодой	52,5	63,0										
	Морковь: до 1 января	7,5	9,0										
	с 1 января	8,0	9,58										
	Лук репчатый	7,1	8,57										
168	Помидор консервир.	20,6	24,57										
	или помидр свежий	11,5	13,77										
	Бульон	121,2	165,00										
	Соль	0,09	0,120										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5,0	5,0										
	Масло растительное	3,00	3,60										
	бройлер-цыпленок	21,83	28,07										
	или бройлер-цыпленок (бедро)	17,92	23,04										
243	Азу с мясом /со свиной/ (160; 200)	160	200	11,36	14,20	21,44	26,80	13,30	16,60	290,10	362,60	1,76	2,20
	Свинина св./м; п./ф; (не жирная)	53,29	66,55										
	бройлер-цыпленок,	111,22	139,03										
	или филе куриной грудки птицы	54,27	67,83										
	или мяса птицы-бедро	58,60	73,24										
	Масса тушёного мяса:	36	45										

	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	122,96	153,69										
	с 1 ноября по 31 декабря	132,20	165,25										
	с 1 января по 28-29 февраля	142,37	177,96										
	с 1 марта	154,39	192,98										
	или картофель молодой	115,56	144,45										
	Лук репчатый	13,76	17,19										
	Морковь: до 1 января	17,78	22,23										
	с 1 января	18,92	23,65										
	Масло растительное	3,56	4,45										
	Томатная паста	1,78	2,22										
	Соль	0,24	0,34										
	Огурцы консервированные	24,26	30,32										
	<i>Масса готовых овощей:</i>	<i>124</i>	<i>155</i>										
334/4	Напиток фруктово-ягодный (150; 180)	150	180	0,15	0,18	0,017	0,017	7,42	9,09	31,00	38,00	1,70	2,07
	Фруктово-ягодная смесь свежемороженая	15,0	18,0										
	Сахар	5,8	7,2										
	Лимонная кислота	0,15	0,18										
	Вода	153,0	183,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	200,0	230,0										
334/2	Напиток из клубники (150;180)	150	180	1,50	1,80	0,45	0,54	9,15	10,98	51,45	61,74	42,00	50,40
	Клубника свежемороженая	12,00	14,00										
	и вишня св./м. (для цвета)	3,00	4,00										
	Сахар-песок	7,50	9,00										
	Вода	132,00	157,50										
344	Сдоба обыкновенная (50;50)	50	50	3,9	3,9	2,4	2,4	26,2	26,2	141,0	141,0	0,00	0,00
	Мука пшеничная	35,60	35,60										
397	Мука пшеничная на подпыл	1,50	1,50										
	Сахар	3,70	3,70										
	Масло сливочное	1,10	1,10										
334/2	Соль	0,5	0,5										
	Дрожжи сухие	0,18	0,18										
	Яйца для смазки	0,03	0,03										
	Вода для замеса теста	15,6	15,6										
	Масло сливочное или маргарин (для разделки)	1,50	1,50										
	Масло растительное для смазки листов	0,13	0,13										
	Ужин:	339,50	436,70										
107	Суп картофельный с рыбой /минтай или горбуша/ (150;200)	150	200	7,93	10,60	2,50	3,30	4,02	5,40	70,00	93,00	1,20	1,60
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	83,13	99,75										
	с 1 ноября по 31 декабря	89,38	107,25										
	с 1 января по 28-29 февраля	96,25	115,50										

	с 1 марта	104,40	125,25											
	или картофель молодой	78,13	93,75											
	Морковь: до 1 января	11,3	12,38											
	с 1 января	12,0	13,17											
	Лук репчатый	10,7	11,78											
	Горбуша потрош. б/ головы	25,40	30,38											
	потрош.б/головы	26,80	31,32											
	Масло сливочное	3,0	3,6											
	или масло растительное	2,4	2,9											
	Бульон рыбный	115,0	141,0											
	Соль	0,09	0,120											
	Лавровый лист	0,010	0,012											
	Зелень сухая	0,010	0,013											
307	Чай с лимоном (150/6/3,5; 180/7,2/4,5)	159,50	191,70	0,070	0,081	0,008	0,012	9,92	12,90	27,00	35,10	1,42	1,70	
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45											
	Вода	20,00	29,16											
	Масса чай-заварки (мл)	14,80	22,50											
	Сахар	6,00	7,20											
	Лимоны свежие	3,9	4,95											
	Вода	130,0	154,8											
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0	
	Итого:	1404,70	1713,90	50,2	62,7	56,5	71,6	208,5	255,0	1427,4	1760,4	103,6	122,5	
	18 день													
	Завтрак:	175,20	201,00											
161	Каша молочная из смеси круп (гречка, пшёно) (130/2,6/2,6; 150/3/3)	135,2	156,0	4,25	4,90	5,37	6,20	22,80	26,30	156,00	180,00	0,00	0,00	
	Крупа гречневая	8,7	10,0											
	Крупа пшёно	8,7	10,0											
	Молоко, л	78,0	90,0											
	Вода, л	52,0	60,0											
	Соль	0,174	0,20											
	Масло сливочное	2,6	3,0											
	Сахар	2,6	3,0											
308	Чай с молоком (150;180)	150	180	2,66	3,2	2,33	2,8	11,33	13,6	77,0	92,7	1,19	1,6	
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,50	0,50											
161	Вода	21,58	26,10											
	Сахар	5,80	7,20											
	Молоко	90,0	92,0											
	Вода	50,0	60,0											
2	Бутерброд с мёдом (30/10; 30/15)	40	45	2,2	2,5	2,7	3,0	22,0	23,6	123,0	132,0	0,0	0,0	
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0											
	Мёд	10,1	15,2											
308	Второй завтрак:	95,00	100,00											
389	Фрукты /яблоки/ (95;100)	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	9,50	10,0	
	Яблоки свежие	108,0	114,0	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42	44	9,50	10,00	
391	или апельсины свежие	142,00	149,0	0,86	0,90	0,19	0,20	7,70	8,10	40,90	43,00	57,00	60,00	
392	или мандарины свежие	128,0	135,0	0,760	0,800	0,290	0,310	10,96	11,50	42,00	60,05	25,30	26,700	

	Обед:	512,0	679,0										
17/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами (30; 50)	30	50	0,3	0,5	2,25	3,75	1,13	1,91	22,5	37,5	8,30	13,75
	Капуста белокочанная	22,50	37,50										
	Огурцы свежие	11,10	18,70										
	Масло растительное	1,50	2,50										
	Соль	0,045	0,075										
87	Свекольник / из птицы/ (150/7/5; 200/9/5)	162	214	2,79	3,34	4,78	5,77	5,98	7,20	78,76	105,52	4,18	5,74
	Свекла: до 1 января	35,00	39,00										
	с 1 января	37,24	41,50										
	Картофель: с 1 сентября по с 1 ноября по 31 декабря	34,50	41,30										
	с 1 января по 28-29 февраля	37,00	44,40										
	с 1 марта	39,90	47,82										
	или картофель молодой	43,30	51,86										
	Морковь: до 1 января	32,40	38,82										
	с 1 января	7,50	10,00										
	Лук репчатый	8,00	10,64										
	Томатная паста	8,00	8,33										
	или лимонная кислота	0,70	1,26										
	Масло растительное	0,10	0,18										
	Бульон	3,00	3,60										
	Соль	130,50	160,00										
	Сахар	0,09	0,108										
	Лавровый лист	1,00	1,17										
	Зелень сухая	0,010	0,012										
	Сметана	0,010	0,013										
	бройлер-цыпленок (птица)	5,00	5,00										
	или бройлер	21,83	28,07										
		17,92	23,04										
257	Птица, тушенная в соусе (55;75)	55	75	8,42	11,48	6,6	9,0	0,11	0,15	94,05	128,30	0,00	0,00
	Бройлер - цыпленок св./м.	72,90	97,20										
	или филе куриная грудка п./ф.	45,50	62,20										
	Масса отварной птицы:	30,0	40,0										
	Морковь: до 1 января	8,4	9,8										
	с 1 января	8,9	10,5										
	Лук репчатый	6,9	8,3										
	Томатная паста	1,7	2,6										
	Масло растительное	3,0	4,6										
	Мука пшеничная	1,7	2,6										
258	Масса овощей и соуса:	25,0	35,0										
	Соль	0,25	0,35										
272	Макаронные изделия отварные с маслом (80/5; 110/5)	85	115	3,07	4,18	2,47	3,23	14,54	20,02	91,34	125,40	0,00	0,00
	Макаронные изделия	29,60	40,77										
	Вода	168,0	231,0										
	Соль	0,8	1,1										
	Масло сливочное	5,0	5,0										

317	Компот из сушёных фруктов, смесь сухофруктов (150; 180)	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	85,00	101,70	0,30	0,36
	Смесь сухофруктов	15,0	18,0										
	Сахар	5,0	6,3										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,7										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	200,0	230,0										
314	Снежок (150;180)	150	180	3,90	4,68	4,80	5,76	16,5	19,8	125,0	149,4	0,00	0,00
	Снежок 3,2%жир.	157,5	185,0										
348	Булочка дорожная (50;50)	50	50	3,40	3,40	7,00	7,00	26,10	26,10	181,0	181,0	0,00	0,00
	Мука пшеничная	31,5	31,5										
	Мука пшеничная на подпыл	10	10										
	Сахар	6,0	6,0										
	Маргарин	8,5	8,5										
	Масло растительное	0,13	0,13										
	Дрожжи сухие	0,8	0,8										
	Соль	0,3	0,3										
	Вода	15,3	15,3										
	Ужин:	346,0	432,20										
81	Икра морковная (30;50)	30	50	0,67	1,08	1,35	2,33	3,30	5,41	27,75	46,60	15,90	26,5
	Морковь: до 1 января	30,00	50,00										
	с 1 января	32,4	54,00										
	Лук репчатый	5,90	9,81										
	Томатная паста		5,50										
	Соль	0,045	0,075										
	Сахар	0,37	0,58										
	Масло растительное	1,5	2,5										
439	Картофель, запечённый в сметанном соусе (130;150)	130	150	3,12	3,60	5,30	6,10	16,82	19,40	127,40	152,00	3,72	4,29
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	124,49	143,64										
	с 1 ноября по 31 декабря	133,85	154,44										
	с 1 января по 28-29февраля	144,14	166,32										
	с 1 марта	156,32	180,36										
	или картофель молодой	117	135										
	Масса вареного протертого картофеля:	91,00	105,00										
	Соль	0,7	0,8										
	Соус сметанный:	50	60										
	Сметана	8,0	9,0										
	Мука пшеничная	3,90	4,5										
	Вода или отвар овощей	43,0	45,0										
	Соль	0,43	0,5										
	Масса белого соуса	39,0	45,0										
	Выход соуса сметанного соуса:	50,0	60,0										
	Сыр	2,06	3,09										
	Масло сливочное	1,3	1,5										
	Масса п.ф.:	146,0	168,0										

304	Чай с сахаром (150/6; 180/7.2)	156	187,2	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,08	0,11
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1328,20	1642,20	42,0	52,5	50,4	62,6	236,5	283,1	1507,9	1850,2	135,0	159,0
	19 день												
	Завтрак:	318,2	371,0										
154	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2.6; 150/3/3)	135,2	156	4,07	4,70	5,80	6,70	16,55	19,10	135,20	156,00	0,0	0,0
	Крупа овсяная "Геркулес"	17,34	20,00										
	Молоко, л	78,0	90,0										
	Вода, л	52,0	60,0										
	Соль	0,174	0,2										
397/1	Масло сливочное	2,6	3,0							3,0	3,0		
	Сахар	2,6	3,0										
310	Кофейный напиток с молоком (150;180)	150	180	2,34	2,8	2,00	2,43	10,58	12,70	70,00	84,60	0,60	0,72
	Кофейный напиток	1,0	1,0										
	Вода	90,0	108,0										
154	Молоко	75,0	90,0										
	Сахар	6,25	7,5										
1	Бутерброд с маслом (30/3; 30/5)	33	35	2,00	2,10	6,20	6,60	12,10	12,80	112,00	119,00	0,0	0,0
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
397/1	Второй завтрак:	95,00	100,00							30	30		
389 310	Фрукты /апельсины/ (95;100)	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	9,50	10,0
	Яблоки свежие	108,0	114,0	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42	44	9,50	10,00
391	или апельсины свежие	142,00	149,0	0,86	0,90	0,19	0,20	7,70	8,10	40,90	43,00	57,00	60,00
392	или мандарины свежие	128,0	135,0	0,760	0,800	0,290	0,310	10,96	11,50	42,00	60,05	25,30	26,700
	Обед:	537,0	419,0										
32	Салат из свежих помидоров с луком (30; 50)	30	50	0,37	0,58	1,87	3,08	1,41	2,30	24,00	39,16	6,15	1,25
	Помидоры свежие	22,10	36,75										
	Лук репчатый	8,25	13,66										
	Соль	0,045	0,075										
389	Масло растительное	1,8	3,0										
90 391	Суп из овощей /из птицы/ (150/7/5; 200/9/5)	162	214	2,80	3,70	4,50	5,90	7,55	9,97	84,74	112,00	11,56	15,27
392	Капуста белокочанная	15,0	20,0										
32	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	39,9	53,2										
	с 1 ноября по 31 декабря	42,9	57,2										
	с 1 января по 28-29 февраля	46,2	61,6										
	с 1 марта	50,10	66,80										

	или картофель молодой	37,5	50,0										
	Морковь: до 1 января	7,5	10,0										
	с 1 января	8,0	10,64										
	Лук репчатый	7,10	9,52										
	Зеленый горошек консерв.	3,85	5,13										
	Масло растительное	3,0	4,0										
	Бульон	122,0	163,0										
	Соль	0,090	0,012										
	Лавровый лист	0,0100	0,014										
	Зелень сухая	0,0100	0,014										
	Сметана	5,0	5,0										
	цыпленок-бройлер	21,83	28,07										
250	Котлеты рубленые из птицы (50;70)	55	75	7,00	10,36	4,40	7,10	7,20	10,40	96,00	152,00	0,07	0,09
	Куриная грудка св./м. (филе)	41,42	56,68										
	Хлеб пшеничный	9,00	11,00										
	Вода	5,80	8,00										
	Лук репчатый	4,76	6,66										
	Сухари или	5,00	7,00										
	или Мука пшеничная	2,00	2,80										
	Яйцо (г.)	4,0	5,6										
	Масло растительное	1,36	2,10										
	Масса запеченных котлет:	50	70										
	Соль	0,20	0,30										
250 260	Каша гречневая рассыпчатая (80; 110)	80	110	4,60	6,30	3,30	4,47	20,60	28,30	130,00	178,90	0,00	0,00
	Крупа гречневая	36,94	50,82										
	Вода	55,34	76,27										
	Соль	0,20	0,29										
	Масло сливочное	2,80	3,89										
282	Соус томатный (30;50)	30	50	0,30	0,50	1,30	2,20	2,40	4,00	22,00	37,00	0,72	1,20
	Бульон или вода	30,00	50,0										
	Масло сливочное	1,40	2,3										
	Мука пшеничная	1,40	2,3										
	Морковь: до 1 января	2,40	4,3										
	с 1 января	2,60	4,4										
250 260	Лук репчатый	0,90	1,5										
	Томат.паста	1,80	3,0										
	Сахар	0,30	0,5										
	Соль	0,30	0,5										
318	Напиток из плодов шиповника (150; 180)	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,20	18,7	61,0	79,0	75,0	90,0
282	Плоды шиповника сушеные	7,50	9,0										
	Сахар	7,5	9,0										
	Вода	150,0	180,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	180,0	210,0										
320/1	Напиток из вишни (150; 180)	150	180	0,24	0,29	0,06	0,07	18,15	21,78	74,10	88,92	1,94	2,33
	Вишня свежемороженая	15,0	18,0										
	Сахар	7,9	9,0										
318	Вода	120,0	145,0										

386	Пряник кондитерский (30;30)	30	30	1,44	1,44	0,84	0,84	23,31	23,31	100,70	100,70	0,00	0,00
	Пряник кондитерский	30,0	30,0										
	Ужин:	348,0	446,2										
96	Суп картофельный с крупой /из птицы/ (150/7/5;200/9/5)	162	214	3,3	4,4	3,3	4,4	10,4	13,9	84	122	4,96	6,61
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	46,55	59,85										
	с 1 ноября по 31 декабря	50,05	64,35										
	с 1 января по 28-29 февраля	53,90	69,30										
	с 1 марта	58,45	75,15										
	или картофель молодой	43,75	56,25										
	Крупа рисовая	3	3,6										
	Морковь: до 1 января	7,5	9										
	с 1 января	8	9,58										
	Лук репчатый	7,1	8,57										
	Масло растительное	1,5	1,9										
	Бульон	115,0	140,0										
	Соль	0,09	0,120										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5	5										
	цыпленок-бройлер	21,83	28,07										
	или цыпленок-бройлер (бедро)	17,92	23,04										
304	Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)	156	187,2	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,08	0,11
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1478,20	1546,20	31,8	42,4	33,4	45,0	203,0	252,8	1312,8	1687,3	202,4	224,3
	20 день												
	Завтрак:	332,20	388,20										
151	Каша ячневая молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)	135,2	156	4,68	5,40	4,34	5,00	25,74	29,70	160,34	185,00	0,00	0,00
	Крупа ячневая	17,34	20,00										
	Молоко, л	78,00	90,00										
	Вода, л	52,00	60,00										
	Соль	0,174	0,20										
	Масло сливочное	2,60	3,00										
	Сахар	2,60	3,00										
304	Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)	156	187,2	0,040	0,060	0,010	0,020	6,990	9,99	28,00	40,00	0,08	0,107
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
5	Бутерброд с сыром и маслом (30/8/3; 30/10/5)	41	45	4,5	5,0	5,6	6,0	12,9	14,6	120	135	0,05	0,08

	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Сыр российский	8,48	10,6										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Второй завтрак:	95,0	100,0										
389	Фрукты /яблоки/(95;100)	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,80	44,00	9,50	10,0
	Яблоки свежие	108,0	114,0	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	41,80	44,00	9,50	10,00
392	или мандарины свежие	128,0	135,0	0,760	0,800	0,290	0,310	10,96	11,50	42,00	60,05	25,30	26,700
	Обед:	527,0	684,0										
61/3	Салат из картофеля с мореккой капусты и яйцом (30;50)	30	50	0,22	0,40	3,60	6,00	1,13	1,90	39,00	65,00	6,50	10,80
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	27,40	45,21										
	с 1 ноября по 31 декабря	29,40	48,51										
	с 1 января по 28-29 февраля	31,80	52,47										
	с 1 марта	34,40	56,76										
389	или картофель молодой	26,60	43,89										
	Яйцо (г.)	10,00	15,00										
392	Капуста мореккая консервированная	2,55	4,25										
	Соль поваренная йодированная	0,045	0,075										
61/3	Масло растительное	1,50	2,50										
101	Суп картофельный с макаронными изделиями /из птицы/ (150/7;200/9)	157	209	3,20	4,30	2,70	3,60	10,30	13,70	78,75	109,25	5,00	6,67
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	46,55	53,2										
	с 1 ноября по 31 декабря	50,05	57,2										
389	с 1 января по 28-29 февраля	53,90	61,60										
	с 1 марта	58,45	66,8										
392	или картофель молодой	43,75	50										
	ь	6,0	7,2										
	Морковь: до 1 января	7,5	9,0										
61/3	с 1 января	8,00	9,58										
	Лук репчатый	7,1	8,57										
101	Масло растительное	1,5	1,9										
	Бульон	115,0	150,0										
	Соль	0,09	0,120										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
389	цыпленок-бройлер	21,83	28,07										
	или цыпленок-бройлер (бедро)	17,92	23,04										
237	Голубцы слоеные (160;200)	160	200	15,15	19,13	15,15	19,31	11,12	14,09	242,50	306,00	15,75	19,20
	Капуста свежая белокочанная	127,36	157,60										
	Говядина 1 кат п/ч, з/ч, б/к, т/к	25,21	32,19										
	и Свинина п./ф.; не жирная	25,21	32,19										
	Крупа рисовая	8,45	10,23										
	Лук репчатый	12,02	16,55										
	Масло сливочное	1,69	2,70										
	Морковь: до 1 января	12,63	17,39										

	с 1 января	13,43	18,50										
	Масло растительное	1,69	2,67										
	Соль	0,25	0,34										
334/1	Напиток из красной смородины (150; 180)	150	180	0,20	0,25	0,033	0,036	9,60	11,54	37,00	44,10	38,33	46,00
	Красная смородина с/м	15,00	18,0										
	Сахар	7,5	9,0										
	Вода	132,0	157,5										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,00	0,00
	Полдник:	200,0	230,0										
317/1	Напиток из сушёных фруктов с изюмом (150; 180)	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	85,00	101,70	0,30	0,36
	Изюм	15,00	18,0										
	Сахар	5,0	6,3										
334/1	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,70										
352	Булочка "Российская"(50;50)	50	50	3,50	3,50	4,00	4,00	27,80	27,80	162,00	162,00	0,02	0,02
397/1	Мука пшеничная	28,3	28,3										
	Мука пшеничная на подпыл	0,8	0,8										
	Сахар	8,3	8,3										
	Сахар для посыпки	1,7	1,7										
317/1	Маргарин	4,2	4,2										
	Яйца для смазки	1,30	1,30										
	Соль	0,3	0,3										
	Дрожжи сухие	0,3	0,3										
	Вода для замеса теста	9,6	9,6										
	Масло растительное для смазки листов	0,13	0,13										
	Молоко	4,2	4,2										
	Яйцо	1,7	1,7										
	Ванилин	0,02	0,02										
	Ужин:	350,33	437,20										
79	Икра кабачковая (30;50)	30	50	0,6	1,0	2,7	4,5	2,32	3,91	36	60	15,75	26,25
	Икра кабачковая	30,3	50,5										
	Масло растительное	1,5	2,5										
141	Картофель запеченный в омлете с маслом (130/4,33; 150/5)	134,33	155	6,90	8,00	12,14	14,0	14,0	16,1	190,0	225,3	3,30	3,80
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	107,73	124,13										
	с 1 ноября по 31 декабря	115,83	133,46										
	с 1 января по 28-29 февраля	124,74	143,73										
	с 1 марта	135,27	155,86										
	или картофель молодой	101,25	116,66										
79	Яйцо	40,56	46,8										
317/1	Молоко	14,04	16,2										
	Масло сливочное	4,33	5,0										
	Соль	0,52	0,60										
	Соль	0,26	0,3										
304	Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)	156	187,2	0,040	0,060	0,010	0,020	6,990	9,99	28,00	40,00	0,08	0,107

	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1504,53	1839,40	45,4	55,8	55,6	69,9	210,1	254,8	1456,8	1808,4	129,5	160,1
	1 день	1421,2	1777,2	43,0	54,1	47,8	61,3	258,1	322,1	1575	1945	0,0	34,82
	2 день	1442,2	1776,2	53,7	63,2	62,4	73,8	171,1	212,9	1380	1668	29,3	37,4
	3 день	1463,2	1827,2	70,0	90,8	58,5	77,1	254,1	310,7	1767	2255	132,5	155,8
	4 день	1356,2	1678,4	43,7	54,8	56,1	71,8	211,0	254,3	1563	1948	126,4	142,2
	5 день	1371,2	1692,2	42,2	51,5	44,8	54,2	218,9	266,6	1387	1703	77,2	89,0
	6 день	1276,2	1584,4	36,6	46,3	35,0	46,1	219,5	267,8	1284	1607	9,0	12,2
	7 день	1486,7	1811,7	45,2	57,0	44,0	53,7	208,8	252,0	1307	1611	28,1	35,1
	8 день	1183,2	1497,2	46,9	59,2	46,3	60,1	254,8	314,2	1538	1946	136,6	162,2
	9 день	1167,2	1414,4	50,6	64,0	66,5	82,2	203,6	245,9	1556	1931	131,1	151,6
	10 день	894,2	1115,0	41,9	56,2	41,3	55,6	207,3	264,9	1291	1780	108,7	130,0
	11 день	1503,2	1862,2	51,7	63,6	40,4	51,6	243,9	294,9	1458	1781	148,9	182,0
	12 день	1510,1	1875,9	49,6	61,7	45,0	57,3	181,0	234,6	1623	1750	36,1	53,2
	13 день	1398,2	1726,2	35,9	45,5	40,7	50,9	215,8	259,3	1623	1720	75,0	85,8
	14 день	1300,0	1621,2	38,6	50,1	46,8	63,4	221,6	269,3	1395	1780	116,6	128,2
	15 день	1167,2	1439,4	48,8	62,1	50,1	63,2	230,9	287,2	1487	1926	116,9	139,5
	16 день	1282,0	1613,0	36,7	47,2	43,6	56,9	187,2	239,7	1243	1628	20,9	29,4
	17 день	1404,7	1713,9	50,2	62,7	56,5	71,6	208,5	255,0	1427	1760	103,6	122,5
	18 день	1328,2	1642,2	42,0	52,5	50,4	62,6	236,5	283,1	1508	1850	135,0	159,0
	19 день	1478,2	1546,2	31,8	42,4	33,4	45,0	203,0	252,8	1313	1760	202,4	224,3
	20 день	1504,5	1839,4	45,4	55,8	55,6	69,9	210,1	254,8	1457	1808,4	129,5	160,1
	Итого:	26937,8	33053,5	904	1141	965	1228,3	4345	5342	29182	36158	1864	2234
	Среднее за день:	1346,89	1652,68	45	57	48	61	217,3	267,1	1459,1	1807,9	93,2	111,7

01.10.2024г.