


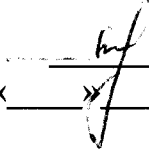
СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МДОУ «Детский сад Стрежевой»


О.В.Смирнова
« 09 » 04 2024г.

Директор
ООО «Торгово- производственное
управление»


Л.К.Ошева
« 09 » 04 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.

01.04.2024г.

№ 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:	324,20	378,20										
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										
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										
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 консервированные	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 белокочанная свежая	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
	Подник:	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
	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
	Мука пшеничная	22,90	22,90										
	Мука пшеничная на подпыл	1,10	1,10										
	Сахар	1,70	1,70										
	Вода	6,10	6,10										
	Маргарин	2,50	2,50										
	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	3,40	5,10										
	Сольповаренная йодированная	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:	1577	1964	40,7	51,4	45,8	58,8	254,5	319,4	1532,7	1900,3	23,9	34,2
	2 день												
	Завтрак:	327,2	381,0										
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										
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										
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:	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:	597,0	779,0										
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										
	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										
	Лук репчатый	7,1	8,57										
	Масло растительное	1,5	1,9										
	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
	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
	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
	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 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										
	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)	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1592,2	1956,2	56,0	65,9	64,4	76,2	174,6	215,7	1421,9	1712,5	29,8	38,0
	3 день												
	Завтрак:	325,2	381,0										
157	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)	135,2	156	6,85	7,9	6,76	7,8	29,82	34,4	206,3	238	0,00	0,00
	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										
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										
	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
	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
	Огурцы свеже	28,78	47,98										
	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
	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	0,120										
	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/A	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										
	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										
	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
	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:	180,0	210,0										

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										
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:	527,0	684,0										
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										
334/5	Компотная смесь из свежемороженых фруктов (150; 180)	150	180	1,50	1,80	0,45	0,54	13,50	16,20	60,0	72,0	3,00	4,14
	Компотная смесь из с/м фруктов	10,84	13,5										
	Черноплодная рябина св./м.	4,20	4,50										
	Сахар	5,8	7,2										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,5	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
	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										
	Сахар - песок	8,0	8,0										
	Маргарин	7,0	7,0										
	Яйцо (г.)	3,4	3,4										
	Дрожжи сухие	0,67	0,67										
	Соль	0,15	0,15										
	Вода для замеса тесто:	10,0	10,0										
	Сахар для посыпки	3,0	3,0										
	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										
	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:	1506,20	1858,40	45,0	56,4	56,5	72,3	217,0	261,4	1592,2	1981,9	127,7	144,2
	5 день												
	Завтрак:	318,20	371,0										
161	Каша молочная из смеси круп (гречка, пшёнo) (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 пшёнo	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										
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:	95,0	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										
77/1	Салат из картофеля с консервированными огурцами /без лука/ (30;50)	30	50	0,50	0,70	1,6	2,6	2,57	4,30	26,00	43,00	3,60	6,00
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	16,44	27,40										
	с 1 ноября по 31 декабря	17,64	29,40										

	с 1 января по 28-29февраля	19,08	31,80										
	с 1 марта	20,64	34,40										
	или картофель молодой	15,96	26,60										
	Огурцы консервированные	16,38	27,30										
	Морковь: до 1 января	9,37	15,62										
	с 1 января	9,97	16,62										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,5	2,5										
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 28-29февраля	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 бройлер-цыплёнок (бедро)	17,92	23,04										
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 головой	48,20	67,20										
	или минтай (св./м. без головы)	49,90	69,60										
	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										
	Вода	18,5	18,5										
	Мак	3,0	3,0										
	Масло растительное для смазки листов	0,13	0,13										
	Ужин:	346,0	422,2										
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										
281	Картофельное пюре, капуста тушённая (120;150)	120	150	2,6	3,2	3,9	4,9	13,85	17,30	100	126	17,56	21,95
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	68,9	86,1										
	с 1 ноября по 31 декабря	74,0	92,5										
	с 1 января по 28-29 февраля	80,0	100,0										
	с 1 марта	88,0	110,0										
	или картофель молодой	64,8	80,9										
	Молоко	9,5	11,9										
	Соль	0,4	0,9										
	Масло сливочное	2,1	2,6										
	Выход: картофельного пюре	60	75										
	<i>Капуста тушеная:</i>	<i>60</i>	<i>75</i>										
	Капуста белокочанная свежая	86,0	107,5										
	Морковь: до 1 января	1,5	1,9										
	с 1 января	1,6	2,0										
	Лук репчатый	2,9	3,6										
	Томатная паста	0,9	1,8										

	или помидоры свежие	5,0	10,0										
	Мука пшеничная	0,7	0,9										
	Сахар	1,8	2,3										
	Масло растительное	2,1	2,6										
	Соль	0,3	0,3										
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:	1491,20	1842,20	42,3	51,7	45,0	55,0	216,2	264,4	1377,0	1701,3	74,1	86,6
	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:	557,0	744,0										
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										
	с 1 января по 28-29февраля	28,62	45,47										
	с 1 марта	30,96	49,19										
	или картофель молодой	23,94	38,04										

	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										
	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										
	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										
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										
	Соус сметанный:	50,00	70,00										
	Сметана	10,00	15,00										
	Мука пшеничная	3,80	5,30										
	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										
334/5	Компотная смесь из свежемороженых фруктов (150; 180)	150	180	1,50	1,80	0,45	0,54	13,50	16,20	60,0	72,0	3,00	4,14

	Компотная смесь из с/м фруктов	10,84	13,5										
	Черноплодная рябина св./м.	4,20	4,50										
	Сахар	5,8	7,2										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,5	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	Компот из черной смородины (150; 180)	150	180	0,23	0,28	0,050	0,060	14,8	17,76	56,0	67,0	30,00	36,0
	Черная смородина с/м	15,00	18,00										
	Сахар	7,50	9,00										
	Вода	132,00	157,50										
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
	Мука пшеничная	32,8	32,8										
	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										
	Соль	0,5	0,5										
	Ванилин	0,03	0,03										
	Вода	15,00	15,00										
	Ужин:	336,0	432,2										
116	Суп молочный с крупой /пшѐно/ (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 пшеница	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:	1626,20	1994,40	36,1	46,1	38,2	49,4	218,4	266,6	1296,6	1619,4	40,0	49,8
	7 день												
	Завтрак:	325,20	381,00										
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										
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										
	Мед	10,1	15,2										
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										
	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:	542,0	709,0										
50	Салат из свёклы с чесноком (30;50)	30	50	0,45	0,75	3,0	5,0	2,77	4,66	39,75	66,60	2,40	4,00
	Свекла: до 1 января	36,67	61,12										
	с 1 января	38,9	64,94										
	Чеснок	0,19	0,31										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,5	2,5										
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										
	т/к	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 куриная 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
	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 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										
	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										
	Вода для замеса теста	6,1	6,1										
	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										
	или минтай 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:	1556,70	1906,70	42,9	54,5	41,0	50,6	217,3	259,9	1307,1	1603,0	25,8	33,3
	8 день												
	Завтрак:	326,20	381,00										
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										
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	0,40	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										
29/1	Салат из свежих огурцов с зеленым горошком /без лука/ (30; 50)	30	50	0,45	0,75	1,50	2,50	1,20	2,00	20,25	34,17	2,90	5,00
	Огурцы свежие	14,91	25,25										
	Зеленый горошек консервир.	21,56	36,00										
	Лук репчатый	4,81	8,03										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,50	2,50										
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 - беларусски /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)	16,74	23,44										
	и куриная грудка (филе птицы)	16,90	23,65										
	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	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										
	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:	366,0	462,2										
31	Салат из свежих помидоров (30; 50)	30,00	50,00	0,3	0,5	2,0	3,4	1,35	2,3	25,0	42,0	7,10	11,90
	Помидоры свежие	29,07	48,45										
	Соль	0,045	0,075										

	Масло растительное	1,80	3,00										
140	Картофель по - польски (150;180)	150	180	5,30	6,40	6,0	7,2	23,6	28,3	174	209,0	5,70	6,84
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	147,89	177,47										
	с 1 ноября по 31 декабря	159,02	190,82										
	с 1 января по 28-29 февраля	171,25	205,49										
	с 1 марта	185,70	222,85										
	или картофель молодой	139,00	166,80										
	Соль	0,8	1,0										
	<i>Масса варёного картофеля:</i>	<i>108,00</i>	<i>129,60</i>										
	<i>Соус:</i>												
	Молоко	60,00	72,00										
	Лук репчатый	9,50	11,40										
	<i>Масса припущенного лука :</i>	<i>4,0</i>	<i>4,8</i>										
	Морковь: до 1 января	18,75	22,50										
	с 1 января	20,0	23,94										
	<i>Масса припущенного моркови</i>	<i>10,20</i>	<i>12,20</i>										
	Мука пшеничная	3,0	3,6										
	Масло растительное	1,50	1,80										
	Соль	0,5	0,6										
	Масло сливочное	3,0	3,6										
	<i>Масса п./ф.:</i>	<i>168,0</i>	<i>201,6</i>										
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:	1404,20	1772,20	47,2	58,1	46,8	59,4	238,4	292,0	1485,9	1864,5	145,2	174,1
	9 день												
	Завтрак:	324,20	378,20										
161	Каша молочная из смеси круп (гречка, пшёнo) (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 пшёнo	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:	542,0	704,0										
49/1	Свекла отварная дольками (30; 50)	30	50	0,45	0,75	0,05	0,08	2,60	4,330	12,60	21,00	1,33	2,22
	Свекла: до 1 января	36,48	60,8										
	с 1 января	38,76	64,60										
	Кислота лимонная	0,05	0,08										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,5	2,5										
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										
	Лук репчатый	7,1	8,57										
	Масло растительное	1,5	1,9										
	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
	Полдник:	200,0	230,0										
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 (темный)	15,0	18,0										
	Сахар	5,0	6,3										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,7										
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:	371,00	487,20										
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										
	с 1 января по 28-29 февраля	17,90	30,50										
	с 1 марта	19,40	33,00										
	или картофель молодой	15,00	25,50										
	Огурцы консервирован.	13,72	22,90										
	Яйцо (г.)	11,30	19,20										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,50	2,50										
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:	1532,20	1899,40	42,2	53,4	47,6	56,9	247,2	302,2	1523,6	1862,5	117,8	129,6
	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										
	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										
	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										
	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
	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:	532,0	719,0										
65	Салат из моркови с курагой (30;50)	30	50	0,45	0,75	0,03	0,083	4,28	7,17	19,50	32,50	1,35	2,25
	Морковь: до 1 января	35,18	58,61										
	с 1 января	37,43	62,36										
	Масса припущенной моркови:	25,86	43,10										
	Курага	2,00	3,33										
	Сахар - песок	1,5	2,5										
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										
	Помидор консервир.	20,6	24,57										
	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 рубленные 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										
	Соль	0,20	0,30										
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										
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										
	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:	170,0	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
	Кисель из концентрата	18,0	21,6										
	Сахар	5,8	7,2										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	142,5	171,0										
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:	340,0	435,0										
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										
307/1	Чай со смородиной и сахаром (150; 180)	150	180	0,23	0,27	0,00	0,00	5,48	6,57	23,10	27,72	7,23	8,68
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Вода	20,00	29,16										
	Масса чай - заварка (мл)	14,80	22,50										
	Сахар - песок	6,67	8,00										
	Смородина красна св./м.	6,67	8,00										
	Вода	125,0	150,0										
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:	1464,20	1845,00	44,9	59,2	57,6	75,7	226,1	287,2	1541,2	1998,6	79,6	98,5
	11 день												
	Завтрак:	325,20	381,0										
157	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)	135,2	156	6,85	7,9	6,76	7,8	29,82	34,4	206,3	238	0,00	0,00
	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										
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										
	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	10,10	15,20										
	Второй завтрак:	150,0	180,0										
334/1	Напиток из красной смородины (150; 180)	150	180	0,20	0,25	0,033	0,36	9,6	11,5	37,0	44,1	38,33	46,0
	Красная смородина с/м	15,00	18,00										
	Сахар	7,5	9,0										
	Вода	132,0	157,5										
	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 консервированные	53,4	89,0										
	Соль	0,045	0,075										
	Чеснок	1,05	1,83										
	Масло растительное	1,5	2,5										
100	Суп консервированным горошком и рубленным яйцом /из птицы/ (150/7/5; 200/9/5)	162	214	4,4	5,9	5,1	6,8	8,3	11,1	96,7	128,4	7,10	10,53
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	39,90	47,88										
	с 1 ноября по 31 декабря	42,90	51,48										
	с 1 января по 28-29 февраля	46,20	55,44										
	с 1 марта	50,10	60,12										
	или картофель молодой	37,50	45,00										
	Горошек консервированный	9,20	11,02										
	Яйца	10,00	11,97										
	Морковь: до 1 января	7,50	10,00										
	с 1 января	8,00	10,64										
	Лук репчатый	7,10	7,74										
	Масло растительное	1,50	1,90										
	Бульон	105,00	145,00										
	Соль	0,09	0,120										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5,00	5,00										
	бройлер-цыплёнок	21,83	28,07										
	или бройлер-цыплёнок (бедро)	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:	200,0	230,0										
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										
	Сахар	5,8	7,2										
	Лимонная кислота	0,15	0,18										
	Вода	153,0	183,0										
339	Пирожки печёные с рисом и яйцом (50;50)	50	50	3,4	3,4	4,5	4,5	19,80	19,8	133,0	133,0	0,04	0,04
	Мука пшеничная	22,90	22,90										
	Мука пшеничная на подпыл	1,10	1,10										
	Сахар	1,70	1,70										
	Вода	6,10	6,10										
	Маргарин	2,50	2,50										
	Яйца (шт.;г.)	2,40	2,40										
	Дрожжи сухие	0,30	0,30										
	Соль	0,30	0,30										
376	Фарш: рисовый с яйцом	21,00	21,00	0,8	0,80	1,4	4,7	4,7	35,0	0,16	0,16	0,00	0,00
	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:	1553,20	1912,20	51,9	63,8	42,2	56,7	241,2	322,5	1430,5	1753,3	149,0	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:	532,0	719,0										
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										
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 белокочанная свежая	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	120,00	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	10,2	14,2	10,70	14,90	5,20	7,20	156	218	0,00	0,00
	Печень говяжья	63,4	89,4										
	Мука пшеничная	5,1	7,2										
	Лук репчатый	6,1	8,6										
	Масло растительное	6,4	9,0										
	Яйца гр.	6,8	9,00										
	Соль	0,26	0,36										
274	Рис припущенный (80; 110)	80	110	1,94	2,64	2,27	3,15	19,54	26,91	107,00	147,00	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	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
	Подник:	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
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	26,60	42,56										
	с 1 ноября по 31 декабря	28,60	45,76										
	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										
	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										
	Соль	0,09	0,108										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	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										
	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:	1535,10	1920,90	46,5	57,9	50,6	66,1	186,5	243,4	1315,7	1719,5	37,1	54,8
	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:	617,0	809,0										
33	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	8,3
	Помидоры свежие	16,20	26,90										
	Огурцы свежие	11,70	19,60										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	3,00	5,00										
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										

	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										
	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:	200,0	230,0										
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										
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 пшеницы/ (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:	1578,20	1956,20	35,7	46,0	41,1	50,8	213,6	255,6	1312,0	1621,0	74,8	87,6
	14 день												
	Завтрак:	327,2	381,0										
151/1 (а)	Каша вязкая ячневая молочная с маслом, сахаром и тыквой (130/2,6/2,6; 150/3/3)	135,2	156	4,85	5,60	4,34	5,01	27,39	31,60	167,30	193,00	0,00	0,00
	Крупа ячневая	17,34	20,00										
	св./м.;п./ф.	15,76	18,18										
	Молоко, л	69,34	80,00										
	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	1,60
	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										
	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										
29/1	Салат из свежих огурцов с зелёным горошком /без лука/ (30; 50)	30	50	0,45	0,75	1,50	2,50	1,20	2,00	20,25	34,17	2,90	5,00
	Огурцы свежие	14,91	25,25										
	Зеленный горошек консервир.	21,56	36,00										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,50	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										
	бройлер-цыплёнок (птица)	21,83	28,07										
	или бройлер-цыплёнок (бедро)	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										
	Масса отварного мяса:	40,0	50,0										
	Морковь: до 1 января	10,0	11,3										
	с 1 января	10,6	12,0										
	Лук репчатый	8,3	9,5										
	Томат паста	2,0	3,0										
	Масло растительное	4,0	6,0										
	Мука пшеничная	3,0	4,0										
	Соль	0,3	0,4										
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	182,70										
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
	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
	Пряник кондитерский	30,0	30,0										
	Ужин:	306,0	382,2										
188/1	Творожно - пшённая запеканка (120; 150)	120	150	9,04	11,30	4,24	5,30	10,64	13,30	117,0	145,8	0,064	0,080
	Творог	60,60	73,73										
	Крупа пшённая	23,00	28,00										
	Вода	96,60	117,60										
	Масса отварного пшена:	58	70										
	Сахар -песок	10,00	14,00										
	Яйца, г	10,00	15,00										
	Соль поваренная йодированная	0,24	0,30										
	Ванилин	0,013	0,015										
	Масло сливочное	3,8	4,5										
	<i>Масса полуфабриката:</i>	<i>142</i>	<i>177</i>										
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										
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:	1435,20	1777,20	43,6	56,0	50,8	67,8	249,1	301,1	1560,5	1971,0	114,6	124,9
	15 день												
	Завтрак:	324,20	378,20										
150	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										
	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:	532,0	719,0										
61/1	Салат "Винегрет овощной" /морковь,картофель,огурец консервированный/ (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	26,5	42,04										
	с 1 января по 28-29февраля	28,62	45,47										
	с 1 марта	30,96	49,19										
	или картофель молодой	23,94	38,04										
	Огурец консервированный	7,20	11,70										
	Масло растительное	1,50	2,50										
	Соль поваренная йодированная	0,045	0,075										
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 28-29февраля	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										
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	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										
334/5	Компотная смесь из свежемороженых фруктов (150; 180)	150	180	1,50	1,80	0,45	0,54	13,50	16,20	60,0	72,0	3,0	4,14

	Компотная смесь из с/м фруктов	10,84	13,50										
	Черноплодная рябина св./м.	4,20	4,50										
	Сахар	5,8	7,2										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,5	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	Компот из черной смородины (150; 180)	150	180	0,23	0,28	0,050	0,060	14,8	17,76	56,0	67,0	30,00	36,0
	Черная смородина с/м	15,00	18,00										
	Сахар	7,50	9,00										
	Вода	132,00	157,50										
340	Расстегаи с рыбой (50;50)	50	50	4,40	4,40	2,60	2,60	10,60	10,60	71,00	71,00	0,13	0,13
	Мука пшеничная	26,20	26,20										
	Мука пшеничная на подпыл	1,10	1,10										
	Сахар	1,10	1,10										
	Маргарин	1,70	1,70										
	Яйца (шт./г.)	2,40	2,40										
	Соль	0,30	0,30										
	Дрожжи сухие	0,20	0,20										
	Вода для замеса теста	9,80	9,80										
	Масло растительное для смазки листов	0,15	0,15										
371	Фарш:рыбный с рисом	14,00	14,0	19,80	19,80	4,90	4,90	14,30	14,30	18,0	18,0	0,28	0,28
	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 28-29февраля	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:	1347,20	1669,40	64,8	76,5	48,7	61,0	220,5	271,7	1308,7	1710,4	99,8	116,2
	16 день												
	Завтрак:	318,20	371,00										

158	Каша кукурузная молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)	135,20	156,0	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										
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 зеленым 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)	16,74	23,44										
	и куриная грудка (филе птицы)	16,90	23,65										
	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.\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	98,00	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:	347,0	449,0										
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 28-29февраля	77,0	87,78										
	с 1 марта	83,50	95,19										
	или картофель молодой	62,5	71,25										
	Цыпленок-бройлер (птица)	21,8	28,1										
	или цыпленок-бройлер (бедро)	17,92	23,04										
	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										
307/1	Чай со смородиной и сахаром (150; 180)	150	180	0,23	0,27	0,00	0,00	5,48	6,57	23,10	27,72	7,23	8,68
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Вода	20,00	29,16										
	Масса чай - заварка (мл)	14,80	22,50										
	Сахар - песок	6,67	8,00										
	Смородина красна св./м.	6,67	8,00										
	Вода	125,0	150,0										
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:	1567,20	1949,00	44,5	56,2	49,6	63,8	219,3	274,9	1457,6	1868,7	28,0	37,9
	17 день												
	Завтрак:	333,20	388,20										
157	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)	135,2	156	6,85	7,90	6,76	7,80	29,82	34,40	206,30	238,00	0,00	0,00
	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:	532,0	689,0										
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										
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
	Крупа пшено	5,0	6,03										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	55,9	67,03										
	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										
	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-бедрца	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>										
334/5	Компотная смесь из свежемороженых фруктов (150; 180)	150	180	1,50	1,80	0,45	0,54	13,50	16,20	60,0	72,0	3,00	14,14
	Компотная смесь из с/м фруктов	10,84	13,50										
	Черноплодная рябина св./м.	4,20	4,50										
	Сахар	5,8	7,2										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,5	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
	Поддик:	200,0	230,0										
322	Кисель из плодов смородины красной (150;180)	150	180	0,08	0,10	0,03	0,04	20,19	24,23	81,3	97,6	2,0	2,4
	Красная смородина с/м	12,50	15,00										
	Сахар	7,50	9,00										
	Вода	137,30	164,79										
	Крахмал картофельный	6,75	8,10										
358	Шанежка наливная с яйцом (50;50)	50	50	4,3	4,3	1,6	1,6	24,0	24,0	124,0	124,0	0,04	0,04
	Мука пшеничная	30,8	30,8										
	Мука пшеничная на подпыл	0,8	0,8										
	Сахар	2,2	2,2										
	Сметана	3,1	3,1										
	Сахарная пудра	0,3	0,3										
	Яйца	1,0	1,0										
	Соль	0,4	0,4										
	Дрожжи сухие	0,3	0,3										
	Яйца	8,4	8,4										

	Вода для замеса теста	15,6	15,6										
	Масло растительное для смазки листов	0,08	0,08										
	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										
	или минтай 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:	1554,70	1893,90	50,5	63,0	55,7	70,8	223,4	273,1	1469,3	1813,3	65,0	86,6
	18 день												
	Завтрак:	331,20	388,20										
161	Каша молочная из смеси круп (гречка, пшено) (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 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	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										

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										
	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										
31	Салат из свежих помидоров (30; 50)	30	50	0,3	0,5	2,0	3,4	1,35	2,3	25,0	42,0	7,10	11,90
	Помидоры свежие	29,07	48,45										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,80	3,00										
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	34,50	41,30										
	с 1 ноября по 31 декабря	37,00	44,40										
	с 1 января по 28-29февраля	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-цыплёнок (птица)	21,83	28,07										
	или бройлер-цыплёнок (бедро)	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										
	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
	Подник:	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										
139	Картофель, запечённый в сметанном соусе (130;150)	130	150	3,12	3,60	5,30	6,10	16,82	19,40	127,40	147,00	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										
	<i>Масса вареного протертого картофеля:</i>	<i>91,00</i>	<i>105,00</i>										
	Соль	0,7	0,8										
	<i>Соус сметанный:</i>	<i>50</i>	<i>60</i>										
	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										
	<i>Выход соуса сметанного соуса:</i>	<i>50,0</i>	<i>60,0</i>										
	Сыр	2,06	3,09										
	Масло сливочное	1,3	1,5										
	<i>Масса п./ф.:</i>	<i>146,0</i>	<i>168,0</i>										
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:	1484,20	1829,40	39,4	49,4	47,9	59,5	232,4	279,9	1461,4	1797,0	132,7	155,7
	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										
	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	12,70	70,00	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	2,00	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										
	Второй завтрак:	95,00	100,00										
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	108,0	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										
27	Салат из свежих огурцов (30; 50)	30	50	0,20	0,40	1,80	3,10	0,80	1,20	20,00	33,00	2,80	4,80
	Огурцы свежие	28,78	47,98										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,8	3,0										
90	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

	Капуста белокочанная	15,0	20,0										
	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	147,00	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										
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										
	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
	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										
	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	112	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	31,6	42,2	33,4	45,0	202,4	251,7	1308,8	1666,2	199,0	227,8
	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 морской 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										
	или картофель молодой	26,60	43,89										
	Яйцо (г.)	10,00	15,00										
	Капуста морская консервированная	2,55	4,25										
	Соль поваренная йодированная	0,045	0,075										
	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	104,00	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										
	с 1 января по 28-29 февраля	53,90	61,60										
	с 1 марта	58,45	66,8										
	или картофель молодой	43,75	50										
	Макаронны, лапша, вермишель	6,0	7,2										
	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	0,120										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	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										
	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
	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										
	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	220,0	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										

	Яйцо	40,56	46,8										
	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	1797,9	129,5	160,1
	1 день	1577,2	1964,4	40,7	51,4	45,8	58,8	254,5	319,4	1533	1900	0,0	34,20
	2 день	1592,2	1956,2	56,0	65,9	64,4	76,2	174,6	215,7	1422	1713	29,8	38,0
	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	1506,2	1858,4	45,0	56,4	56,5	72,3	217,0	261,4	1592	1982	127,7	144,2
	5 день	1491,2	1842,2	42,3	51,7	45,0	55,0	216,2	264,4	1377	1701	74,1	86,6
	6 день	1626,2	1994,4	36,1	46,1	38,2	49,4	218,4	266,6	1297	1619	40,0	49,8
	7 день	1556,7	1906,7	42,9	54,5	41,0	50,6	217,3	259,9	1307	1603	25,8	33,3
	8 день	1404,2	1772,2	47,2	58,1	46,8	59,4	238,4	292,0	1486	1865	145,2	174,1
	9 день	1532,2	1899,4	42,2	53,4	47,6	56,9	247,2	302,2	1524	1862	117,8	129,6
	10 день	1464,2	1845,0	44,9	59,2	57,6	75,7	226,1	287,2	1541	1999	79,6	98,5
	11 день	1553,2	1912,2	51,9	63,8	42,2	56,7	241,2	322,5	1431	1753	149,0	182,0
	12 день	1535,1	1920,9	46,5	57,9	50,6	66,1	186,5	243,4	1316	1720	37,1	54,8
	13 день	1578,2	1956,2	35,7	46,0	41,1	50,8	213,6	255,6	1316	1720	74,8	87,6
	14 день	1435,2	1777,2	43,6	56,0	50,8	67,8	249,1	301,1	1560	1971	114,6	124,9
	15 день	1347,2	1669,4	64,8	76,5	48,7	61,0	220,5	271,7	1309	1710	99,8	116,2
	16 день	1567,2	1949,0	44,5	56,2	49,6	63,8	219,3	274,9	1458	1869	28,0	37,9
	17 день	1554,7	1893,9	50,5	63,0	55,7	70,8	223,4	273,1	1469	1813	65,0	86,6
	18 день	1484,2	1829,4	39,4	49,4	47,9	59,5	232,4	279,9	1461	1797	132,7	155,7
	19 день	1478,2	1546,2	31,6	42,2	33,4	45,0	202,4	251,7	1309	1666	199,0	227,8
	20 день	1504,5	1839,4	45,4	55,8	55,6	69,9	210,1	254,8	1457	1798	129,5	160,1
	Итого:	30251,2	37159,9	921	1154	977	1242,8	4462	5508	28930	36315	1802	2178
	Среднее за день:	1512,56	1858,00	46	58	49	62	223,1	275,4	1446,5	1815,8	90,1	108,9
	01.04.2024г.												