

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

(Изменение № 2 с продлением срока использования меню в последующие года)

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

(Изменение № 2 с продлением срока использования меню в последующие года)

Рацион для детей в возрасте 1,5-3 с пребыванием 8 -10 часов 11-12 и более часов

| Меню для детей в возрасте 1,5-3 лет сещающих дошкольные общеобразовательных учреждений |                                                                                   |           |           |          |              |                               |              |       |        |                 |        |        |        |      |      |       | жирами | Минеральные вещества, мг |  |  |  |  | I, мкг | № ТК<br>(Вариант 1) |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|-------------------------------|--------------|-------|--------|-----------------|--------|--------|--------|------|------|-------|--------|--------------------------|--|--|--|--|--------|---------------------|
| №                                                                                      | Наименование                                                                      | Выход, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |       |        | E мг, ток. экв. | Ca     | P      | Mg     | Fe   | B2   |       |        |                          |  |  |  |  |        |                     |
| День 1 (понедельник)                                                                   |                                                                                   |           |           |          |              |                               |              |       |        |                 |        |        |        |      |      |       |        |                          |  |  |  |  |        |                     |
| Завтрак 1                                                                              |                                                                                   |           |           |          |              |                               |              |       |        |                 |        |        |        |      |      |       |        |                          |  |  |  |  |        |                     |
| 1                                                                                      | Каша пшениная молочная                                                            | 120       | 4,67      | 4,38     | 24,15        | 154,96                        | 0,13         | 0,27  | 14,04  | 0,11            | 64,59  | 108,77 | 30,17  | 0,84 | 0,07 | 5,61  | 120201 |                          |  |  |  |  |        |                     |
| 2                                                                                      | Кофейный напиток из цикория с молоком                                             | 150       | 2,93      | 2,88     | 13,25        | 90,37                         | 0,02         | 0,54  | 13,50  | 0,00            | 109,13 | 81,90  | 12,60  | 0,11 | 0,12 | 8,10  | 160104 |                          |  |  |  |  |        |                     |
| 3                                                                                      | Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% | 10        | 2,32      | 2,95     | 0,00         | 36,40                         | 0,00         | 0,07  | 26,00  | 0,05            | 100,00 | 54,00  | 3,50   | 0,10 | 0,03 | 0,00  | 100102 |                          |  |  |  |  |        |                     |
| 4                                                                                      | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                              | 20        | 1,60      | 0,60     | 10,00        | 52,00                         | 0,02         | 0,00  | 0,00   | 0,34            | 4,70   | 16,80  | 2,60   | 0,24 | 0,01 | 0,00  | 200102 |                          |  |  |  |  |        |                     |
|                                                                                        | Итого:                                                                            |           | 11,52     | 10,81    | 47,40        | 333,72                        | 0,17         | 0,88  | 53,54  | 0,50            | 278,42 | 261,47 | 48,87  | 1,29 | 0,23 | 13,71 |        |                          |  |  |  |  |        |                     |
| Завтрак 2                                                                              |                                                                                   |           |           |          |              |                               |              |       |        |                 |        |        |        |      |      |       |        |                          |  |  |  |  |        |                     |
| 1                                                                                      | Вода питьевая детская                                                             | 100       | 0,00      | 0,00     | 0,00         | 0,00                          | 0,00         | 0,00  | 0,00   | 0,00            | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00  |        |                          |  |  |  |  |        |                     |
| 2                                                                                      | Флоды и ягоды свежие (см. приложение 1)                                           | 50        | 0,75      | 0,25     | 10,50        | 48,00                         | 0,02         | 5,00  | 0,00   | 0,20            | 4,00   | 14,00  | 21,00  | 0,30 | 0,03 | 0,00  | 210103 |                          |  |  |  |  |        |                     |
|                                                                                        | Итого:                                                                            |           | 0,75      | 0,25     | 10,50        | 48,00                         | 0,02         | 5,00  | 0,00   | 0,20            | 4,00   | 14,00  | 21,00  | 0,30 | 0,03 | 0,00  |        |                          |  |  |  |  |        |                     |
| Обед                                                                                   |                                                                                   |           |           |          |              |                               |              |       |        |                 |        |        |        |      |      |       |        |                          |  |  |  |  |        |                     |
| 1                                                                                      | Винегрет                                                                          | 30        | 0,48      | 3,06     | 2,73         | 40,46                         | 0,02         | 2,50  | 0,00   | 1,36            | 11,46  | 14,20  | 6,22   | 0,27 | 0,01 | 1,43  | 100501 |                          |  |  |  |  |        |                     |
| 2                                                                                      | Суп картофельный на мясном бульоне                                                | 130       | 2,89      | 1,55     | 10,32        | 60,68                         | 0,08         | 6,63  | 0,00   | 0,66            | 12,75  | 40,03  | 16,22  | 0,61 | 0,05 | 3,34  | 110330 |                          |  |  |  |  |        |                     |
| 3                                                                                      | Гуляш из отварного мяса                                                           | 70        | 11,35     | 10,44    | 2,08         | 145,70                        | 0,04         | 0,78  | 4,83   | 0,30            | 9,97   | 112,85 | 14,78  | 1,64 | 0,09 | 4,36  | 120549 |                          |  |  |  |  |        |                     |
| 4                                                                                      | Изделия макаронные отварные                                                       | 50        | 1,84      | 1,45     | 11,75        | 67,50                         | 0,03         | 0,00  | 4,50   | 0,26            | 5,18   | 15,15  | 2,77   | 0,28 | 0,01 | 0,38  | 130401 |                          |  |  |  |  |        |                     |
| 5                                                                                      | Напиток вишневыи                                                                  | 150       | 0,07      | 0,02     | 12,94        | 52,56                         | 0,00         | 1,35  | 0,00   | 0,03            | 3,69   | 2,70   | 2,34   | 0,08 | 0,00 | 0,18  | 160231 |                          |  |  |  |  |        |                     |
| 6                                                                                      | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                              | 20        | 1,60      | 0,60     | 10,00        | 52,00                         | 0,02         | 0,00  | 0,00   | 0,34            | 4,70   | 16,80  | 2,60   | 0,24 | 0,01 | 0,00  | 200102 |                          |  |  |  |  |        |                     |
| 7                                                                                      | Хлеб ржано-пшеничный                                                              | 20        | 1,32      | 0,22     | 8,20         | 40,00                         | 0,02         | 0,00  | 0,00   | 0,18            | 50,00  | 50,00  | 5,00   | 0,62 | 0,01 | 2,00  | 200103 |                          |  |  |  |  |        |                     |
|                                                                                        | Итого:                                                                            |           | 19,55     | 17,33    | 58,02        | 458,91                        | 0,21         | 11,25 | 9,33   | 3,14            | 97,75  | 251,72 | 49,93  | 3,74 | 0,18 | 11,70 |        |                          |  |  |  |  |        |                     |
| Полдник                                                                                |                                                                                   |           |           |          |              |                               |              |       |        |                 |        |        |        |      |      |       |        |                          |  |  |  |  |        |                     |
| 1                                                                                      | Блины                                                                             | 100       | 6,87      | 8,10     | 35,43        | 241,99                        | 0,09         | 0,24  | 15,01  | 2,05            | 62,57  | 89,12  | 13,65  | 0,77 | 0,10 | 5,88  | 120701 |                          |  |  |  |  |        |                     |
| 2                                                                                      | Соус молочный сладкий с ванилью                                                   | 5         | 0,12      | 0,26     | 0,88         | 6,31                          | 0,00         | 0,02  | 1,01   | 0,01            | 3,43   | 2,84   | 0,44   | 0,01 | 0,00 | 0,27  | 140108 |                          |  |  |  |  |        |                     |
| 3                                                                                      | Йогурт литьевой ягодный                                                           | 150       | 4,20      | 4,05     | 15,30        | 121,80                        | 0,05         | 0,90  | 15,00  | 0,00            | 186,00 | 142,50 | 22,50  | 0,15 | 0,23 | 13,50 | 230117 |                          |  |  |  |  |        |                     |
| 4                                                                                      | Чай с сахаром                                                                     | 150       | 0,00      | 0,00     | 7,49         | 29,93                         | 0,00         | 0,00  | 0,00   | 0,00            | 2,82   | 4,33   | 0,00   | 0,02 | 0,00 | 0,00  | 160105 |                          |  |  |  |  |        |                     |
|                                                                                        | Итого:                                                                            |           | 11,19     | 12,41    | 59,10        | 400,02                        | 0,14         | 1,16  | 31,02  | 2,06            | 254,82 | 238,79 | 36,59  | 0,95 | 0,33 | 19,65 |        |                          |  |  |  |  |        |                     |
| Ужин                                                                                   |                                                                                   |           |           |          |              |                               |              |       |        |                 |        |        |        |      |      |       |        |                          |  |  |  |  |        |                     |
| 1                                                                                      | Биточки рубленные куриные                                                         | 50        | 8,32      | 7,67     | 6,72         | 124,84                        | 0,04         | 0,65  | 24,25  | 0,65            | 21,16  | 73,43  | 8,93   | 0,69 | 0,07 | 2,85  | 120611 |                          |  |  |  |  |        |                     |
| 2                                                                                      | Капуста тушеная                                                                   | 100       | 2,14      | 4,12     | 7,43         | 76,77                         | 0,04         | 32,20 | 0,00   | 1,94            | 194,53 | 42,77  | 21,98  | 0,79 | 0,05 | 3,74  | 130201 |                          |  |  |  |  |        |                     |
| 3                                                                                      | Напиток из плодов сухих (изюм)                                                    | 150       | 0,21      | 0,05     | 16,41        | 67,19                         | 0,01         | 0,00  | 0,05   | 0,05            | 7,52   | 11,61  | 3,78   | 0,30 | 0,01 | 0,00  | 160242 |                          |  |  |  |  |        |                     |
| 4                                                                                      | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                              | 20        | 1,60      | 0,60     | 10,00        | 52,00                         | 0,02         | 0,00  | 0,00   | 0,34            | 4,70   | 16,80  | 2,60   | 0,24 | 0,01 | 0,00  | 200102 |                          |  |  |  |  |        |                     |
|                                                                                        | Итого:                                                                            |           | 12,27     | 12,44    | 40,56        | 320,80                        | 0,12         | 32,85 | 24,30  | 2,97            | 227,90 | 144,61 | 37,29  | 2,02 | 0,13 | 6,59  |        |                          |  |  |  |  |        |                     |
| Ужин 2                                                                                 |                                                                                   |           |           |          |              |                               |              |       |        |                 |        |        |        |      |      |       |        |                          |  |  |  |  |        |                     |
| 1                                                                                      | Чай с сахаром                                                                     | 150       | 0,00      | 0,00     | 7,49         | 29,93                         | 0,00         | 0,00  | 0,00   | 0,00            | 2,82   | 4,33   | 0,00   | 0,02 | 0,00 | 0,00  | 160105 |                          |  |  |  |  |        |                     |
| 2                                                                                      | Печенье                                                                           | 20        | 1,46      | 3,58     | 18,42        | 87,40                         | 0,02         | 0,00  | 2,00   | 0,70            | 5,80   | 18,00  | 4,00   | 0,42 | 0,01 | 0,00  |        |                          |  |  |  |  |        |                     |
|                                                                                        | Итого:                                                                            |           | 1,46      | 3,58     | 25,91        | 117,33                        | 0,02         | 0,00  | 2,00   | 0,70            | 8,62   | 22,33  | 4,00   | 0,44 | 0,01 | 0,00  |        |                          |  |  |  |  |        |                     |
|                                                                                        | Итого за день                                                                     |           | 56,73     | 56,83    | 241,48       | 1678,78                       | 0,67         | 51,14 | 120,19 | 9,57            | 871,51 | 932,92 | 197,67 | 8,75 | 0,91 | 51,64 |        |                          |  |  |  |  |        |                     |
| День 2(вторник)                                                                        |                                                                                   |           |           |          |              |                               |              |       |        |                 |        |        |        |      |      |       |        |                          |  |  |  |  |        |                     |
| Завтрак 1                                                                              |                                                                                   |           |           |          |              |                               |              |       |        |                 |        |        |        |      |      |       |        |                          |  |  |  |  |        |                     |
| 1                                                                                      | Омлет натуральный, запеченный                                                     | 80        | 8,35      | 8,99     | 1,56         | 120,57                        | 0,05         | 0,14  | 8,46   | 0,38            | 62,97  | 137,49 | 10,60  | 1,53 | 0,30 | 14,30 | 120301 |                          |  |  |  |  |        |                     |
| 2                                                                                      | Кофейный напиток злаковый на молоке                                               | 150       | 2,84      | 2,55     | 14,61        | 95,15                         | 1,82         | 0,45  | 11,25  | 0,00            | 105,98 | 86,13  | 22,50  | 1,30 | 0,10 | 12,75 | 160103 |                          |  |  |  |  |        |                     |
| 3                                                                                      | Масло коровье сладкосливочное несоленое                                           | 10        | 0,08      | 8,25     | 0,08         | 74,80                         | 0,00         | 0,00  | 30,00  | 0,10            | 1,20   | 1,90   | 0,00   | 0,02 | 0,01 | 0,90  | 140110 |                          |  |  |  |  |        |                     |
| 4                                                                                      | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                              | 20        | 1,60      | 0,60     | 10,00        | 52,00                         | 0,02         | 0,00  | 0,00   | 0,34            | 4,70   | 16,80  | 2,60   | 0,24 | 0,01 | 0,00  | 200102 |                          |  |  |  |  |        |                     |
|                                                                                        | Итого:                                                                            |           | 12,88     | 20,39    | 26,25        | 342,51                        | 1,88         | 0,59  | 49,71  | 0,82            | 174,84 | 242,32 | 35,70  | 3,09 | 0,41 | 27,95 |        |                          |  |  |  |  |        |                     |
| Завтрак 2                                                                              |                                                                                   |           |           |          |              |                               |              |       |        |                 |        |        |        |      |      |       |        |                          |  |  |  |  |        |                     |
| 1                                                                                      | Вода питьевая детская                                                             | 100       | 0,00      | 0,00     | 0,00         | 0,00                          | 0,00         | 0,00  | 0,00   | 0,00            | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00  |        |                          |  |  |  |  |        |                     |

|                |                                                                      |     |       |       |        |         |      |       |         |      |        |         |        |       |      |        |          |
|----------------|----------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|---------|------|--------|---------|--------|-------|------|--------|----------|
| 2              | Плоды и ягоды свежие (см.приложение 1)                               | 50  | 0,45  | 0     | 4,05   | 21,50   | 0,02 | 30,00 | 0,00    | 10   | 17,00  | 11,50   | 6,50   | 0,15  | 0,02 | 1,00   | 210102   |
| Итого:         |                                                                      |     | 0,45  | 0,10  | 4,05   | 21,50   | 0,02 | 30,00 | 0,00    | 10   | 17,00  | 11,50   | 6,50   | 0,15  | 0,02 | 1,00   |          |
| Обед           |                                                                      |     |       |       |        |         |      |       |         |      |        |         |        |       |      |        |          |
| 1              | Сельдь с луком                                                       | 30  | 3,68  | 3,00  | 0,66   | 44,56   | 0,01 | 0,81  | 4,20    | 0,78 | 34,01  | 126,52  | 9,53   | 0,30  | 0,03 | 17,04  | 100612-1 |
| 2              | Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы | 130 | 3,00  | 2,38  | 8,09   | 65,64   | 0,02 | 0,78  | 9,57    | 0,21 | 6,30   | 17,49   | 4,50   | 0,31  | 0,02 | 0,65   | 110333   |
| 3              | Суфле из отварной птицы (цыплята)                                    | 70  | 10,38 | 9,83  | 5,60   | 146,99  | 0,05 | 0,78  | 29,06   | 0,76 | 29,50  | 96,02   | 10,93  | 0,90  | 0,11 | 5,08   | 120620   |
| 4              | Рагу из овощей                                                       | 50  | 0,87  | 2,58  | 5,85   | 49,93   | 0,04 | 3,87  | 0,00    | 1,18 | 9,02   | 23,65   | 10,88  | 0,36  | 0,03 | 1,86   | 130203   |
| 5              | Кисель абрикосовый                                                   | 150 | 0,39  | 0,02  | 14,39  | 59,06   | 0,01 | 0,30  | 0,00    | 0,41 | 15,11  | 13,84   | 7,88   | 0,85  | 0,02 | 0,00   | 160219   |
| 6              | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                 | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 0,34 | 4,70   | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 200102   |
| 7              | Хлеб ржано-пшеничный                                                 | 20  | 1,32  | 0,22  | 8,20   | 40,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 0,18 | 50,00  | 50,00   | 5,00   | 0,62  | 0,01 | 2,00   | 200103   |
| Итого:         |                                                                      |     | 21,25 | 18,62 | 52,79  | 458,18  | 0,17 | 6,53  | 42,83   | 3,86 | 148,64 | 344,32  | 51,32  | 3,57  | 0,21 | 26,62  |          |
| Полдник        |                                                                      |     |       |       |        |         |      |       |         |      |        |         |        |       |      |        |          |
| 1              | Сырники по-киевски                                                   | 100 | 14,49 | 8,26  | 37,00  | 278,81  | 0,13 | 0,54  | 36,01   | 0,50 | 180,46 | 381,42  | 18,71  | 0,81  | 0,20 | 2,60   | 120320   |
| 2              | Кефир                                                                | 150 | 4,50  | 4,80  | 6,00   | 88,50   | 0,05 | 1,05  | 30,00   | 0,00 | 180,00 | 142,50  | 21,00  | 0,15  | 0,26 | 13,50  | 2301031  |
| 3              | Чай с сахаром                                                        | 150 | 0,00  | 0,00  | 7,49   | 29,93   | 0,00 | 0,00  | 0,00    | 0,00 | 2,82   | 4,33    | 0,00   | 0,02  | 0,00 | 0,00   | 160105   |
| Итого:         |                                                                      |     | 18,99 | 13,06 | 50,49  | 397,24  | 0,17 | 1,59  | 66,01   | 0,50 | 363,28 | 528,24  | 39,71  | 0,98  | 0,45 | 16,10  |          |
| Ужин           |                                                                      |     |       |       |        |         |      |       |         |      |        |         |        |       |      |        |          |
| 1              | Котлеты рубленые из фарша рыбного                                    | 50  | 7,58  | 2,00  | 7,62   | 79,03   | 0,04 | 0,41  | 4,55    | 0,92 | 142,28 | 209,28  | 13,25  | 0,32  | 0,04 | 58,45  | 120401   |
| 2              | Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом                   | 100 | 2,28  | 2,93  | 18,39  | 109,22  | 0,14 | 11,27 | 9,00    | 0,14 | 18,19  | 66,12   | 25,98  | 1,03  | 0,09 | 5,91   | 130105   |
| 3              | Напиток витаминный                                                   | 150 | 0,34  | 0,11  | 21,83  | 93,75   | 0,01 | 39,00 | 0,03    | 0,26 | 8,85   | 8,76    | 3,54   | 0,41  | 0,02 | 0,00   | 160238   |
| 4              | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                 | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 0,34 | 4,70   | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 200102   |
| Итого:         |                                                                      |     | 11,80 | 5,64  | 57,84  | 334,00  | 0,21 | 50,68 | 13,58   | 1,66 | 174,02 | 300,96  | 45,37  | 1,99  | 0,16 | 64,36  |          |
| Ужин2          |                                                                      |     |       |       |        |         |      |       |         |      |        |         |        |       |      |        |          |
| 1              | Компот из плодов свежих                                              | 150 | 0,04  | 0,04  | 16,01  | 64,79   | 0,00 | 1,05  | 0,00    | 0,02 | 2,13   | 1,16    | 0,95   | 0,28  | 0,00 | 0,21   | 160209-1 |
| 2              | Печенье                                                              | 20  | 1,46  | 3,58  | 18,42  | 87,40   | 0,02 | 0,00  | 2,00    | 0,70 | 5,80   | 18,00   | 4,00   | 0,42  | 0,01 | 0,00   |          |
| Итого:         |                                                                      |     | 1,50  | 3,62  | 34,43  | 152,19  | 0,02 | 1,05  | 2,00    | 0,72 | 7,93   | 19,16   | 4,95   | 0,70  | 0,01 | 0,21   |          |
| Итого за день  |                                                                      |     | 66,87 | 61,43 | 225,86 | 1705,61 | 2,48 | 90,45 | 174,12  | 7,65 | 885,72 | 1446,50 | 183,54 | 10,48 | 1,26 | 136,24 |          |
| День 3 (среда) |                                                                      |     |       |       |        |         |      |       |         |      |        |         |        |       |      |        |          |
| Завтрак 1      |                                                                      |     |       |       |        |         |      |       |         |      |        |         |        |       |      |        |          |
| 1              | Каша жидкая на молоке (манная)                                       | 120 | 4,37  | 4,78  | 20,50  | 142,81  | 0,04 | 0,49  | 19,44   | 0,30 | 103,93 | 90,65   | 14,82  | 0,29  | 0,12 | 7,56   | 120205   |
| 2              | Чай с молоком с сахаром                                              | 150 | 0,90  | 0,96  | 8,90   | 47,93   | 0,01 | 0,18  | 4,50    | 0,00 | 39,12  | 31,63   | 4,20   | 0,05  | 0,04 | 2,70   | 160108   |
| 3              | Масло коровье сладкосливочное несоленое                              | 10  | 0,08  | 8,25  | 0,08   | 74,80   | 0,00 | 0,00  | 30,00   | 0,10 | 1,20   | 1,90    | 0,00   | 0,02  | 0,01 | 0,90   | 140112   |
| 4              | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                 | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 0,34 | 4,70   | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 200102   |
| Итого:         |                                                                      |     | 6,95  | 14,59 | 39,48  | 317,54  | 0,07 | 0,67  | 53,94   | 0,74 | 148,96 | 140,97  | 21,62  | 0,60  | 0,17 | 11,16  |          |
| Завтрак 2      |                                                                      |     |       |       |        |         |      |       |         |      |        |         |        |       |      |        |          |
| 1              | Вода питьевая детская                                                | 100 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00 | 0,00  | 0,00    | 0,00 | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00   |          |
| 2              | Плоды и ягоды свежие (см.приложение 1)                               | 50  | 0,20  | 0,15  | 5,15   | 23,50   | 0,01 | 2,50  | 0,00    | 0,20 | 9,50   | 8,00    | 6,00   | 1,15  | 0,02 | 0,50   | 210104   |
| Итого:         |                                                                      |     | 0,20  | 0,15  | 5,15   | 23,50   | 0,01 | 2,50  | 0,00    | 0,20 | 9,50   | 8,00    | 6,00   | 1,15  | 0,02 | 0,50   |          |
| Обед           |                                                                      |     |       |       |        |         |      |       |         |      |        |         |        |       |      |        |          |
| 1              | Салат из моркови с растительным маслом                               | 30  | 0,37  | 2,13  | 1,95   | 28,75   | 0,02 | 1,41  | 0,00    | 1,04 | 7,61   | 15,55   | 10,72  | 0,20  | 0,02 | 1,41   | 100301   |
| 2              | Рассольник домашний на мясном бульоне                                | 120 | 2,32  | 2,52  | 7,30   | 56,83   | 0,05 | 7,57  | 9,60    | 0,11 | 44,31  | 33,04   | 13,57  | 0,51  | 0,04 | 3,07   | 110207   |
| 3              | Говядина отварная                                                    | 10  | 2,88  | 2,48  | 0,00   | 33,79   | 0,01 | 0,00  | 0,00    | 0,06 | 1,58   | 29,18   | 3,42   | 0,42  | 0,02 | 1,09   | 120509   |
| 4              | Печень по-строгановски                                               | 70  | 10,45 | 7,24  | 2,92   | 128,68  | 0,17 | 17,82 | 2515,98 | 0,61 | 254,14 | 198,86  | 12,54  | 7,89  | 1,16 | 8,62   | 120536   |
| 5              | Каша гречневая рассыпчатая                                           | 50  | 2,11  | 1,79  | 9,52   | 62,50   | 0,07 | 0,00  | 4,50    | 0,15 | 3,97   | 50,00   | 33,33  | 2,67  | 0,03 | 0,98   | 130309   |
| 6              | Компот из плодов свежих (лимон)                                      | 150 | 0,09  | 0,01  | 16,80  | 69,41   | 0,00 | 4,20  | 0,00    | 0,02 | 4,70   | 2,31    | 1,26   | 0,11  | 0,00 | 0,00   | 160213   |
| 7              | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                 | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 0,34 | 4,70   | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 200102   |
| 8              | Хлеб ржано-пшеничный                                                 | 20  | 1,32  | 0,22  | 8,20   | 40,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 0,18 | 50,00  | 50,00   | 5,00   | 0,62  | 0,01 | 2,00   | 200103   |
| Итого:         |                                                                      |     | 21,14 | 16,97 | 56,68  | 471,96  | 0,37 | 30,99 | 2530,08 | 2,51 | 371,00 | 395,74  | 82,43  | 12,66 | 1,30 | 17,17  |          |
| Полдник        |                                                                      |     |       |       |        |         |      |       |         |      |        |         |        |       |      |        |          |

|                         |                                                   |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |                  |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|----------------|-------------|----------------|----------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| 1                       | Пудинг манный                                     | 80  | 3,62         | 21,24        | 133,49        | 0,04           | 0,13        | 12,60        | 0,36           | 47,37       | 46,52          | 7,22           | 0,35          | 0,06         | 3,37        | 120229           |
| 2                       | Булочка Домашняя                                  | 30  | 2,12         | 18,89        | 108,42        | 0,03           | 0,00        | 9,00         | 0,32           | 5,13        | 17,74          | 3,18           | 0,26          | 0,01         | 0,56        | 190113           |
| 3                       | Йогурт питьевой фруктовый                         | 150 | 4,20         | 15,30        | 121,80        | 0,05           | 0,90        | 15,00        | 0,00           | 186,00      | 142,50         | 22,50          | 0,15          | 0,23         | 13,50       | 230116           |
| 4                       | Чай с сахаром                                     | 150 | 0,00         | 7,49         | 29,93         | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 0,00           | 2,82        | 4,33           | 0,00           | 0,02          | 0,00         | 0,00        | 160105           |
| <b>Итого:</b>           |                                                   |     | <b>9,94</b>  | <b>10,55</b> | <b>62,91</b>  | <b>393,63</b>  | <b>0,11</b> | <b>1,03</b>  | <b>36,60</b>   | <b>0,68</b> | <b>241,32</b>  | <b>211,09</b>  | <b>32,90</b>  | <b>0,79</b>  | <b>0,29</b> | <b>17,43</b>     |
| <b>Ужин</b>             |                                                   |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |                  |
| 1                       | Шницель рубленый куриный                          | 50  | 11,21        | 4,01         | 152,69        | 0,04           | 0,86        | 32,63        | 0,69           | 20,13       | 93,43          | 9,82           | 0,86          | 0,10         | 5,18        | 120615           |
| 2                       | Свекла тушеная                                    | 100 | 1,76         | 9,34         | 73,93         | 0,02           | 10,35       | 14,00        | 0,15           | 72,00       | 48,23          | 23,23          | 1,47          | 0,05         | 7,85        | 130209           |
| 3                       | Кисель из смородины быстрозамороженной            | 150 | 0,08         | 18,34        | 73,60         | 0,00           | 7,50        | 0,00         | 0,05           | 7,15        | 6,52           | 2,33           | 0,14          | 0,00         | 0,08        | 160203           |
| 4                       | Хлеб из муки пшеничной первого сорта              | 20  | 1,60         | 10,00        | 52,00         | 0,02           | 0,00        | 0,00         | 0,34           | 4,70        | 16,80          | 2,60           | 0,24          | 0,01         | 0,00        | 200102           |
| <b>Итого:</b>           |                                                   |     | <b>14,64</b> | <b>14,82</b> | <b>41,70</b>  | <b>352,21</b>  | <b>0,08</b> | <b>18,71</b> | <b>46,63</b>   | <b>1,23</b> | <b>103,98</b>  | <b>164,97</b>  | <b>37,97</b>  | <b>2,71</b>  | <b>0,16</b> | <b>13,10</b>     |
| <b>Ужин2</b>            |                                                   |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |                  |
| 1                       | Молоко ультрапастеризованное                      | 150 | 4,50         | 7,05         | 90,00         | 0,03           | 0,90        | 22,50        | 0,00           | 181,50      | 136,50         | 21,00          | 0,15          | 0,20         | 13,50       | 230105           |
| 2                       | Печенье                                           | 20  | 1,46         | 18,42        | 87,40         | 0,02           | 0,00        | 2,00         | 0,70           | 5,80        | 18,00          | 4,00           | 0,42          | 0,01         | 0,00        |                  |
| <b>Итого:</b>           |                                                   |     | <b>5,96</b>  | <b>8,38</b>  | <b>25,47</b>  | <b>177,40</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,90</b>  | <b>24,50</b>   | <b>0,70</b> | <b>187,30</b>  | <b>154,50</b>  | <b>25,00</b>  | <b>0,57</b>  | <b>0,21</b> | <b>13,50</b>     |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   |     | <b>58,83</b> | <b>65,46</b> | <b>231,39</b> | <b>1736,24</b> | <b>0,69</b> | <b>54,80</b> | <b>2691,75</b> | <b>6,06</b> | <b>1062,06</b> | <b>1075,27</b> | <b>205,92</b> | <b>18,48</b> | <b>2,14</b> | <b>72,86</b>     |
| <b>День 4 (четверг)</b> |                                                   |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |                  |
| <b>Завтрак 1</b>        |                                                   |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |                  |
| 1                       | Запеканка из творога                              | 80  | 14,37        | 16,11        | 204,18        | 0,12           | 0,37        | 44,80        | 0,31           | 219,71      | 431,39         | 18,48          | 0,46          | 0,21         | 1,06        | 120305           |
| 2                       | Хлеб из муки пшеничной первого сорта              | 20  | 1,60         | 10,00        | 52,00         | 0,02           | 0,00        | 0,00         | 0,34           | 4,70        | 16,80          | 2,60           | 0,24          | 0,01         | 0,00        | 200102           |
| 3                       | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности          | 10  | 0,72         | 5,55         | 32,80         | 0,01           | 0,10        | 4,20         | 0,02           | 31,70       | 21,90          | 3,40           | 0,02          | 0,04         | 0,90        | 140201           |
| 4                       | Какао на молоке                                   | 150 | 2,75         | 10,97        | 79,10         | 0,02           | 0,41        | 10,13        | 0,01           | 85,74       | 81,08          | 22,20          | 0,75          | 0,09         | 6,08        | 160101           |
| <b>Итого:</b>           |                                                   |     | <b>19,44</b> | <b>13,20</b> | <b>42,63</b>  | <b>368,07</b>  | <b>0,17</b> | <b>0,87</b>  | <b>59,13</b>   | <b>0,68</b> | <b>341,85</b>  | <b>551,17</b>  | <b>46,68</b>  | <b>1,47</b>  | <b>0,35</b> | <b>8,04</b>      |
| <b>Завтрак 2</b>        |                                                   |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |                  |
| 1                       | Вода питьевая детская                             | 100 | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 0,00           | 0,00        | 0,00           | 0,00           | 0,00          | 0,00         | 0,00        |                  |
| 2                       | Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)          | 50  | 0,20         | 4,90         | 23,50         | 0,02           | 5,00        | 0,00         | 0,10           | 8,00        | 5,50           | 4,50           | 1,10          | 0,01         | 1,00        | 210110           |
| <b>Итого:</b>           |                                                   |     | <b>0,20</b>  | <b>0,20</b>  | <b>4,90</b>   | <b>23,50</b>   | <b>0,02</b> | <b>5,00</b>  | <b>0,10</b>    | <b>8,00</b> | <b>5,50</b>    | <b>4,50</b>    | <b>1,10</b>   | <b>0,01</b>  | <b>1,00</b> |                  |
| <b>Обед</b>             |                                                   |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |                  |
| 1                       | Салат из свежих огурцов с растительным маслом     | 30  | 0,21         | 0,66         | 36,06         | 0,01           | 2,64        | 0,00         | 1,61           | 6,35        | 11,22          | 3,71           | 0,16          | 0,01         | 0,79        | 100507           |
| 2                       | Суп из овощей                                     | 130 | 1,71         | 8,68         | 75,49         | 0,07           | 11,53       | 6,50         | 1,26           | 95,01       | 43,55          | 16,93          | 0,60          | 0,06         | 3,41        | 110305           |
| 3                       | Тефтели мясные с соусом собственного производства | 70  | 5,89         | 7,99         | 108,28        | 0,04           | 1,70        | 1,05         | 0,93           | 19,44       | 69,15          | 10,87          | 0,94          | 0,06         | 2,75        | 120539           |
| 4                       | Изделия макаронные отварные                       | 50  | 1,84         | 11,75        | 67,50         | 0,03           | 0,00        | 4,50         | 0,26           | 5,18        | 15,15          | 2,77           | 0,28          | 0,01         | 0,38        | 130401           |
| 5                       | Компот из плодов свежих (апельсин)                | 150 | 0,20         | 18,31        | 75,51         | 0,01           | 13,50       | 0,00         | 0,05           | 8,15        | 5,18           | 2,93           | 0,12          | 0,01         | 0,45        | 160212           |
| 6                       | Хлеб из муки пшеничной первого сорта              | 20  | 1,60         | 10,00        | 52,00         | 0,02           | 0,00        | 0,00         | 0,34           | 4,70        | 16,80          | 2,60           | 0,24          | 0,01         | 0,00        | 200102           |
| 7                       | Хлеб ржано-пшеничный                              | 20  | 1,32         | 8,20         | 40,00         | 0,02           | 0,00        | 0,00         | 0,18           | 50,00       | 50,00          | 5,00           | 0,62          | 0,01         | 2,00        | 200103           |
| <b>Итого:</b>           |                                                   |     | <b>12,77</b> | <b>15,55</b> | <b>65,58</b>  | <b>454,83</b>  | <b>0,20</b> | <b>29,37</b> | <b>12,05</b>   | <b>4,63</b> | <b>188,83</b>  | <b>211,03</b>  | <b>44,81</b>  | <b>2,96</b>  | <b>0,15</b> | <b>9,78</b>      |
| <b>Полдник</b>          |                                                   |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |                  |
| 1                       | Пудинг из творога запеченный                      | 80  | 13,46        | 13,42        | 181,53        | 0,11           | 0,34        | 40,00        | 0,27           | 206,77      | 400,91         | 17,13          | 0,45          | 0,20         | 1,40        | 120318           |
| 2                       | Булочка Городская                                 | 30  | 2,45         | 14,79        | 87,82         | 0,03           | 0,05        | 5,63         | 0,33           | 14,78       | 27,71          | 4,21           | 0,30          | 0,03         | 1,61        | 190102           |
| 3                       | Биокефир                                          | 150 | 4,50         | 6,00         | 79,50         | 0,06           | 1,05        | 30,00        | 0,00           | 180,00      | 135,00         | 21,00          | 0,15          | 0,26         | 13,50       | 230115           |
| 4                       | Чай с сахаром                                     | 150 | 0,00         | 7,49         | 29,93         | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 0,00           | 2,82        | 4,33           | 0,00           | 0,02          | 0,00         | 0,00        | 160105           |
| <b>Итого:</b>           |                                                   |     | <b>20,41</b> | <b>15,13</b> | <b>41,70</b>  | <b>378,78</b>  | <b>0,21</b> | <b>1,44</b>  | <b>75,63</b>   | <b>0,60</b> | <b>404,37</b>  | <b>567,95</b>  | <b>42,34</b>  | <b>0,93</b>  | <b>0,49</b> | <b>16,52</b>     |
| <b>Ужин</b>             |                                                   |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |                  |
| 1                       | Птица отварная                                    | 50  | 14,04        | 0,00         | 154,70        | 0,05           | 1,17        | 45,50        | 0,00           | 11,87       | 107,55         | 11,79          | 1,05          | 0,10         | 3,90        | 120603           |
| 2                       | Рис отварной с овощами                            | 100 | 2,25         | 23,74        | 124,56        | 0,03           | 1,00        | 9,00         | 0,20           | 7,85        | 52,66          | 19,06          | 0,41          | 0,02         | 1,33        | 130312           |
| 3                       | Напиток из плодов сухих (изюм)                    | 150 | 0,21         | 16,41        | 67,19         | 0,01           | 0,00        | 0,05         | 0,05           | 7,52        | 11,61          | 3,78           | 0,30          | 0,01         | 0,00        | 160242           |
| 4                       | Хлеб из муки пшеничной первого сорта              | 20  | 1,60         | 10,00        | 52,00         | 0,02           | 0,00        | 0,00         | 0,34           | 4,70        | 16,80          | 2,60           | 0,24          | 0,01         | 0,00        | 200102           |
| <b>Итого:</b>           |                                                   |     | <b>18,10</b> | <b>15,39</b> | <b>50,16</b>  | <b>398,45</b>  | <b>0,11</b> | <b>2,17</b>  | <b>54,55</b>   | <b>0,58</b> | <b>31,94</b>   | <b>188,62</b>  | <b>37,22</b>  | <b>2,01</b>  | <b>0,13</b> | <b>5,23</b>      |
| <b>Ужин 2</b>           |                                                   |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |                  |
| 1                       | Напиток вишневый                                  | 150 | 0,07         | 12,94        | 52,56         | 0,00           | 1,35        | 0,00         | 0,03           | 3,69        | 2,70           | 2,34           | 0,08          | 0,00         | 0,18        | 160204<br>160231 |
| 2                       | Печенье                                           | 20  | 1,46         | 18,42        | 87,40         | 0,02           | 0,00        | 2,00         | 0,70           | 5,80        | 18,00          | 4,00           | 0,42          | 0,01         | 0,00        |                  |

|                             |                                            |     |       |       |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |      |        |                            |
|-----------------------------|--------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|------|--------|----------------------------|
| <b>Итого:</b>               |                                            |     | 1,53  |       | 31,36  | 139,96  | 0,02 | 1,35  | 2,00   | 9,73  | 9,49    | 20,70   | 6,34   | 0,50  | 0,01 | 0,18   |                            |
| <b>Итого за день</b>        |                                            |     | 72,46 | 63,08 | 236,33 | 1763,59 | 0,72 | 40,20 | 203,35 | 3,32  | 984,47  | 1544,96 | 181,89 | 8,96  | 1,15 | 40,75  |                            |
| <b>День 5 (пятница)</b>     |                                            |     |       |       |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |      |        |                            |
| <b>Завтрак 1</b>            |                                            |     |       |       |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |      |        |                            |
| 1                           | Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 120 | 3,67  | 5,57  | 17,19  | 133,70  | 0,09 | 0,27  | 17,73  | 0,33  | 66,43   | 103,02  | 30,29  | 0,74  | 0,08 | 5,54   | 120224                     |
| 2                           | Чай с лимоном                              | 150 | 0,03  | 0,00  | 7,58   | 30,95   | 0,00 | 1,20  | 0,00   | 0,01  | 4,02    | 4,99    | 0,36   | 0,04  | 0,00 | 0,00   | 160106                     |
| 3                           | Масло коровье сладкосливочное несоленое    | 10  | 0,08  | 8,25  | 0,08   | 74,80   | 0,00 | 0,00  | 30,00  | 0,10  | 1,20    | 1,90    | 0,00   | 0,02  | 0,01 | 0,90   | 140110<br>140112<br>140113 |
| 4                           | Хлеб из муки пшеничной первого сорта       | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,34  | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 200102                     |
| <b>Итого:</b>               |                                            |     | 5,38  | 14,43 | 34,85  | 291,45  | 0,12 | 1,47  | 47,73  | 0,78  | 76,35   | 126,71  | 33,25  | 1,04  | 0,10 | 6,44   |                            |
| <b>Завтрак 2</b>            |                                            |     |       |       |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |      |        |                            |
| 1                           | Вода питьевая детская                      | 100 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00   |                            |
| 2                           | Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)   | 50  | 0,75  | 0,25  | 10,50  | 48,00   | 0,02 | 5,00  | 0,00   | 0,20  | 4,00    | 14,00   | 21,00  | 0,30  | 0,03 | 0,00   | 210103                     |
| <b>Итого:</b>               |                                            |     | 0,75  | 0,25  | 10,50  | 48,00   | 0,02 | 5,00  | 0,00   | 0,20  | 4,00    | 14,00   | 21,00  | 0,30  | 0,03 | 0,00   |                            |
| <b>Обед</b>                 |                                            |     |       |       |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |      |        |                            |
| 1                           | Икра из уваренных кабачков                 | 30  | 0,36  | 1,41  | 2,31   | 23,40   | 0,01 | 2,88  | 0,00   | 0,63  | 9,60    | 9,00    | 3,90   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 100502<br>100518           |
| 2                           | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 130 | 1,37  | 3,32  | 7,21   | 64,31   | 0,03 | 8,14  | 3,90   | 1,28  | 72,51   | 38,53   | 11,42  | 0,42  | 0,03 | 1,90   | 110322                     |
| 3                           | Рыба, запеченная с картофелем, по-русски   | 150 | 12,70 | 6,30  | 19,29  | 184,73  | 0,15 | 7,52  | 10,35  | 2,69  | 255,84  | 373,14  | 38,67  | 1,05  | 0,14 | 94,30  | 120409                     |
| 4                           | Кисель абрикосовый                         | 150 | 0,39  | 0,02  | 14,39  | 59,06   | 0,01 | 0,30  | 0,00   | 0,41  | 15,11   | 13,84   | 7,88   | 0,85  | 0,02 | 0,00   | 160219<br>160228           |
| 5                           | Хлеб из муки пшеничной первого сорта       | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,34  | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 200102                     |
| 6                           | Хлеб ржано-пшеничный                       | 20  | 1,32  | 0,22  | 8,20   | 40,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,18  | 50,00   | 50,00   | 5,00   | 0,62  | 0,01 | 2,00   | 200103                     |
| <b>Итого:</b>               |                                            |     | 17,74 | 11,87 | 61,39  | 423,51  | 0,25 | 18,84 | 14,25  | 5,53  | 407,75  | 501,31  | 69,47  | 3,41  | 0,20 | 98,20  |                            |
| <b>Полдник</b>              |                                            |     |       |       |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |      |        |                            |
| 1                           | Оладьи                                     | 100 | 7,39  | 6,98  | 43,45  | 265,99  | 0,11 | 0,17  | 4,26   | 3,07  | 51,54   | 82,44   | 13,82  | 0,83  | 0,07 | 3,99   | 120702                     |
| 2                           | Соус молочный сладкий с ванилью            | 5   | 0,12  | 0,26  | 0,88   | 6,31    | 0,00 | 0,02  | 1,01   | 0,01  | 3,43    | 2,84    | 0,44   | 0,01  | 0,00 | 0,27   | 140108                     |
| 3                           | Кефир                                      | 150 | 4,50  | 4,80  | 6,00   | 88,50   | 0,05 | 1,05  | 30,00  | 0,00  | 180,00  | 142,50  | 21,00  | 0,15  | 0,26 | 13,50  | 2301031                    |
| 4                           | Чай с сахаром                              | 150 | 0,00  | 0,00  | 7,49   | 29,93   | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 2,82    | 4,33    | 0,00   | 0,02  | 0,00 | 0,00   | 160105                     |
| <b>Итого:</b>               |                                            |     | 12,01 | 12,04 | 57,82  | 390,72  | 0,15 | 1,24  | 35,28  | 3,08  | 237,79  | 232,11  | 35,26  | 1,01  | 0,33 | 17,76  |                            |
| <b>Ужин</b>                 |                                            |     |       |       |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |      |        |                            |
| 1                           | Вареники ленивые отварные                  | 120 | 18,27 | 8,77  | 19,80  | 231,08  | 0,16 | 0,46  | 45,60  | 0,40  | 265,43  | 546,99  | 23,56  | 0,63  | 0,27 | 0,87   | 120315                     |
| 2                           | Масло коровье сладкосливочное несоленое    | 10  | 0,08  | 8,25  | 0,08   | 74,80   | 0,00 | 0,00  | 30,00  | 0,10  | 1,20    | 1,90    | 0,00   | 0,02  | 0,01 | 0,90   | 140110<br>140112<br>140113 |
| 3                           | Компот из плодов сухих                     | 150 | 0,21  | 0,05  | 20,91  | 85,14   | 0,01 | 0,00  | 0,05   | 0,05  | 7,65    | 11,61   | 3,78   | 0,32  | 0,01 | 0,00   | 160209-2                   |
| 4                           | Хлеб из муки пшеничной первого сорта       | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,34  | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 200102                     |
| <b>Итого:</b>               |                                            |     | 20,16 | 17,66 | 50,79  | 443,02  | 0,20 | 0,46  | 75,65  | 0,89  | 278,98  | 577,30  | 29,94  | 1,21  | 0,29 | 1,77   |                            |
| <b>Ужин 2</b>               |                                            |     |       |       |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |      |        |                            |
| 1                           | Компот из плодов свежих                    | 150 | 0,04  | 0,04  | 16,01  | 64,79   | 0,00 | 1,05  | 0,00   | 0,02  | 2,13    | 1,16    | 0,95   | 0,28  | 0,00 | 0,21   | 160209-1                   |
| 2                           | Печенье                                    | 20  | 1,46  | 3,58  | 18,42  | 87,40   | 0,02 | 0,00  | 2,00   | 0,70  | 5,80    | 18,00   | 4,00   | 0,42  | 0,01 | 0,00   |                            |
| <b>Итого:</b>               |                                            |     | 1,50  | 3,62  | 34,43  | 152,19  | 0,02 | 1,05  | 2,00   | 0,72  | 7,93    | 19,16   | 4,95   | 0,70  | 0,01 | 0,21   |                            |
| <b>Итого за день</b>        |                                            |     | 57,54 | 59,86 | 249,79 | 1748,88 | 0,75 | 28,05 | 174,91 | 11,19 | 1012,81 | 1470,58 | 193,86 | 7,66  | 0,96 | 124,37 |                            |
| <b>Итого за 5 дней</b>      |                                            |     | 62,48 | 61,33 | 236,97 | 1726,62 | 1,06 | 52,93 | 672,86 | 8,36  | 963,31  | 1294,05 | 192,58 | 10,87 | 1,28 | 85,17  |                            |
| <b>День 6 (понедельник)</b> |                                            |     |       |       |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |      |        |                            |
| <b>Завтрак 1</b>            |                                            |     |       |       |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |      |        |                            |
| 1                           | Омлет натуральный, запеченный              | 80  | 8,35  | 8,99  | 1,56   | 120,57  | 0,05 | 0,14  | 8,46   | 0,38  | 62,97   | 137,49  | 10,60  | 1,53  | 0,30 | 14,30  | 120301                     |
| 2                           | Чай с молоком с сахаром                    | 150 | 0,90  | 0,96  | 8,90   | 47,93   | 0,01 | 0,18  | 4,50   | 0,00  | 39,12   | 31,63   | 4,20   | 0,05  | 0,04 | 2,70   | 160108                     |
| 3                           | Масло коровье сладкосливочное несоленое    | 10  | 0,08  | 8,25  | 0,08   | 74,80   | 0,00 | 0,00  | 30,00  | 0,10  | 1,20    | 1,90    | 0,00   | 0,02  | 0,01 | 0,90   | 140110<br>140112<br>140113 |
| 4                           | Хлеб из муки пшеничной первого сорта       | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,34  | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 200102                     |
| <b>Итого:</b>               |                                            |     | 10,93 | 18,80 | 20,54  | 295,29  | 0,07 | 0,32  | 42,96  | 0,82  | 107,99  | 187,82  | 17,40  | 1,85  | 0,35 | 17,90  |                            |

| Завтрак 2        |                                                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |      |       |          |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|------|-------|----------|
| 1                | Вода питьевая детская                                                           | 100 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00  |          |
| 2                | Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)                                         | 50  | 0,20  | 0,15  | 5,15   | 23,50   | 0,01 | 2,50  | 0,00   | 0,20 | 9,50   | 8,00   | 6,00   | 1,15  | 0,02 | 0,50  | 210104   |
| Итого:           |                                                                                 |     | 0,20  | 0,15  | 5,15   | 23,50   | 0,01 | 2,50  | 0,00   | 0,20 | 9,50   | 8,00   | 6,00   | 1,15  | 0,02 | 0,50  |          |
| Обед             |                                                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |      |       |          |
| 1                | Салат из капусты с растительным маслом                                          | 30  | 0,49  | 3,03  | 2,89   | 41,05   | 0,01 | 7,70  | 0,00   | 1,36 | 48,45  | 9,57   | 5,18   | 0,18  | 0,01 | 0,91  | 100201   |
| 2                | Суп с клецками                                                                  | 130 | 2,72  | 3,14  | 12,69  | 90,00   | 0,05 | 2,24  | 7,81   | 0,31 | 12,30  | 39,51  | 10,27  | 0,55  | 0,06 | 3,06  | 110332-1 |
| 3                | Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным | 70  | 7,47  | 8,49  | 8,42   | 139,98  | 0,04 | 0,07  | 3,89   | 1,30 | 21,89  | 82,83  | 10,66  | 1,05  | 0,07 | 3,38  | 120535   |
| 4                | Каша гречневая рассыпчатая                                                      | 50  | 2,11  | 1,79  | 9,52   | 62,50   | 0,07 | 0,00  | 4,50   | 0,15 | 3,97   | 50,00  | 33,33  | 2,67  | 0,03 | 0,98  | 130309   |
| 5                | Кисель из смородины быстрозамороженной                                          | 150 | 0,08  | 0,03  | 18,34  | 73,60   | 0,00 | 7,50  | 0,00   | 0,05 | 7,15   | 6,52   | 2,33   | 0,14  | 0,00 | 0,08  | 160203   |
| 6                | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                            | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,34 | 4,70   | 16,80  | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00  | 200102   |
| 7                | Хлеб ржано-пшеничный                                                            | 20  | 1,32  | 0,22  | 8,20   | 40,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,18 | 50,00  | 50,00  | 5,00   | 0,62  | 0,01 | 2,00  | 200103   |
| Итого:           |                                                                                 |     | 15,79 | 17,29 | 70,06  | 499,13  | 0,22 | 17,51 | 16,19  | 3,69 | 148,47 | 255,22 | 69,37  | 5,45  | 0,19 | 10,40 |          |
| Полдник          |                                                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |      |       |          |
| 1                | Лепешки картофельные                                                            | 80  | 4,18  | 3,98  | 25,18  | 153,09  | 0,12 | 6,42  | 4,00   | 1,47 | 42,28  | 65,33  | 18,93  | 0,94  | 0,08 | 4,59  | 130107   |
| 2                | Соус сметанный                                                                  | 5   | 0,17  | 0,66  | 0,49   | 8,40    | 0,00 | 0,01  | 3,75   | 0,02 | 19,67  | 2,32   | 0,35   | 0,01  | 0,00 | 0,24  | 140106   |
| 3                | Печенье                                                                         | 20  | 1,46  | 3,58  | 18,42  | 87,40   | 0,02 | 0,00  | 2,00   | 0,70 | 5,80   | 18,00  | 4,00   | 0,42  | 0,01 | 0,00  |          |
| 4                | Йогурт питьевой фруктовый                                                       | 150 | 4,20  | 4,05  | 15,30  | 121,80  | 0,05 | 0,90  | 15,00  | 0,00 | 186,00 | 142,50 | 22,50  | 0,15  | 0,23 | 13,50 | 230116   |
| 5                | Чай с сахаром                                                                   | 150 | 0,00  | 0,00  | 7,49   | 29,93   | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 2,82   | 4,33   | 0,00   | 0,02  | 0,00 | 0,00  | 160105   |
| Итого:           |                                                                                 |     | 10,01 | 12,28 | 66,89  | 400,61  | 0,18 | 7,33  | 24,75  | 2,19 | 256,57 | 232,47 | 45,78  | 1,54  | 0,32 | 18,33 |          |
| Ужин             |                                                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |      |       |          |
| 1                | Рагу из мяса птицы                                                              | 150 | 12,67 | 11,66 | 17,17  | 216,12  | 0,14 | 10,77 | 31,50  | 1,55 | 31,90  | 137,11 | 34,19  | 1,71  | 0,14 | 7,53  | 120609   |
| 2                | Напиток витаминный                                                              | 150 | 0,34  | 0,11  | 21,83  | 93,75   | 0,01 | 39,00 | 0,03   | 0,26 | 8,85   | 8,76   | 3,54   | 0,41  | 0,02 | 0,00  | 160238   |
| 3                | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                            | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,34 | 4,70   | 16,80  | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00  | 200102   |
| Итого:           |                                                                                 |     | 14,61 | 12,38 | 49,00  | 361,87  | 0,18 | 49,77 | 31,53  | 2,15 | 45,45  | 162,67 | 40,33  | 2,35  | 0,17 | 7,53  |          |
| Ужин2            |                                                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |      |       |          |
| 1                | Компот из плодов свежих (лимон)                                                 | 150 | 0,09  | 0,01  | 16,80  | 69,41   | 0,00 | 4,20  | 0,00   | 0,02 | 4,70   | 2,31   | 1,26   | 0,11  | 0,00 | 0,00  | 160213   |
| 2                | Ватрушка с повидлом                                                             | 40  | 2,46  | 1,64  | 23,96  | 118,80  | 0,04 | 0,27  | 1,20   | 0,72 | 17,00  | 29,83  | 5,32   | 0,45  | 0,03 | 1,40  | 190301-1 |
| Итого:           |                                                                                 |     | 2,56  | 1,65  | 40,76  | 188,21  | 0,04 | 4,47  | 1,20   | 0,74 | 21,69  | 32,14  | 6,58   | 0,57  | 0,03 | 1,40  |          |
| Итого за день    |                                                                                 |     | 54,11 | 62,55 | 252,41 | 1768,62 | 0,70 | 81,90 | 116,64 | 9,78 | 589,67 | 878,32 | 185,47 | 12,91 | 1,08 | 56,06 |          |
| День 7 (вторник) |                                                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |      |       |          |
| Завтрак 1        |                                                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |      |       |          |
| 1                | Суфле творожное запеченное                                                      | 80  | 12,19 | 7,86  | 12,33  | 168,86  | 0,10 | 0,38  | 35,21  | 0,26 | 185,44 | 359,99 | 17,02  | 0,53  | 0,21 | 3,27  | 120319   |
| 2                | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности                                        | 10  | 0,72  | 0,85  | 5,55   | 32,80   | 0,01 | 0,10  | 4,20   | 0,02 | 31,70  | 21,90  | 3,40   | 0,02  | 0,04 | 0,90  | 140201   |
| 3                | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                            | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,34 | 4,70   | 16,80  | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00  | 200102   |
| 4                | Кофейный напиток злаковый на молоке                                             | 150 | 2,84  | 2,55  | 14,61  | 95,15   | 1,82 | 0,45  | 11,25  | 0,00 | 105,98 | 86,13  | 22,50  | 1,30  | 0,10 | 12,75 | 160103   |
| Итого:           |                                                                                 |     | 17,36 | 11,86 | 42,49  | 348,81  | 1,95 | 0,93  | 50,66  | 0,62 | 327,82 | 484,82 | 45,52  | 2,09  | 0,35 | 16,92 |          |
| Завтрак 2        |                                                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |      |       |          |
| 1                | Вода питьевая детская                                                           | 100 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00  |          |
| 2                | Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)                                         | 50  | 0,20  | 0,20  | 4,90   | 23,50   | 0,02 | 5,00  | 0,00   | 0,10 | 8,00   | 5,50   | 4,50   | 1,10  | 0,01 | 1,00  | 210110   |
| Итого:           |                                                                                 |     | 0,20  | 0,20  | 4,90   | 23,50   | 0,02 | 5,00  | 0,00   | 0,10 | 8,00   | 5,50   | 4,50   | 1,10  | 0,01 | 1,00  |          |
| Обед             |                                                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |      |       |          |
| 1                | Салат из сборных овощей                                                         | 30  | 0,42  | 3,03  | 1,42   | 34,89   | 0,01 | 5,48  | 0,00   | 1,38 | 31,74  | 10,79  | 6,36   | 0,18  | 0,01 | 0,98  | 100509   |
| 2                | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне                                  | 130 | 2,44  | 2,62  | 6,54   | 54,05   | 0,03 | 7,73  | 10,40  | 0,12 | 50,34  | 27,41  | 12,41  | 0,58  | 0,03 | 3,12  | 110109   |
| 3                | Азу из мяса отварного                                                           | 70  | 11,66 | 11,25 | 3,07   | 157,68  | 0,05 | 1,79  | 0,00   | 1,23 | 10,89  | 115,89 | 15,55  | 1,70  | 0,09 | 4,36  | 120532   |
| 4                | Изделия макаронные отварные                                                     | 50  | 1,84  | 1,45  | 11,75  | 67,50   | 0,03 | 0,00  | 4,50   | 0,26 | 5,18   | 15,15  | 2,77   | 0,28  | 0,01 | 0,38  | 130401   |
| 5                | Напиток из плодов сухих (изюм)                                                  | 150 | 0,21  | 0,05  | 16,41  | 67,19   | 0,01 | 0,00  | 0,05   | 0,05 | 7,52   | 11,61  | 3,78   | 0,30  | 0,01 | 0,00  | 160242   |
| 6                | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                            | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,34 | 4,70   | 16,80  | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00  | 200102   |
| 7                | Хлеб ржано-пшеничный                                                            | 20  | 1,32  | 0,22  | 8,20   | 40,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,18 | 50,00  | 50,00  | 5,00   | 0,62  | 0,01 | 2,00  | 200103   |
| Итого:           |                                                                                 |     | 19,49 | 19,21 | 57,39  | 473,30  | 0,17 | 15,00 | 14,95  | 3,57 | 160,37 | 247,65 | 48,48  | 3,91  | 0,17 | 10,84 |          |
| Полдник          |                                                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |      |       |          |



|                |                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |         |         |        |       |      |       |         |
|----------------|-------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|---------|---------|--------|-------|------|-------|---------|
| 1              | Пудинг маннй                                    | 80  | 3,62  | 3     | 21,24  | 133,49  | 0,04 | 0,13  | 12,60  | 36   | 47,37   | 46,52   | 7,22   | 0,35  | 0,06 | 3,37  | 120229  |
| 2              | Булочка Любимая                                 | 30  | 2,74  | 1,74  | 15,24  | 87,49   | 0,04 | 0,06  | 4,14   | 35   | 17,71   | 31,63   | 4,83   | 0,33  | 0,04 | 1,84  | 190107  |
| 3              | Биокефир                                        | 150 | 4,50  | 4,80  | 6,00   | 79,50   | 0,06 | 1,05  | 30,00  | 0,00 | 180,00  | 135,00  | 21,00  | 0,15  | 0,26 | 13,50 | 230115  |
| 4              | Чай с сахаром                                   | 150 | 0,00  | 0,00  | 7,49   | 29,93   | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 2,82    | 4,33    | 0,00   | 0,02  | 0,00 | 0,00  | 160105  |
| Итого:         |                                                 |     | 10,86 | 10,31 | 49,97  | 330,40  | 0,13 | 1,24  | 46,75  | 0,71 | 247,90  | 217,48  | 33,05  | 0,85  | 0,35 | 18,70 |         |
| Ужин           |                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |         |         |        |       |      |       |         |
| 1              | Каша пшениная молочная                          | 150 | 5,84  | 5,48  | 30,19  | 193,70  | 0,16 | 0,34  | 17,55  | 0,14 | 80,74   | 135,96  | 37,71  | 1,05  | 0,09 | 7,01  | 120201  |
| 2              | Кисель яблочный                                 | 150 | 0,11  | 0,10  | 21,79  | 88,27   | 0,01 | 2,55  | 0,00   | 0,05 | 8,57    | 6,85    | 2,30   | 0,61  | 0,01 | 0,51  | 160224  |
| 3              | Хлеб из муки пшеничной первого сорта            | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,34 | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00  | 200102  |
| Итого:         |                                                 |     | 7,55  | 6,18  | 61,98  | 333,96  | 0,19 | 2,89  | 17,55  | 0,53 | 94,01   | 159,61  | 42,61  | 1,90  | 0,10 | 7,52  |         |
| Ужин2          |                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |         |         |        |       |      |       |         |
| 1              | Молоко ультрапастеризованное                    | 150 | 4,50  | 4,80  | 7,05   | 90,00   | 0,03 | 0,90  | 22,50  | 0,00 | 181,50  | 136,50  | 21,00  | 0,15  | 0,20 | 13,50 | 230105  |
| 2              | Печенье                                         | 20  | 1,46  | 3,58  | 18,42  | 87,40   | 0,02 | 0,00  | 2,00   | 0,70 | 5,80    | 18,00   | 4,00   | 0,42  | 0,01 | 0,00  |         |
| Итого:         |                                                 |     | 5,96  | 8,38  | 25,47  | 177,40  | 0,05 | 0,90  | 24,50  | 0,70 | 187,30  | 154,50  | 25,00  | 0,57  | 0,21 | 13,50 |         |
| Итого за день  |                                                 |     | 61,41 | 56,15 | 242,19 | 1687,38 | 2,50 | 25,95 | 154,40 | 6,23 | 1025,40 | 1269,55 | 199,15 | 10,42 | 1,18 | 68,48 |         |
| День 8 (среда) |                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |         |         |        |       |      |       |         |
| Завтрак 1      |                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |         |         |        |       |      |       |         |
| 1              | Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)      | 120 | 3,67  | 5,57  | 17,19  | 133,70  | 0,09 | 0,27  | 17,73  | 0,33 | 66,43   | 103,02  | 30,29  | 0,74  | 0,08 | 5,54  | 120224  |
| 2              | Какао на молоке                                 | 150 | 2,75  | 2,61  | 10,97  | 79,10   | 0,02 | 0,41  | 10,13  | 0,01 | 85,74   | 81,08   | 22,20  | 0,75  | 0,09 | 6,08  | 160101  |
| 3              | Масло коровье сладкосливочное несоленое         | 10  | 0,08  | 8,25  | 0,08   | 74,80   | 0,00 | 0,00  | 30,00  | 0,10 | 1,20    | 1,90    | 0,00   | 0,02  | 0,01 | 0,90  | 140110  |
| 4              | Хлеб из муки пшеничной первого сорта            | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,34 | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00  | 200102  |
| Итого:         |                                                 |     | 8,10  | 17,03 | 38,24  | 339,60  | 0,13 | 0,68  | 57,86  | 0,78 | 158,07  | 202,79  | 55,09  | 1,75  | 0,19 | 12,51 |         |
| Завтрак 2      |                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |         |         |        |       |      |       |         |
| 1              | Вода питьевая детская                           | 100 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00  |         |
| 2              | Плоды и ягоды свежие (см приложение 1)          | 50  | 0,75  | 0,25  | 10,50  | 48,00   | 0,02 | 5,00  | 0,00   | 0,20 | 4,00    | 14,00   | 21,00  | 0,30  | 0,03 | 0,00  | 210103  |
| Итого:         |                                                 |     | 0,75  | 0,25  | 10,50  | 48,00   | 0,02 | 5,00  | 0,00   | 0,20 | 4,00    | 14,00   | 21,00  | 0,30  | 0,03 | 0,00  |         |
| Обед           |                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |         |         |        |       |      |       |         |
| 1              | Салат из моркови с растительным маслом          | 30  | 0,37  | 2,13  | 1,95   | 28,75   | 0,02 | 1,41  | 0,00   | 1,04 | 7,61    | 15,55   | 10,72  | 0,20  | 0,02 | 1,41  | 100301  |
| 2              | Суп-пюре из гороха                              | 120 | 3,75  | 2,36  | 12,07  | 84,55   | 0,13 | 0,72  | 7,20   | 0,24 | 21,77   | 58,63   | 18,93  | 1,14  | 0,03 | 1,41  | 110409  |
| 3              | Сухарики из хлеба пшеничного                    | 10  | 1,14  | 0,43  | 7,15   | 37,18   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,24 | 3,36    | 12,01   | 1,86   | 0,17  | 0,00 | 0,00  | 180601  |
| 4              | Биточки рубленые куриные                        | 70  | 11,65 | 10,74 | 9,41   | 174,78  | 0,05 | 0,90  | 33,95  | 0,91 | 29,62   | 102,81  | 12,50  | 0,96  | 0,09 | 3,99  | 120611  |
| 5              | Рагу из овощей                                  | 50  | 0,87  | 2,58  | 5,85   | 49,93   | 0,04 | 3,87  | 0,00   | 1,18 | 9,02    | 23,65   | 10,88  | 0,36  | 0,03 | 1,86  | 130203  |
| 6              | Напиток вишневый                                | 150 | 0,07  | 0,02  | 12,94  | 52,56   | 0,00 | 1,35  | 0,00   | 0,03 | 3,69    | 2,70    | 2,34   | 0,08  | 0,00 | 0,18  | 160204  |
| 7              | Хлеб из муки пшеничной первого сорта            | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,34 | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00  | 200102  |
| 8              | Хлеб ржано-пшеничный                            | 20  | 1,32  | 0,22  | 8,20   | 40,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,18 | 50,00   | 50,00   | 5,00   | 0,62  | 0,01 | 2,00  | 200103  |
| Итого:         |                                                 |     | 20,77 | 19,07 | 67,56  | 519,75  | 0,30 | 8,25  | 41,15  | 4,16 | 129,78  | 282,15  | 64,83  | 3,77  | 0,19 | 10,85 |         |
| Полдник        |                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |         |         |        |       |      |       |         |
| 1              | Сырники по-киевски                              | 100 | 14,49 | 8,26  | 37,00  | 278,81  | 0,13 | 0,54  | 36,01  | 0,50 | 180,46  | 381,42  | 18,71  | 0,81  | 0,20 | 2,60  | 120320  |
| 2              | Кефир                                           | 150 | 4,50  | 4,80  | 6,00   | 88,50   | 0,05 | 1,05  | 30,00  | 0,00 | 180,00  | 142,50  | 21,00  | 0,15  | 0,26 | 13,50 | 2301031 |
| 3              | Чай с сахаром                                   | 150 | 0,00  | 0,00  | 7,49   | 29,93   | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 2,82    | 4,33    | 0,00   | 0,02  | 0,00 | 0,00  | 160105  |
| Итого:         |                                                 |     | 18,99 | 13,06 | 50,49  | 397,24  | 0,17 | 1,59  | 66,01  | 0,50 | 363,28  | 528,24  | 39,71  | 0,98  | 0,45 | 16,10 |         |
| Ужин           |                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |         |         |        |       |      |       |         |
| 1              | Кнели рыбные отварные собственного производства | 50  | 6,84  | 0,99  | 4,21   | 52,99   | 0,04 | 0,44  | 5,75   | 0,40 | 143,57  | 200,48  | 13,70  | 0,31  | 0,05 | 54,33 | 120406  |
| 2              | Рис отварной                                    | 100 | 2,47  | 2,83  | 27,32  | 138,99  | 0,03 | 0,00  | 9,00   | 0,17 | 4,08    | 53,26   | 17,56  | 0,36  | 0,02 | 0,76  | 130301  |
| 3              | Кисель абрикосовый                              | 150 | 0,39  | 0,02  | 14,39  | 59,06   | 0,01 | 0,30  | 0,00   | 0,41 | 15,11   | 13,84   | 7,88   | 0,85  | 0,02 | 0,00  | 160219  |
| 4              | Хлеб из муки пшеничной первого сорта            | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,34 | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00  | 160228  |
| Итого:         |                                                 |     | 11,31 | 4,43  | 55,93  | 303,04  | 0,10 | 0,74  | 14,75  | 1,32 | 167,46  | 284,37  | 41,73  | 1,76  | 0,09 | 55,09 | 200102  |
| Ужин2          |                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |         |         |        |       |      |       |         |

|                          |                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |             |               |                |               |              |             |               |          |
|--------------------------|------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|---------------|----------|
| 1                        | Чай с сахаром                                        | 150 | 0,00         | 0,00         | 7,49          | 29,93          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 2,82          | 4,33           | 0,00          | 0,02         | 0,00        | 0,00          | 160105   |
| 2                        | Печенье                                              | 20  | 1,46         | 3,58         | 18,42         | 87,40          | 0,02        | 0,00         | 2,00          | 0,70        | 5,80          | 18,00          | 4,00          | 0,42         | 0,01        | 0,00          |          |
|                          | <b>Итого:</b>                                        |     | <b>1,46</b>  | <b>3,58</b>  | <b>25,91</b>  | <b>117,33</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,00</b>  | <b>2,00</b>   | <b>0,70</b> | <b>8,62</b>   | <b>22,33</b>   | <b>4,00</b>   | <b>0,44</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,00</b>   |          |
|                          | <b>Итого за день</b>                                 |     | <b>61,38</b> | <b>57,43</b> | <b>248,64</b> | <b>1724,95</b> | <b>0,75</b> | <b>16,26</b> | <b>181,77</b> | <b>7,66</b> | <b>831,22</b> | <b>1333,89</b> | <b>226,35</b> | <b>9,00</b>  | <b>0,96</b> | <b>94,54</b>  |          |
| <b>День 9 (четверг)</b>  |                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |             |               |                |               |              |             |               |          |
| <b>Завтрак 1</b>         |                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |             |               |                |               |              |             |               |          |
| 1                        | Каша жидкая на молоке (гречневая)                    | 120 | 4,28         | 5,68         | 15,22         | 129,30         | 0,07        | 0,52         | 21,96         | 0,14        | 108,76        | 118,76         | 38,56         | 2,22         | 0,14        | 8,72          | 120221   |
| 2                        | Чай с молоком с сахаром                              | 150 | 0,90         | 0,96         | 8,90          | 47,93          | 0,01        | 0,18         | 4,50          | 0,00        | 39,12         | 31,63          | 4,20          | 0,05         | 0,04        | 2,70          | 160108   |
|                          |                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |             |               |                |               |              |             |               | 140110   |
| 3                        | Масло коровье сладкосливочное несоленое              | 10  | 0,08         | 8,25         | 0,08          | 74,80          | 0,00        | 0,00         | 30,00         | 0,10        | 1,20          | 1,90           | 0,00          | 0,02         | 0,01        | 0,90          | 140112   |
|                          |                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |             |               |                |               |              |             |               | 140113   |
| 4                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                 | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,34        | 4,70          | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00          | 200102   |
|                          | <b>Итого:</b>                                        |     | <b>6,86</b>  | <b>15,49</b> | <b>34,20</b>  | <b>304,03</b>  | <b>0,10</b> | <b>0,70</b>  | <b>56,46</b>  | <b>0,58</b> | <b>153,78</b> | <b>169,08</b>  | <b>45,36</b>  | <b>2,54</b>  | <b>0,20</b> | <b>12,32</b>  |          |
| <b>Завтрак 2</b>         |                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |             |               |                |               |              |             |               |          |
| 1                        | Вода питьевая детская                                | 100 | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00          | 0,00           | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00          |          |
| 2                        | Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)             | 50  | 0,20         | 0,15         | 5,15          | 23,50          | 0,01        | 2,50         | 0,00          | 0,20        | 9,50          | 8,00           | 6,00          | 1,15         | 0,02        | 0,50          | 210104   |
|                          | <b>Итого:</b>                                        |     | <b>0,20</b>  | <b>0,15</b>  | <b>5,15</b>   | <b>23,50</b>   | <b>0,01</b> | <b>2,50</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,20</b> | <b>9,50</b>   | <b>8,00</b>    | <b>6,00</b>   | <b>1,15</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,50</b>   |          |
| <b>Обед</b>              |                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |             |               |                |               |              |             |               |          |
| 1                        | Салат из капусты с растительным маслом               | 30  | 0,49         | 3,03         | 2,89          | 41,05          | 0,01        | 7,70         | 0,00          | 1,36        | 48,45         | 9,57           | 5,18          | 0,18         | 0,01        | 0,91          | 100201   |
| 2                        | Суп из овощей                                        | 130 | 1,71         | 3,77         | 8,68          | 75,49          | 0,07        | 11,53        | 6,50          | 1,26        | 95,01         | 43,55          | 16,93         | 0,60         | 0,06        | 3,41          | 110305   |
| 3                        | Рыба, запеченная с картофелем, по-русски             | 150 | 12,70        | 6,30         | 19,29         | 184,73         | 0,15        | 7,52         | 10,35         | 2,69        | 255,84        | 373,14         | 38,67         | 1,05         | 0,14        | 94,30         | 120409   |
| 4                        | Компот из фруктов свежих (лимон)                     | 150 | 0,09         | 0,01         | 16,80         | 69,41          | 0,00        | 4,20         | 0,00          | 0,02        | 4,70          | 2,31           | 1,26          | 0,11         | 0,00        | 0,00          | 160213   |
| 5                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                 | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,34        | 4,70          | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00          | 200102   |
| 6                        | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 20  | 1,32         | 0,22         | 8,20          | 40,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,18        | 50,00         | 50,00          | 5,00          | 0,62         | 0,01        | 2,00          | 200103   |
|                          | <b>Итого:</b>                                        |     | <b>17,91</b> | <b>13,92</b> | <b>65,85</b>  | <b>462,68</b>  | <b>0,28</b> | <b>30,95</b> | <b>16,85</b>  | <b>5,85</b> | <b>458,69</b> | <b>495,37</b>  | <b>69,65</b>  | <b>2,79</b>  | <b>0,22</b> | <b>100,61</b> |          |
| <b>Полдник</b>           |                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |             |               |                |               |              |             |               |          |
| 1                        | Лапшевники с творогом                                | 50  | 4,59         | 2,97         | 12,13         | 93,32          | 0,05        | 0,09         | 11,48         | 0,67        | 57,65         | 111,25         | 6,11          | 0,34         | 0,06        | 0,42          | 120237   |
| 2                        | Булочка с изюмом                                     | 30  | 2,41         | 1,94         | 13,67         | 81,80          | 0,03        | 0,06         | 5,19          | 0,31        | 19,26         | 31,03          | 5,02          | 0,32         | 0,04        | 1,83          | 190104   |
| 3                        | Йогурт питьевой фруктовый                            | 150 | 4,20         | 4,05         | 15,30         | 121,80         | 0,05        | 0,90         | 15,00         | 0,00        | 186,00        | 142,50         | 22,50         | 0,15         | 0,23        | 13,50         | 230116   |
| 4                        | Чай с сахаром                                        | 150 | 0,00         | 0,00         | 7,49          | 29,93          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 2,82          | 4,33           | 0,00          | 0,02         | 0,00        | 0,00          | 160105   |
|                          | <b>Итого:</b>                                        |     | <b>11,20</b> | <b>8,96</b>  | <b>48,59</b>  | <b>326,84</b>  | <b>0,13</b> | <b>1,05</b>  | <b>31,66</b>  | <b>0,98</b> | <b>265,74</b> | <b>289,10</b>  | <b>33,63</b>  | <b>0,84</b>  | <b>0,32</b> | <b>15,75</b>  |          |
| <b>Ужин</b>              |                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |             |               |                |               |              |             |               |          |
| 1                        | Фрикадельки мясные паровые собственного производства | 50  | 7,98         | 6,38         | 6,25          | 114,25         | 0,04        | 0,00         | 0,00          | 0,36        | 7,23          | 81,19          | 9,93          | 1,17         | 0,06        | 2,63          | 120540   |
| 2                        | Свекла тушеная                                       | 100 | 1,76         | 3,33         | 9,34          | 73,93          | 0,02        | 10,35        | 14,00         | 0,15        | 72,00         | 48,23          | 23,23         | 1,47         | 0,05        | 7,85          | 130209   |
| 3                        | Кисель из смородины быстрозамороженной               | 150 | 0,08         | 0,03         | 18,34         | 73,60          | 0,00        | 7,50         | 0,00          | 0,05        | 7,15          | 6,52           | 2,33          | 0,14         | 0,00        | 0,08          | 160203   |
| 4                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                 | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,34        | 4,70          | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00          | 200102   |
|                          | <b>Итого:</b>                                        |     | <b>11,41</b> | <b>10,33</b> | <b>43,93</b>  | <b>313,77</b>  | <b>0,08</b> | <b>17,85</b> | <b>14,00</b>  | <b>0,90</b> | <b>91,08</b>  | <b>152,73</b>  | <b>38,09</b>  | <b>3,02</b>  | <b>0,12</b> | <b>10,55</b>  |          |
| <b>Ужин2</b>             |                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |             |               |                |               |              |             |               |          |
| 1                        | Компот из фруктов свежих                             | 150 | 0,04         | 0,04         | 16,01         | 64,79          | 0,00        | 1,05         | 0,00          | 0,02        | 2,13          | 1,16           | 0,95          | 0,28         | 0,00        | 0,21          | 160209-1 |
| 2                        | Печенье                                              | 20  | 1,46         | 3,58         | 18,42         | 87,40          | 0,02        | 0,00         | 2,00          | 0,70        | 5,80          | 18,00          | 4,00          | 0,42         | 0,01        | 0,00          |          |
|                          | <b>Итого:</b>                                        |     | <b>1,50</b>  | <b>3,62</b>  | <b>34,43</b>  | <b>152,19</b>  | <b>0,02</b> | <b>1,05</b>  | <b>2,00</b>   | <b>0,72</b> | <b>7,93</b>   | <b>19,16</b>   | <b>4,95</b>   | <b>0,70</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,21</b>   |          |
|                          | <b>Итого за день</b>                                 |     | <b>49,09</b> | <b>52,47</b> | <b>232,16</b> | <b>1583,01</b> | <b>0,62</b> | <b>54,10</b> | <b>120,97</b> | <b>9,22</b> | <b>986,72</b> | <b>1133,44</b> | <b>197,67</b> | <b>11,03</b> | <b>0,88</b> | <b>139,94</b> |          |
| <b>День 10 (пятница)</b> |                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |             |               |                |               |              |             |               |          |
| <b>Завтрак 1</b>         |                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |             |               |                |               |              |             |               |          |
| 1                        | Запеканка из творога                                 | 80  | 14,37        | 9,14         | 16,11         | 204,18         | 0,12        | 0,37         | 44,80         | 0,31        | 219,71        | 431,39         | 18,48         | 0,46         | 0,21        | 1,06          | 120305   |
| 2                        | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности             | 10  | 0,72         | 0,85         | 5,55          | 32,80          | 0,01        | 0,10         | 4,20          | 0,02        | 31,70         | 21,90          | 3,40          | 0,02         | 0,04        | 0,90          | 140201   |
| 3                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                 | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,34        | 4,70          | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00          | 200102   |
| 4                        | Кофейный напиток из цикория с молоком                | 150 | 2,93         | 2,88         | 13,25         | 90,37          | 0,02        | 0,54         | 13,50         | 0,00        | 109,13        | 81,90          | 12,60         | 0,11         | 0,12        | 8,10          | 160104   |
|                          | <b>Итого:</b>                                        |     | <b>19,61</b> | <b>13,47</b> | <b>44,91</b>  | <b>379,34</b>  | <b>0,17</b> | <b>1,01</b>  | <b>62,50</b>  | <b>0,67</b> | <b>365,24</b> | <b>551,99</b>  | <b>37,08</b>  | <b>0,83</b>  | <b>0,37</b> | <b>10,06</b>  |          |
| <b>Завтрак 2</b>         |                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |             |               |                |               |              |             |               |          |
| 1                        | Вода питьевая детская                                | 100 | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00          | 0,00           | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00          |          |
| 2                        | Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)             | 50  | 0,20         | 0,20         | 4,90          | 23,50          | 0,02        | 5,00         | 0,00          | 0,10        | 8,00          | 5,50           | 4,50          | 1,10         | 0,01        | 1,00          | 210110   |
|                          | <b>Итого:</b>                                        |     | <b>0,20</b>  | <b>0,20</b>  | <b>4,90</b>   | <b>23,50</b>   | <b>0,02</b> | <b>5,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,10</b> | <b>8,00</b>   | <b>5,50</b>    | <b>4,50</b>   | <b>1,10</b>  | <b>0,01</b> | <b>1,00</b>   |          |

| Обед                  |                                                                |     |       |       |        |         |      |       |         |      |         |         |        |       |      |       |          |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|---------|------|---------|---------|--------|-------|------|-------|----------|
| 1                     | Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата | 30  | 0,53  | 2,20  | 4,02   | 38,02   | 0,03 | 2,93  | 0,00    | 0,96 | 5,72    | 15,79   | 6,56   | 0,25  | 0,02 | 1,41  | 100544   |
| 2                     | Щи из свежей капусты                                           | 130 | 1,04  | 1,97  | 4,38   | 39,70   | 0,03 | 10,17 | 3,90    | 0,66 | 79,91   | 23,99   | 10,91  | 0,38  | 0,03 | 2,11  | 110105   |
| 3                     | Печень по-строгановски                                         | 70  | 10,45 | 7,24  | 2,92   | 128,68  | 0,17 | 17,82 | 2515,98 | 0,61 | 254,14  | 198,86  | 12,54  | 7,89  | 1,16 | 8,62  | 120536   |
| 4                     | Изделия макаронные отварные                                    | 50  | 1,84  | 1,45  | 11,75  | 67,50   | 0,03 | 0,00  | 4,50    | 0,26 | 5,18    | 15,15   | 2,77   | 0,28  | 0,01 | 0,38  | 130401   |
| 5                     | Компот из плодов сухих                                         | 150 | 0,21  | 0,05  | 20,91  | 85,14   | 0,01 | 0,00  | 0,05    | 0,05 | 7,65    | 11,61   | 3,78   | 0,32  | 0,01 | 0,00  | 160209-2 |
| 6                     | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                           | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 0,34 | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00  | 200102   |
| 7                     | Хлеб ржано-пшеничный                                           | 20  | 1,32  | 0,22  | 8,20   | 40,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 0,18 | 50,00   | 50,00   | 5,00   | 0,62  | 0,01 | 2,00  | 200103   |
| Итого:                |                                                                |     | 16,99 | 13,73 | 62,17  | 451,04  | 0,32 | 30,91 | 2524,42 | 3,06 | 407,30  | 332,20  | 44,16  | 9,98  | 1,24 | 14,52 |          |
| Полдник               |                                                                |     |       |       |        |         |      |       |         |      |         |         |        |       |      |       |          |
| 1                     | Блины                                                          | 100 | 6,87  | 8,10  | 35,43  | 241,99  | 0,09 | 0,24  | 15,01   | 2,05 | 62,57   | 89,12   | 13,65  | 0,77  | 0,10 | 5,88  | 120701   |
| 2                     | Соус молочный сладкий с ванилью                                | 5   | 0,12  | 0,26  | 0,88   | 6,31    | 0,00 | 0,02  | 1,01    | 0,01 | 3,43    | 2,84    | 0,44   | 0,01  | 0,00 | 0,27  | 140108   |
| 3                     | Биокефир                                                       | 150 | 4,50  | 4,80  | 6,00   | 79,50   | 0,06 | 1,05  | 30,00   | 0,00 | 180,00  | 135,00  | 21,00  | 0,15  | 0,26 | 13,50 | 230115   |
| 4                     | Чай с сахаром                                                  | 150 | 0,00  | 0,00  | 7,49   | 29,93   | 0,00 | 0,00  | 0,00    | 0,00 | 2,82    | 4,33    | 0,00   | 0,02  | 0,00 | 0,00  | 160105   |
| Итого:                |                                                                |     | 11,49 | 13,16 | 49,80  | 357,72  | 0,15 | 1,31  | 46,02   | 2,06 | 248,82  | 231,29  | 35,09  | 0,95  | 0,36 | 19,65 |          |
| Ужин                  |                                                                |     |       |       |        |         |      |       |         |      |         |         |        |       |      |       |          |
| 1                     | Каша жидкая на молоке (манная)                                 | 150 | 5,46  | 5,97  | 25,62  | 178,52  | 0,05 | 0,61  | 24,30   | 0,38 | 129,92  | 113,31  | 18,52  | 0,36  | 0,14 | 9,45  | 120205   |
| 2                     | Масло коровье сладкосливочное несоленое                        | 10  | 0,08  | 8,25  | 0,08   | 74,80   | 0,00 | 0,00  | 30,00   | 0,10 | 1,20    | 1,90    | 0,00   | 0,02  | 0,01 | 0,90  | 140110   |
| 3                     | Напиток яблочный                                               | 150 | 0,04  | 0,04  | 16,01  | 64,79   | 0,00 | 1,05  | 0,00    | 0,02 | 2,13    | 1,16    | 0,95   | 0,28  | 0,00 | 0,21  | 140112   |
| 4                     | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                           | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 0,34 | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00  | 140113   |
| Итого:                |                                                                |     | 7,19  | 14,86 | 51,72  | 370,10  | 0,08 | 1,66  | 54,30   | 0,84 | 137,95  | 133,16  | 22,07  | 0,90  | 0,16 | 10,56 | 160217   |
| Ужин2                 |                                                                |     |       |       |        |         |      |       |         |      |         |         |        |       |      |       |          |
| 1                     | Чай с лимоном                                                  | 150 | 0,03  | 0,00  | 7,58   | 30,95   | 0,00 | 1,20  | 0,00    | 0,01 | 4,02    | 4,99    | 0,36   | 0,04  | 0,00 | 0,00  | 160230   |
| 2                     | Печенье                                                        | 20  | 1,46  | 3,58  | 18,42  | 87,40   | 0,02 | 0,00  | 2,00    | 0,70 | 5,80    | 18,00   | 4,00   | 0,42  | 0,01 | 0,00  | 160217   |
| Итого:                |                                                                |     | 1,49  | 3,58  | 26,00  | 118,35  | 0,02 | 1,20  | 2,00    | 0,71 | 9,82    | 22,99   | 4,36   | 0,46  | 0,01 | 0,00  | 160230   |
| Итого за день         |                                                                |     | 56,96 | 59,01 | 239,50 | 1700,05 | 0,74 | 41,08 | 2689,24 | 7,43 | 1177,12 | 1277,12 | 147,25 | 14,21 | 2,16 | 55,79 |          |
| Итого за 5 дней       |                                                                |     | 56,59 | 57,52 | 242,98 | 1692,80 | 1,06 | 43,86 | 652,60  | 8,07 | 922,03  | 1178,47 | 191,18 | 11,51 | 1,25 | 82,96 |          |
| День 11 (понедельник) |                                                                |     |       |       |        |         |      |       |         |      |         |         |        |       |      |       |          |
| Завтрак 1             |                                                                |     |       |       |        |         |      |       |         |      |         |         |        |       |      |       |          |
| 1                     | Каша пшеничная молочная                                        | 120 | 4,67  | 4,38  | 24,15  | 154,96  | 0,13 | 0,27  | 14,04   | 0,11 | 64,59   | 108,77  | 30,17  | 0,84  | 0,07 | 5,61  | 120201   |
| 2                     | Какао на молоке                                                | 150 | 2,75  | 2,61  | 10,97  | 79,10   | 0,02 | 0,41  | 10,13   | 0,01 | 85,74   | 81,08   | 22,20  | 0,75  | 0,09 | 6,08  | 160101   |
| 3                     | Масло коровье сладкосливочное несоленое                        | 10  | 0,08  | 8,25  | 0,08   | 74,80   | 0,00 | 0,00  | 30,00   | 0,10 | 1,20    | 1,90    | 0,00   | 0,02  | 0,01 | 0,90  | 140110   |
| 4                     | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                           | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 0,34 | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00  | 140112   |
| Итого:                |                                                                |     | 9,11  | 15,84 | 45,20  | 360,85  | 0,17 | 0,68  | 54,17   | 0,56 | 156,23  | 208,54  | 54,97  | 1,85  | 0,18 | 12,58 | 140113   |
| Завтрак 2             |                                                                |     |       |       |        |         |      |       |         |      |         |         |        |       |      |       |          |
| 1                     | Вода питьевая детская                                          | 100 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00 | 0,00  | 0,00    | 0,00 | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00  |          |
| 2                     | Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)                       | 50  | 0,75  | 0,25  | 10,50  | 48,00   | 0,02 | 5,00  | 0,00    | 0,20 | 4,00    | 14,00   | 21,00  | 0,30  | 0,03 | 0,00  | 210103   |
| Итого:                |                                                                |     | 0,75  | 0,25  | 10,50  | 48,00   | 0,02 | 5,00  | 0,00    | 0,20 | 4,00    | 14,00   | 21,00  | 0,30  | 0,03 | 0,00  |          |
| Обед                  |                                                                |     |       |       |        |         |      |       |         |      |         |         |        |       |      |       |          |
| 1                     | Салат Мозаика                                                  | 30  | 0,86  | 2,21  | 3,04   | 35,67   | 0,03 | 2,10  | 0,00    | 0,87 | 11,09   | 20,54   | 7,57   | 0,28  | 0,03 | 1,88  | 100515-1 |
| 2                     | Уха ростовская                                                 | 130 | 3,61  | 2,89  | 7,38   | 70,40   | 0,07 | 7,96  | 1,63    | 1,43 | 67,52   | 112,89  | 17,41  | 0,61  | 0,05 | 26,78 | 110316   |
| 3                     | Рагу из мяса птицы                                             | 150 | 12,67 | 11,66 | 17,17  | 216,12  | 0,14 | 10,77 | 31,50   | 1,55 | 31,90   | 137,11  | 34,19  | 1,71  | 0,14 | 7,53  | 120609   |
| 4                     | Кисель абрикосовый                                             | 150 | 0,39  | 0,02  | 14,39  | 59,06   | 0,01 | 0,30  | 0,00    | 0,41 | 15,11   | 13,84   | 7,88   | 0,85  | 0,02 | 0,00  | 160219   |
| 5                     | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                           | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 0,34 | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00  | 160228   |
| 6                     | Хлеб ржано-пшеничный                                           | 20  | 1,32  | 0,22  | 8,20   | 40,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 0,18 | 50,00   | 50,00   | 5,00   | 0,62  | 0,01 | 2,00  | 200102   |
| Итого:                |                                                                |     | 20,46 | 17,61 | 60,19  | 473,26  | 0,30 | 21,14 | 33,13   | 4,78 | 180,31  | 351,18  | 74,64  | 4,31  | 0,25 | 38,19 | 200103   |
| Полдник               |                                                                |     |       |       |        |         |      |       |         |      |         |         |        |       |      |       |          |

|                          |                                                       |     |              |              |               |                |             |              |               |              |               |                |               |              |             |              |                            |
|--------------------------|-------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------------------------|
| 1                        | Лапшевник                                             | 80  | 3,39         |              | 21,44         | 153,60         | 0,04        | 0,00         | 16,14         | 1,23         | 9,55          | 33,62          | 4,59          | 0,62         | 0,04        | 1,62         | 120238                     |
| 2                        | Печенье                                               | 20  | 1,46         | 3,30         | 18,42         | 87,40          | 0,02        | 0,00         | 2,00          | 1,70         | 5,80          | 18,00          | 4,00          | 0,42         | 0,01        | 0,00         |                            |
| 3                        | Кефир                                                 | 150 | 4,50         | 4,80         | 6,00          | 88,50          | 0,05        | 1,05         | 30,00         | 0,00         | 180,00        | 142,50         | 21,00         | 0,15         | 0,26        | 13,50        | 2301031                    |
| 4                        | Чай с сахаром                                         | 150 | 0,00         | 0,00         | 7,49          | 29,93          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 2,82          | 4,33           | 0,00          | 0,02         | 0,00        | 0,00         | 160105                     |
|                          | <b>Итого:</b>                                         |     | <b>9,35</b>  | <b>14,46</b> | <b>53,35</b>  | <b>359,42</b>  | <b>0,10</b> | <b>1,05</b>  | <b>48,14</b>  | <b>1,93</b>  | <b>198,18</b> | <b>198,45</b>  | <b>29,59</b>  | <b>1,21</b>  | <b>0,30</b> | <b>15,12</b> |                            |
| <b>Ужин</b>              |                                                       |     |              |              |               |                |             |              |               |              |               |                |               |              |             |              |                            |
| 1                        | Голубцы ленивые                                       | 150 | 9,94         | 11,92        | 14,86         | 205,54         | 0,07        | 33,09        | 3,00          | 2,64         | 233,80        | 126,29         | 32,95         | 1,87         | 0,11        | 6,24         | 120542                     |
| 2                        | Компот из плодов свежих (апельсин)                    | 150 | 0,20         | 0,05         | 18,31         | 75,51          | 0,01        | 13,50        | 0,00          | 0,05         | 8,15          | 5,18           | 2,93          | 0,12         | 0,01        | 0,45         | 160212                     |
| 3                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                  | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,34         | 4,70          | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00         | 200102                     |
|                          | <b>Итого:</b>                                         |     | <b>11,55</b> | <b>12,52</b> | <b>44,91</b>  | <b>337,14</b>  | <b>0,09</b> | <b>33,52</b> | <b>3,00</b>   | <b>3,12</b>  | <b>243,73</b> | <b>149,21</b>  | <b>37,17</b>  | <b>2,20</b>  | <b>0,12</b> | <b>6,24</b>  |                            |
| <b>Ужин 2</b>            |                                                       |     |              |              |               |                |             |              |               |              |               |                |               |              |             |              |                            |
| 1                        | Молоко ультрапастеризованное                          | 150 | 4,50         | 4,80         | 7,05          | 90,00          | 0,03        | 0,90         | 22,50         | 0,00         | 181,50        | 136,50         | 21,00         | 0,15         | 0,20        | 13,50        | 230105                     |
| 2                        | Булочка Домашняя                                      | 30  | 2,12         | 2,73         | 18,89         | 108,42         | 0,03        | 0,00         | 9,00          | 0,32         | 5,13          | 17,74          | 3,18          | 0,26         | 0,01        | 0,56         | 190113                     |
|                          | <b>Итого:</b>                                         |     | <b>6,62</b>  | <b>7,53</b>  | <b>25,94</b>  | <b>198,42</b>  | <b>0,06</b> | <b>0,90</b>  | <b>31,50</b>  | <b>0,32</b>  | <b>186,63</b> | <b>154,24</b>  | <b>24,18</b>  | <b>0,41</b>  | <b>0,21</b> | <b>14,06</b> |                            |
|                          | <b>Итого за день</b>                                  |     | <b>57,84</b> | <b>68,21</b> | <b>240,09</b> | <b>1777,08</b> | <b>0,74</b> | <b>62,28</b> | <b>169,93</b> | <b>10,91</b> | <b>969,08</b> | <b>1075,63</b> | <b>241,54</b> | <b>10,28</b> | <b>1,09</b> | <b>86,20</b> |                            |
| <b>День 12 (вторник)</b> |                                                       |     |              |              |               |                |             |              |               |              |               |                |               |              |             |              |                            |
| <b>Завтрак 1</b>         |                                                       |     |              |              |               |                |             |              |               |              |               |                |               |              |             |              |                            |
| 1                        | Омлет натуральный, запеченный                         | 80  | 8,35         | 8,99         | 1,56          | 120,57         | 0,05        | 0,14         | 8,46          | 0,38         | 62,97         | 137,49         | 10,60         | 1,53         | 0,30        | 14,30        | 120301                     |
| 2                        | Кофейный напиток злаковый на молоке                   | 150 | 2,84         | 2,55         | 14,61         | 95,15          | 1,82        | 0,45         | 11,25         | 0,00         | 105,98        | 86,13          | 22,50         | 1,30         | 0,10        | 12,75        | 160103                     |
| 3                        | Масло коровье сладкосливочное несоленое               | 10  | 0,08         | 8,25         | 0,08          | 74,80          | 0,00        | 0,00         | 30,00         | 0,10         | 1,20          | 1,90           | 0,00          | 0,02         | 0,01        | 0,90         | 140110<br>140112<br>140113 |
| 4                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                  | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,34         | 4,70          | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00         | 200102                     |
|                          | <b>Итого:</b>                                         |     | <b>12,88</b> | <b>20,39</b> | <b>26,25</b>  | <b>342,51</b>  | <b>1,88</b> | <b>0,59</b>  | <b>49,71</b>  | <b>0,82</b>  | <b>174,84</b> | <b>242,32</b>  | <b>35,70</b>  | <b>3,09</b>  | <b>0,41</b> | <b>27,95</b> |                            |
| <b>Завтрак 2</b>         |                                                       |     |              |              |               |                |             |              |               |              |               |                |               |              |             |              |                            |
| 1                        | Вода питьевая детская                                 | 100 | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00         |                            |
| 2                        | Плоды и ягоды свежие (см. приложение 1)               | 50  | 0,45         | 0,10         | 4,05          | 21,50          | 0,02        | 30,00        | 0,00          | 0,10         | 17,00         | 11,50          | 6,50          | 0,15         | 0,02        | 1,00         | 210102                     |
|                          | <b>Итого:</b>                                         |     | <b>0,45</b>  | <b>0,10</b>  | <b>4,05</b>   | <b>21,50</b>   | <b>0,02</b> | <b>30,00</b> | <b>0,00</b>   | <b>0,10</b>  | <b>17,00</b>  | <b>11,50</b>   | <b>6,50</b>   | <b>0,15</b>  | <b>0,02</b> | <b>1,00</b>  |                            |
| <b>Обед</b>              |                                                       |     |              |              |               |                |             |              |               |              |               |                |               |              |             |              |                            |
| 1                        | Винегрет                                              | 30  | 0,48         | 3,06         | 2,73          | 40,46          | 0,02        | 2,50         | 0,00          | 1,36         | 11,46         | 14,20          | 6,22          | 0,27         | 0,01        | 1,43         | 100501                     |
| 2                        | Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне | 120 | 3,71         | 2,70         | 9,39          | 72,31          | 0,11        | 3,12         | 0,00          | 1,18         | 17,87         | 51,07          | 18,31         | 0,94         | 0,04        | 2,06         | 110327-1                   |
| 3                        | Сухарики из хлеба пшеничного                          | 10  | 1,14         | 0,43         | 7,15          | 37,18          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,24         | 3,36          | 12,01          | 1,86          | 0,17         | 0,00        | 0,00         | 180601                     |
| 4                        | Суфле из отварного мяса (говядина)                    | 70  | 11,63        | 11,05        | 5,98          | 169,74         | 0,05        | 0,13         | 3,16          | 0,99         | 41,04         | 138,10         | 15,90         | 1,70         | 0,16        | 7,98         | 120537                     |
| 5                        | Пюре картофельное                                     | 50  | 1,11         | 1,28         | 7,20          | 44,84          | 0,05        | 4,20         | 4,35          | 0,05         | 18,16         | 32,64          | 10,86         | 0,39         | 0,05        | 2,98         | 130101                     |
| 6                        | Компот из плодов свежих (лимон)                       | 150 | 0,09         | 0,01         | 16,80         | 69,41          | 0,00        | 4,20         | 0,00          | 0,02         | 4,70          | 2,31           | 1,26          | 0,11         | 0,00        | 0,00         | 160213                     |
| 7                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                  | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,34         | 4,70          | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00         | 200102                     |
| 8                        | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 20  | 1,32         | 0,22         | 8,20          | 40,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,18         | 50,00         | 50,00          | 5,00          | 0,62         | 0,01        | 2,00         | 200103                     |
|                          | <b>Итого:</b>                                         |     | <b>21,08</b> | <b>19,35</b> | <b>67,44</b>  | <b>525,93</b>  | <b>0,30</b> | <b>14,15</b> | <b>7,51</b>   | <b>4,36</b>  | <b>151,27</b> | <b>317,13</b>  | <b>62,02</b>  | <b>4,45</b>  | <b>0,28</b> | <b>16,45</b> |                            |
| <b>Полдник</b>           |                                                       |     |              |              |               |                |             |              |               |              |               |                |               |              |             |              |                            |
| 1                        | Пудинг из творога запеченный                          | 80  | 13,46        | 8,23         | 13,42         | 181,53         | 0,11        | 0,34         | 40,00         | 0,27         | 206,77        | 400,91         | 17,13         | 0,45         | 0,20        | 1,40         | 120318                     |
| 2                        | Печенье                                               | 20  | 1,46         | 3,58         | 18,42         | 87,40          | 0,02        | 0,00         | 2,00          | 0,70         | 5,80          | 18,00          | 4,00          | 0,42         | 0,01        | 0,00         |                            |
| 3                        | Йогурт питьевой фруктовый                             | 150 | 4,20         | 4,05         | 15,30         | 121,80         | 0,05        | 0,90         | 15,00         | 0,00         | 186,00        | 142,50         | 22,50         | 0,15         | 0,23        | 13,50        | 230116                     |
| 4                        | Чай с сахаром                                         | 150 | 0,00         | 0,00         | 7,49          | 29,93          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 2,82          | 4,33           | 0,00          | 0,02         | 0,00        | 0,00         | 160105                     |
|                          | <b>Итого:</b>                                         |     | <b>19,12</b> | <b>15,86</b> | <b>54,63</b>  | <b>420,66</b>  | <b>0,17</b> | <b>1,24</b>  | <b>57,00</b>  | <b>0,97</b>  | <b>401,39</b> | <b>565,74</b>  | <b>43,63</b>  | <b>1,05</b>  | <b>0,44</b> | <b>14,90</b> |                            |
| <b>Ужин</b>              |                                                       |     |              |              |               |                |             |              |               |              |               |                |               |              |             |              |                            |
| 1                        | Капуста, тушеная с мясом                              | 150 | 4,39         | 6,31         | 10,38         | 117,46         | 0,05        | 37,46        | 0,00          | 2,21         | 228,83        | 66,44          | 26,24         | 1,19         | 0,07        | 4,79         | 120517-1                   |
| 2                        | Напиток витаминный                                    | 150 | 0,34         | 0,11         | 21,83         | 93,75          | 0,01        | 39,00        | 0,03          | 0,26         | 8,85          | 8,76           | 3,54          | 0,41         | 0,02        | 0,00         | 160238                     |
| 3                        | Мармелад                                              | 30  | 0,03         | 0,03         | 28,80         | 117,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 1,20          | 0,30           | 0,60          | 0,12         | 0,00        | 30,00        |                            |
| 4                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                  | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,34         | 4,70          | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00         | 200102                     |
|                          | <b>Итого:</b>                                         |     | <b>6,36</b>  | <b>7,06</b>  | <b>71,02</b>  | <b>380,21</b>  | <b>0,09</b> | <b>76,46</b> | <b>0,03</b>   | <b>2,81</b>  | <b>243,58</b> | <b>92,30</b>   | <b>32,98</b>  | <b>1,96</b>  | <b>0,10</b> | <b>34,79</b> |                            |
| <b>Ужин 2</b>            |                                                       |     |              |              |               |                |             |              |               |              |               |                |               |              |             |              |                            |
| 1                        | Компот из плодов свежих                               | 150 | 0,04         | 0,04         | 16,01         | 64,79          | 0,00        | 1,05         | 0,00          | 0,02         | 2,13          | 1,16           | 0,95          | 0,28         | 0,00        | 0,21         | 160209-1                   |
| 2                        | Булочка Городская                                     | 30  | 2,45         | 2,11         | 14,79         | 87,82          | 0,03        | 0,05         | 5,63          | 0,33         | 14,78         | 27,71          | 4,21          | 0,30         | 0,03        | 1,61         | 190102                     |

|                   |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |        |        |      |         |         |        |       |      |       |                            |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|--------|--------|------|---------|---------|--------|-------|------|-------|----------------------------|
| Итого:            |                                                                                   |     | 2,49  |       | 30,80  | 152,61  | 0,04 | 1,10   | 5,63   | 0,35 | 16,91   | 28,86   | 5,16   | 0,57  | 0,03 | 1,82  |                            |
| Итого за день     |                                                                                   |     | 62,38 | 62,38 | 254,18 | 1843,42 | 2,50 | 123,54 | 119,89 | 0,41 | 1005,00 | 1257,86 | 185,99 | 11,27 | 1,28 | 96,92 |                            |
| День 13 (среда)   |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |        |        |      |         |         |        |       |      |       |                            |
| Завтрак 1         |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |        |        |      |         |         |        |       |      |       |                            |
| 1                 | Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)                                        | 120 | 3,67  | 5,57  | 17,19  | 133,70  | 0,09 | 0,27   | 17,73  | 0,33 | 66,43   | 103,02  | 30,29  | 0,74  | 0,08 | 5,54  | 120224                     |
| 2                 | Чай с молоком с сахаром                                                           | 150 | 0,90  | 0,96  | 8,90   | 47,93   | 0,01 | 0,18   | 4,50   | 0,00 | 39,12   | 31,63   | 4,20   | 0,05  | 0,04 | 2,70  | 160108                     |
| 3                 | Масло коровье сладкосливочное несоленое                                           | 10  | 0,08  | 8,25  | 0,08   | 74,80   | 0,00 | 0,00   | 30,00  | 0,10 | 1,20    | 1,90    | 0,00   | 0,02  | 0,01 | 0,90  | 140110<br>140112<br>140113 |
| 4                 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                              | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00   | 0,00   | 0,34 | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00  | 200102                     |
| Итого:            |                                                                                   |     | 6,25  | 15,38 | 36,17  | 308,43  | 0,12 | 0,45   | 52,23  | 0,77 | 111,45  | 153,35  | 37,09  | 1,05  | 0,14 | 9,14  |                            |
| Завтрак 2         |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |        |        |      |         |         |        |       |      |       |                            |
| 1                 | Вода питьевая детская                                                             | 100 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00  |                            |
| 2                 | Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)                                          | 50  | 0,20  | 0,15  | 5,15   | 23,50   | 0,01 | 2,50   | 0,00   | 0,20 | 9,50    | 8,00    | 6,00   | 1,15  | 0,02 | 0,50  | 210104                     |
| Итого:            |                                                                                   |     | 0,20  | 0,15  | 5,15   | 23,50   | 0,01 | 2,50   | 0,00   | 0,20 | 9,50    | 8,00    | 6,00   | 1,15  | 0,02 | 0,50  |                            |
| Обед              |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |        |        |      |         |         |        |       |      |       |                            |
| 1                 | Сельдь с луком                                                                    | 30  | 3,68  | 3,00  | 0,66   | 44,56   | 0,01 | 0,81   | 4,20   | 0,78 | 34,01   | 126,52  | 9,53   | 0,30  | 0,03 | 17,04 | 100612-1                   |
| 2                 | Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне                                | 130 | 2,52  | 3,03  | 3,78   | 45,52   | 0,01 | 6,32   | 2,60   | 1,22 | 47,11   | 19,16   | 9,49   | 0,45  | 0,02 | 2,29  | 110110                     |
| 3                 | Говядина тушеная с картофелем                                                     | 150 | 9,26  | 11,42 | 14,52  | 195,73  | 0,13 | 10,09  | 0,00   | 2,58 | 21,95   | 123,94  | 29,38  | 1,87  | 0,13 | 6,94  | 120511                     |
| 4                 | Кисель из смородины быстрозамороженной                                            | 150 | 0,08  | 0,03  | 18,34  | 73,60   | 0,00 | 7,50   | 0,00   | 0,05 | 7,15    | 6,52    | 2,33   | 0,14  | 0,00 | 0,08  | 160203                     |
| 5                 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                              | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00   | 0,00   | 0,34 | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00  | 200102                     |
| 6                 | Хлеб ржано-пшеничный                                                              | 20  | 1,32  | 0,22  | 8,20   | 40,00   | 0,02 | 0,00   | 0,00   | 0,18 | 50,00   | 50,00   | 5,00   | 0,62  | 0,01 | 2,00  | 200103                     |
| Итого:            |                                                                                   |     | 18,46 | 18,30 | 55,50  | 451,41  | 0,20 | 24,71  | 6,80   | 5,15 | 164,92  | 342,93  | 58,34  | 3,61  | 0,19 | 28,35 |                            |
| Полдник           |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |        |        |      |         |         |        |       |      |       |                            |
| 1                 | Сырники по-киевски                                                                | 100 | 14,49 | 8,26  | 37,00  | 278,81  | 0,13 | 0,54   | 36,01  | 0,50 | 180,46  | 381,42  | 18,71  | 0,81  | 0,20 | 2,60  | 120320                     |
| 2                 | Биокефир                                                                          | 150 | 4,50  | 4,80  | 6,00   | 79,50   | 0,06 | 1,05   | 30,00  | 0,00 | 180,00  | 135,00  | 21,00  | 0,15  | 0,26 | 13,50 | 230115                     |
| 3                 | Чай с сахаром                                                                     | 150 | 0,00  | 0,00  | 7,49   | 29,93   | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 2,82    | 4,33    | 0,00   | 0,02  | 0,00 | 0,00  | 160105                     |
| Итого:            |                                                                                   |     | 18,99 | 13,06 | 50,49  | 388,24  | 0,19 | 1,59   | 66,01  | 0,50 | 363,28  | 520,74  | 39,71  | 0,98  | 0,45 | 16,10 |                            |
| Ужин              |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |        |        |      |         |         |        |       |      |       |                            |
| 1                 | Макароны, запеченные с сыром                                                      | 150 | 8,19  | 6,25  | 36,72  | 236,59  | 0,09 | 0,07   | 36,30  | 0,86 | 118,56  | 103,23  | 12,20  | 0,97  | 0,06 | 1,05  | 120213                     |
| 2                 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                              | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00   | 0,00   | 0,34 | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00  | 200102                     |
| 3                 | Напиток из плодов сухих (изюм)                                                    | 150 | 0,21  | 0,05  | 16,41  | 67,19   | 0,01 | 0,00   | 0,05   | 0,05 | 7,52    | 11,61   | 3,78   | 0,30  | 0,01 | 0,00  | 160242                     |
| Итого:            |                                                                                   |     | 9,99  | 6,89  | 63,13  | 355,77  | 0,13 | 0,07   | 36,35  | 1,25 | 130,78  | 131,64  | 18,58  | 1,51  | 0,07 | 1,05  |                            |
| Ужин 2            |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |        |        |      |         |         |        |       |      |       |                            |
| 1                 | Чай с сахаром                                                                     | 150 | 0,00  | 0,00  | 7,49   | 29,93   | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 2,82    | 4,33    | 0,00   | 0,02  | 0,00 | 0,00  | 160105                     |
| 2                 | Печенье                                                                           | 20  | 1,46  | 3,58  | 18,42  | 87,40   | 0,02 | 0,00   | 2,00   | 0,70 | 5,80    | 18,00   | 4,00   | 0,42  | 0,01 | 0,00  |                            |
| Итого:            |                                                                                   |     | 1,46  | 3,58  | 25,91  | 117,33  | 0,02 | 0,00   | 2,00   | 0,70 | 8,62    | 22,33   | 4,00   | 0,44  | 0,01 | 0,00  |                            |
| Итого за день     |                                                                                   |     | 55,35 | 57,37 | 236,36 | 1644,67 | 0,66 | 29,33  | 163,38 | 8,57 | 788,56  | 1178,99 | 163,71 | 8,75  | 0,87 | 55,14 |                            |
| День 14 (четверг) |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |        |        |      |         |         |        |       |      |       |                            |
| Завтрак 1         |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |        |        |      |         |         |        |       |      |       |                            |
| 1                 | Каша жидкая на молоке (манная)                                                    | 120 | 4,37  | 4,78  | 20,50  | 142,81  | 0,04 | 0,49   | 19,44  | 0,30 | 103,93  | 90,65   | 14,82  | 0,29  | 0,12 | 7,56  | 120205                     |
| 2                 | Какао на молоке                                                                   | 150 | 2,75  | 2,61  | 10,97  | 79,10   | 0,02 | 0,41   | 10,13  | 0,01 | 85,74   | 81,08   | 22,20  | 0,75  | 0,09 | 6,08  | 160101                     |
| 3                 | Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% | 10  | 2,32  | 2,95  | 0,00   | 36,40   | 0,00 | 0,07   | 26,00  | 0,05 | 100,00  | 54,00   | 3,50   | 0,10  | 0,03 | 0,00  | 100102                     |
| 4                 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                              | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00   | 0,00   | 0,34 | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00  | 200102                     |
| Итого:            |                                                                                   |     | 11,04 | 10,94 | 41,47  | 310,31  | 0,08 | 0,96   | 55,57  | 0,70 | 294,37  | 242,52  | 43,12  | 1,38  | 0,25 | 13,64 |                            |
| Завтрак 2         |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |        |        |      |         |         |        |       |      |       |                            |
| 1                 | Вода питьевая детская                                                             | 100 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00  |                            |
| 2                 | Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)                                          | 50  | 0,20  | 0,20  | 4,90   | 23,50   | 0,02 | 5,00   | 0,00   | 0,10 | 8,00    | 5,50    | 4,50   | 1,10  | 0,01 | 1,00  | 210110                     |
| Итого:            |                                                                                   |     | 0,20  | 0,20  | 4,90   | 23,50   | 0,02 | 5,00   | 0,00   | 0,10 | 8,00    | 5,50    | 4,50   | 1,10  | 0,01 | 1,00  |                            |
| Обед              |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |        |        |      |         |         |        |       |      |       |                            |
| 1                 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом                                     | 30  | 0,21  | 3,62  | 0,66   | 36,06   | 0,01 | 2,64   | 0,00   | 1,61 | 6,35    | 11,22   | 3,71   | 0,16  | 0,01 | 0,79  | 100507                     |

|                          |                                                               |     |              |              |               |             |              |               |             |               |                |               |              |             |              |                            |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------------------------|
| 2                        | Суп с клецками на мясном бульоне                              | 130 | 4,81         | 12,67        | 70,55         | 0,05        | 2,24         | 0,01          | 0,29        | 11,99         | 39,02          | 10,27         | 0,55         | 0,05        | 2,82         | 110332-2                   |
| 3                        | Запеканка картофельная с мясом отварным                       | 150 | 14,67        | 26,53        | 292,34        | 0,21        | 15,00        | 13,50         | 1,45        | 36,36         | 204,03         | 46,68         | 3,01         | 0,21        | 12,53        | 120534                     |
| 4                        | Напиток вишневый                                              | 150 | 0,07         | 0,02         | 12,94         | 0,00        | 1,35         | 0,00          | 0,03        | 3,69          | 2,70           | 2,34          | 0,08         | 0,00        | 0,18         | 160204<br>160231           |
| 5                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                          | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,34        | 4,70          | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00         | 200102                     |
| 6                        | Хлеб ржано-пшеничный                                          | 20  | 1,32         | 0,22         | 8,20          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,18        | 50,00         | 50,00          | 5,00          | 0,62         | 0,01        | 2,00         | 200103                     |
|                          | <b>Итого:</b>                                                 |     | <b>22,68</b> | <b>19,58</b> | <b>71,01</b>  | <b>0,31</b> | <b>21,23</b> | <b>13,51</b>  | <b>2,89</b> | <b>113,09</b> | <b>323,76</b>  | <b>70,61</b>  | <b>4,66</b>  | <b>0,28</b> | <b>18,32</b> |                            |
| <b>Полдник</b>           |                                                               |     |              |              |               |             |              |               |             |               |                |               |              |             |              |                            |
| 1                        | Запеканка из творога                                          | 80  | 14,37        | 9,14         | 16,11         | 0,12        | 0,37         | 44,80         | 0,31        | 219,71        | 431,39         | 18,48         | 0,46         | 0,21        | 1,06         | 120305                     |
| 2                        | Печенье                                                       | 20  | 1,46         | 3,58         | 18,42         | 0,02        | 0,00         | 2,00          | 0,70        | 5,80          | 18,00          | 4,00          | 0,42         | 0,01        | 0,00         |                            |
| 3                        | Кефир                                                         | 150 | 4,50         | 4,80         | 6,00          | 0,05        | 1,05         | 30,00         | 0,00        | 180,00        | 142,50         | 21,00         | 0,15         | 0,26        | 13,50        | 2301031                    |
| 4                        | Чай с сахаром                                                 | 150 | 0,00         | 0,00         | 7,49          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 2,82          | 4,33           | 0,00          | 0,02         | 0,00        | 0,00         | 160105                     |
|                          | <b>Итого:</b>                                                 |     | <b>20,33</b> | <b>17,52</b> | <b>48,02</b>  | <b>0,18</b> | <b>1,42</b>  | <b>76,80</b>  | <b>1,01</b> | <b>408,34</b> | <b>596,22</b>  | <b>43,48</b>  | <b>1,05</b>  | <b>0,48</b> | <b>14,56</b> |                            |
| <b>Ужин</b>              |                                                               |     |              |              |               |             |              |               |             |               |                |               |              |             |              |                            |
| 1                        | Птица отварная                                                | 50  | 14,04        | 11,96        | 0,00          | 0,05        | 1,17         | 45,50         | 0,00        | 11,87         | 107,55         | 11,79         | 1,05         | 0,10        | 3,90         | 120603                     |
| 2                        | Каша гречневая рассыпчатая                                    | 100 | 4,22         | 3,57         | 19,04         | 0,14        | 0,00         | 9,00          | 0,30        | 7,94          | 99,99          | 66,66         | 5,34         | 0,07        | 1,96         | 130309                     |
| 3                        | Кисель абрикосовый                                            | 150 | 0,39         | 0,02         | 14,39         | 0,01        | 0,30         | 0,00          | 0,41        | 15,11         | 13,84          | 7,88          | 0,85         | 0,02        | 0,00         | 160219<br>160228           |
| 4                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                          | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,34        | 4,70          | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00         | 200102                     |
|                          | <b>Итого:</b>                                                 |     | <b>20,25</b> | <b>16,16</b> | <b>43,43</b>  | <b>0,22</b> | <b>1,47</b>  | <b>54,50</b>  | <b>1,05</b> | <b>39,62</b>  | <b>238,18</b>  | <b>88,92</b>  | <b>7,48</b>  | <b>0,19</b> | <b>5,86</b>  |                            |
| <b>Ужин2</b>             |                                                               |     |              |              |               |             |              |               |             |               |                |               |              |             |              |                            |
| 1                        | Чай с лимоном                                                 | 150 | 0,03         | 0,00         | 7,58          | 0,00        | 1,20         | 0,00          | 0,01        | 4,02          | 4,99           | 0,36          | 0,04         | 0,00        | 0,00         | 160106                     |
| 2                        | Булочка Домашняя                                              | 30  | 2,12         | 2,73         | 18,89         | 0,03        | 0,00         | 9,00          | 0,32        | 5,13          | 17,74          | 3,18          | 0,26         | 0,01        | 0,56         | 190113                     |
|                          | <b>Итого:</b>                                                 |     | <b>2,15</b>  | <b>2,73</b>  | <b>26,47</b>  | <b>0,03</b> | <b>1,20</b>  | <b>9,00</b>   | <b>0,33</b> | <b>9,15</b>   | <b>22,73</b>   | <b>3,54</b>   | <b>0,30</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,56</b>  |                            |
|                          | <b>Итого за день</b>                                          |     | <b>76,65</b> | <b>67,13</b> | <b>235,30</b> | <b>0,85</b> | <b>31,28</b> | <b>209,37</b> | <b>6,07</b> | <b>872,58</b> | <b>1428,90</b> | <b>254,16</b> | <b>15,97</b> | <b>1,22</b> | <b>53,95</b> |                            |
| <b>День 15 (пятница)</b> |                                                               |     |              |              |               |             |              |               |             |               |                |               |              |             |              |                            |
| <b>Завтрак 1</b>         |                                                               |     |              |              |               |             |              |               |             |               |                |               |              |             |              |                            |
| 1                        | Омлет натуральный, запеченный                                 | 80  | 8,35         | 8,99         | 1,56          | 0,05        | 0,14         | 8,46          | 0,38        | 62,97         | 137,49         | 10,60         | 1,53         | 0,30        | 14,30        | 120301                     |
| 2                        | Кофейный напиток из цикория с молоком                         | 150 | 2,93         | 2,88         | 13,25         | 0,02        | 0,54         | 13,50         | 0,00        | 109,13        | 81,90          | 12,60         | 0,11         | 0,12        | 8,10         | 160104                     |
| 3                        | Масло коровье сладкосливочное несоленое                       | 10  | 0,08         | 8,25         | 0,08          | 0,00        | 0,00         | 30,00         | 0,10        | 1,20          | 1,90           | 0,00          | 0,02         | 0,01        | 0,90         | 140110<br>140112<br>140113 |
| 4                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                          | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,34        | 4,70          | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00         | 200102                     |
|                          | <b>Итого:</b>                                                 |     | <b>12,96</b> | <b>20,72</b> | <b>24,89</b>  | <b>0,09</b> | <b>0,68</b>  | <b>51,96</b>  | <b>0,82</b> | <b>177,99</b> | <b>238,09</b>  | <b>25,80</b>  | <b>1,91</b>  | <b>0,43</b> | <b>23,30</b> |                            |
| <b>Завтрак 2</b>         |                                                               |     |              |              |               |             |              |               |             |               |                |               |              |             |              |                            |
| 1                        | Вода питьевая детская                                         | 100 | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00          | 0,00           | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00         |                            |
| 2                        | Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)                      | 50  | 0,75         | 0,25         | 10,50         | 0,02        | 5,00         | 0,00          | 0,20        | 4,00          | 14,00          | 21,00         | 0,30         | 0,03        | 0,00         | 210103                     |
|                          | <b>Итого:</b>                                                 |     | <b>0,75</b>  | <b>0,25</b>  | <b>10,50</b>  | <b>0,02</b> | <b>5,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,20</b> | <b>4,00</b>   | <b>14,00</b>   | <b>21,00</b>  | <b>0,30</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,00</b>  |                            |
| <b>Обед</b>              |                                                               |     |              |              |               |             |              |               |             |               |                |               |              |             |              |                            |
| 1                        | Салат картофельный с растительным маслом                      | 30  | 0,51         | 2,20         | 3,94          | 0,03        | 2,67         | 0,00          | 0,95        | 5,47          | 15,50          | 6,01          | 0,25         | 0,02        | 1,30         | 100541                     |
| 2                        | Суп крестьянский с крупой (крупка перловая) на мясном бульоне | 130 | 2,64         | 3,12         | 7,15          | 0,03        | 8,14         | 2,60          | 1,28        | 64,06         | 37,74          | 11,30         | 0,41         | 0,03        | 1,81         | 110331                     |
| 3                        | Суфле из отварного мяса (говядина)                            | 70  | 11,63        | 11,05        | 5,98          | 0,05        | 0,13         | 3,16          | 0,99        | 41,04         | 138,10         | 15,90         | 1,70         | 0,16        | 7,98         | 120537                     |
| 4                        | Свекла тушеная                                                | 50  | 0,88         | 1,66         | 4,67          | 0,01        | 5,18         | 7,00          | 0,07        | 36,00         | 24,11          | 11,62         | 0,73         | 0,02        | 3,93         | 130209                     |
| 5                        | Напиток яблочный                                              | 150 | 0,04         | 0,04         | 16,01         | 0,00        | 1,05         | 0,00          | 0,02        | 2,13          | 1,16           | 0,95          | 0,28         | 0,00        | 0,21         | 160217<br>160230           |
| 6                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                          | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,34        | 4,70          | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00         | 200102                     |
| 7                        | Хлеб ржано-пшеничный                                          | 20  | 1,32         | 0,22         | 8,20          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,18        | 50,00         | 50,00          | 5,00          | 0,62         | 0,01        | 2,00         | 200103                     |
|                          | <b>Итого:</b>                                                 |     | <b>18,62</b> | <b>18,90</b> | <b>55,95</b>  | <b>0,17</b> | <b>17,16</b> | <b>12,76</b>  | <b>3,83</b> | <b>203,39</b> | <b>283,42</b>  | <b>53,38</b>  | <b>4,23</b>  | <b>0,25</b> | <b>17,22</b> |                            |
| <b>Полдник</b>           |                                                               |     |              |              |               |             |              |               |             |               |                |               |              |             |              |                            |
| 1                        | Лавашники с творогом                                          | 80  | 7,34         | 4,75         | 19,41         | 0,07        | 0,14         | 18,36         | 1,07        | 92,24         | 178,00         | 9,77          | 0,55         | 0,09        | 0,67         | 120237                     |
| 2                        | Булочка Любимая                                               | 30  | 2,74         | 1,74         | 15,24         | 0,04        | 0,06         | 4,14          | 0,35        | 17,71         | 31,63          | 4,83          | 0,33         | 0,04        | 1,84         | 190107                     |
| 3                        | Йогурт питьевой фруктовый                                     | 150 | 4,20         | 4,05         | 15,30         | 0,05        | 0,90         | 15,00         | 0,00        | 186,00        | 142,50         | 22,50         | 0,15         | 0,23        | 13,50        | 230116                     |
| 4                        | Чай с сахаром                                                 | 150 | 0,00         | 0,00         | 7,49          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 2,82          | 4,33           | 0,00          | 0,02         | 0,00        | 0,00         | 160105                     |

|                       |                                                                                              |     |       |       |        |         |      |       |         |      |        |         |        |       |      |        |          |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|---------|------|--------|---------|--------|-------|------|--------|----------|
| Итого:                |                                                                                              |     | 14,29 | 10    | 57,45  | 388,53  | 0,16 | 1,10  | 37,51   | 42   | 298,77 | 356,45  | 37,10  | 1,05  | 0,35 | 16,01  |          |
| Ужин                  |                                                                                              |     |       |       |        |         |      |       |         |      |        |         |        |       |      |        |          |
| 1                     | Котлеты рубленные из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным | 50  | 6,13  | 5,64  | 5,82   | 95,69   | 0,03 | 0,47  | 22,11   | 0,18 | 33,06  | 61,82   | 7,49   | 0,50  | 0,06 | 2,56   | 120619   |
| 2                     | Рис отварной с овощами                                                                       | 100 | 2,25  | 2,79  | 23,74  | 124,56  | 0,03 | 1,00  | 9,00    | 0,20 | 7,85   | 52,66   | 19,06  | 0,41  | 0,02 | 1,33   | 130312   |
| 3                     | Компот из плодов сухих                                                                       | 150 | 0,21  | 0,05  | 20,91  | 85,14   | 0,01 | 0,00  | 0,05    | 0,05 | 7,65   | 11,61   | 3,78   | 0,32  | 0,01 | 0,00   | 160209-2 |
| 4                     | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                                         | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 0,34 | 4,70   | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 200102   |
| Итого:                |                                                                                              |     | 10,19 | 9,07  | 60,47  | 357,39  | 0,10 | 1,47  | 31,15   | 0,76 | 53,26  | 142,89  | 32,92  | 1,47  | 0,09 | 3,88   |          |
| Ужин 2                |                                                                                              |     |       |       |        |         |      |       |         |      |        |         |        |       |      |        |          |
| 1                     | Молоко ультрапастеризованное                                                                 | 150 | 4,50  | 4,80  | 7,05   | 90,00   | 0,03 | 0,90  | 22,50   | 0,00 | 181,50 | 136,50  | 21,00  | 0,15  | 0,20 | 13,50  | 230105   |
| 2                     | Печенье                                                                                      | 20  | 1,46  | 3,58  | 18,42  | 87,40   | 0,02 | 0,00  | 2,00    | 0,70 | 5,80   | 18,00   | 4,00   | 0,42  | 0,01 | 0,00   |          |
| Итого:                |                                                                                              |     | 5,96  | 8,38  | 25,47  | 177,40  | 0,05 | 0,90  | 24,50   | 0,70 | 187,30 | 154,50  | 25,00  | 0,57  | 0,21 | 13,50  |          |
| Итого за день         |                                                                                              |     | 62,77 | 67,85 | 234,72 | 1772,45 | 0,58 | 26,32 | 157,88  | 7,73 | 924,71 | 1189,36 | 195,21 | 9,53  | 1,35 | 73,91  |          |
| Итого за 5 дней       |                                                                                              |     | 63,00 | 65,09 | 240,13 | 1771,01 | 1,07 | 54,55 | 164,09  | 8,54 | 911,98 | 1226,15 | 208,12 | 11,16 | 1,16 | 73,22  |          |
| День 16 (Понедельник) |                                                                                              |     |       |       |        |         |      |       |         |      |        |         |        |       |      |        |          |
| Завтрак 1             |                                                                                              |     |       |       |        |         |      |       |         |      |        |         |        |       |      |        |          |
| 1                     | Каша пшенная молочная                                                                        | 120 | 4,67  | 4,38  | 24,15  | 154,96  | 0,13 | 0,27  | 14,04   | 0,11 | 64,59  | 108,77  | 30,17  | 0,84  | 0,07 | 5,61   | 120201   |
| 2                     | Чай с молоком с сахаром                                                                      | 150 | 0,90  | 0,96  | 8,90   | 47,93   | 0,01 | 0,18  | 4,50    | 0,00 | 39,12  | 31,63   | 4,20   | 0,05  | 0,04 | 2,70   | 160108   |
| 3                     | Масло коровье сладкосливочное несоленое                                                      | 10  | 0,08  | 8,25  | 0,08   | 74,80   | 0,00 | 0,00  | 30,00   | 0,10 | 1,20   | 1,90    | 0,00   | 0,02  | 0,01 | 0,90   | 140110   |
| 4                     | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                                         | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 0,34 | 4,70   | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 200102   |
| Итого:                |                                                                                              |     | 7,25  | 14,19 | 43,13  | 329,68  | 0,16 | 0,45  | 48,54   | 0,55 | 109,61 | 159,09  | 36,97  | 1,15  | 0,13 | 9,21   |          |
| Завтрак 2             |                                                                                              |     |       |       |        |         |      |       |         |      |        |         |        |       |      |        |          |
| 1                     | Вода питьевая детская                                                                        | 100 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00 | 0,00  | 0,00    | 0,00 | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00   |          |
| 2                     | Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)                                                     | 50  | 0,20  | 0,15  | 5,15   | 23,50   | 0,01 | 2,50  | 0,00    | 0,20 | 9,50   | 8,00    | 6,00   | 1,15  | 0,02 | 0,50   | 210104   |
| Итого:                |                                                                                              |     | 0,20  | 0,15  | 5,15   | 23,50   | 0,01 | 2,50  | 0,00    | 0,20 | 9,50   | 8,00    | 6,00   | 1,15  | 0,02 | 0,50   |          |
| Обед                  |                                                                                              |     |       |       |        |         |      |       |         |      |        |         |        |       |      |        |          |
| 1                     | Салат из моркови с растительным маслом                                                       | 30  | 0,37  | 2,13  | 1,95   | 28,75   | 0,02 | 1,41  | 0,00    | 1,04 | 7,61   | 15,55   | 10,72  | 0,20  | 0,02 | 1,41   | 100301   |
| 2                     | Суп из овощей                                                                                | 130 | 1,71  | 3,77  | 8,68   | 75,49   | 0,07 | 11,53 | 6,50    | 1,26 | 95,01  | 43,55   | 16,93  | 0,60  | 0,06 | 3,41   | 110305   |
| 3                     | Рыба (филе) запеченная                                                                       | 70  | 13,67 | 3,35  | 2,94   | 96,19   | 0,08 | 0,83  | 8,26    | 2,04 | 291,14 | 425,19  | 25,53  | 0,47  | 0,06 | 123,96 | 120408   |
| 4                     | Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом                                           | 50  | 1,14  | 1,46  | 9,20   | 54,61   | 0,07 | 5,64  | 4,50    | 0,07 | 9,09   | 33,06   | 12,99  | 0,51  | 0,05 | 2,95   | 130105   |
| 5                     | Кисель из смородины быстрозамороженной                                                       | 150 | 0,08  | 0,03  | 18,34  | 73,60   | 0,00 | 7,50  | 0,00    | 0,05 | 7,15   | 6,52    | 2,33   | 0,14  | 0,00 | 0,08   | 160203   |
| 6                     | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                                         | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 0,34 | 4,70   | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 200102   |
| 7                     | Хлеб ржано-пшеничный                                                                         | 20  | 1,32  | 0,22  | 8,20   | 40,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 0,18 | 50,00  | 50,00   | 5,00   | 0,62  | 0,01 | 2,00   | 200103   |
| Итого:                |                                                                                              |     | 19,88 | 11,56 | 59,30  | 420,64  | 0,29 | 26,90 | 19,26   | 4,98 | 464,71 | 590,67  | 76,09  | 2,78  | 0,20 | 133,81 |          |
| Полдник               |                                                                                              |     |       |       |        |         |      |       |         |      |        |         |        |       |      |        |          |
| 1                     | Оладьи                                                                                       | 100 | 7,39  | 6,98  | 43,45  | 265,99  | 0,11 | 0,17  | 4,26    | 3,07 | 51,54  | 82,44   | 13,82  | 0,83  | 0,07 | 3,99   | 120702   |
| 2                     | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности                                                     | 10  | 0,72  | 0,85  | 5,55   | 32,80   | 0,01 | 0,10  | 4,20    | 0,02 | 31,70  | 21,90   | 3,40   | 0,02  | 0,04 | 0,90   | 140201   |
| 3                     | Биокефир                                                                                     | 150 | 4,50  | 4,80  | 6,00   | 79,50   | 0,06 | 1,05  | 30,00   | 0,00 | 180,00 | 135,00  | 21,00  | 0,15  | 0,26 | 13,50  | 230115   |
| 4                     | Чай с сахаром                                                                                | 150 | 0,00  | 0,00  | 7,49   | 29,93   | 0,00 | 0,00  | 0,00    | 0,00 | 2,82   | 4,33    | 0,00   | 0,02  | 0,00 | 0,00   | 160105   |
| Итого:                |                                                                                              |     | 12,61 | 12,63 | 62,49  | 408,21  | 0,17 | 1,32  | 38,46   | 3,09 | 266,06 | 243,67  | 38,22  | 1,02  | 0,37 | 18,39  |          |
| Ужин                  |                                                                                              |     |       |       |        |         |      |       |         |      |        |         |        |       |      |        |          |
| 1                     | Печень по-строгановски                                                                       | 50  | 7,46  | 5,17  | 2,09   | 91,92   | 0,12 | 12,73 | 1797,13 | 0,43 | 181,53 | 142,05  | 8,96   | 5,64  | 0,83 | 6,16   | 120536   |
| 2                     | Изделия макаронные отварные                                                                  | 100 | 3,69  | 2,91  | 23,50  | 134,99  | 0,06 | 0,00  | 9,00    | 0,53 | 10,37  | 30,29   | 5,55   | 0,57  | 0,02 | 0,77   | 130401   |
| 3                     | Напиток из цитрусовых                                                                        | 150 | 0,09  | 0,02  | 17,00  | 69,59   | 0,01 | 4,11  | 0,00    | 0,02 | 4,47   | 2,09    | 1,22   | 0,09  | 0,00 | 0,00   | 160234   |
| 4                     | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                                         | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 0,34 | 4,70   | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 200102   |
| Итого:                |                                                                                              |     | 12,84 | 8,69  | 52,59  | 348,50  | 0,20 | 16,84 | 1806,13 | 1,32 | 201,06 | 191,22  | 18,32  | 6,54  | 0,86 | 6,92   |          |
| Ужин 2                |                                                                                              |     |       |       |        |         |      |       |         |      |        |         |        |       |      |        |          |
| 1                     | Чай с сахаром                                                                                | 150 | 0,00  | 0,00  | 7,49   | 29,93   | 0,00 | 0,00  | 0,00    | 0,00 | 2,82   | 4,33    | 0,00   | 0,02  | 0,00 | 0,00   | 160105   |
| 2                     | Печенье                                                                                      | 20  | 1,46  | 3,58  | 18,42  | 87,40   | 0,02 | 0,00  | 2,00    | 0,70 | 5,80   | 18,00   | 4,00   | 0,42  | 0,01 | 0,00   |          |
| Итого:                |                                                                                              |     | 1,46  | 3,58  | 25,91  | 117,33  | 0,02 | 0,00  | 2,00    | 0,70 | 8,62   | 22,33   | 4,00   | 0,44  | 0,01 | 0,00   |          |

|                   |                                                                                   |       |       |        |         |         |       |         |        |         |         |         |        |       |        |       |                            |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|---------|--------|---------|---------|---------|--------|-------|--------|-------|----------------------------|
|                   |                                                                                   | 54,24 | 5     | 248,58 | 1647,86 | 0,85    | 48,01 | 1914,39 | 7,84   | 1059,57 | 1214,98 | 179,59  | 13,08  | 1,57  | 168,83 |       |                            |
| Итого за день     |                                                                                   |       |       |        |         |         |       |         |        |         |         |         |        |       |        |       |                            |
| День 17 (Вторник) |                                                                                   |       |       |        |         |         |       |         |        |         |         |         |        |       |        |       |                            |
| Завтрак 1         |                                                                                   |       |       |        |         |         |       |         |        |         |         |         |        |       |        |       |                            |
|                   |                                                                                   | 80    | 12,19 | 7,86   | 12,33   | 168,86  | 0,10  | 0,38    | 35,21  | 0,26    | 185,44  | 359,99  | 17,02  | 0,53  | 0,21   | 3,27  | 120319                     |
| 1                 | Суфле творожное запеченное                                                        | 80    | 12,19 | 7,86   | 12,33   | 168,86  | 0,10  | 0,38    | 35,21  | 0,26    | 185,44  | 359,99  | 17,02  | 0,53  | 0,21   | 3,27  | 120319                     |
| 2                 | Какао на молоке                                                                   | 150   | 2,75  | 2,61   | 10,97   | 79,10   | 0,02  | 0,41    | 10,13  | 0,01    | 85,74   | 81,08   | 22,20  | 0,75  | 0,09   | 6,08  | 160101                     |
| 3                 | Масло коровье сладкосливочное несоленое                                           | 10    | 0,08  | 8,25   | 0,08    | 74,80   | 0,00  | 0,00    | 30,00  | 0,10    | 1,20    | 1,90    | 0,00   | 0,02  | 0,01   | 0,90  | 140110<br>140112<br>140113 |
| 4                 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                              | 20    | 1,60  | 0,60   | 10,00   | 52,00   | 0,02  | 0,00    | 0,00   | 0,34    | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01   | 0,00  | 200102                     |
| Итого:            |                                                                                   |       | 16,63 | 19,32  | 33,38   | 374,76  | 0,14  | 0,78    | 75,33  | 0,71    | 277,08  | 459,77  | 41,82  | 1,54  | 0,32   | 10,24 |                            |
| Завтрак 2         |                                                                                   |       |       |        |         |         |       |         |        |         |         |         |        |       |        |       |                            |
|                   |                                                                                   | 100   | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00  | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  |                            |
| 1                 | Вода питьевая детская                                                             | 100   | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00  | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  |                            |
| 2                 | Фрукты и ягоды свежие (см приложение 1)                                           | 50    | 0,20  | 0,20   | 4,90    | 23,50   | 0,02  | 5,00    | 0,00   | 0,10    | 8,00    | 5,50    | 4,50   | 1,10  | 0,01   | 1,00  | 210110                     |
| Итого:            |                                                                                   |       | 0,20  | 0,20   | 4,90    | 23,50   | 0,02  | 5,00    | 0,00   | 0,10    | 8,00    | 5,50    | 4,50   | 1,10  | 0,01   | 1,00  |                            |
| Обед              |                                                                                   |       |       |        |         |         |       |         |        |         |         |         |        |       |        |       |                            |
|                   |                                                                                   | 30    | 0,48  | 3,06   | 2,73    | 40,46   | 0,02  | 2,50    | 0,00   | 1,36    | 11,46   | 14,20   | 6,22   | 0,27  | 0,01   | 1,43  | 100501                     |
| 1                 | Винегрет                                                                          | 30    | 0,48  | 3,06   | 2,73    | 40,46   | 0,02  | 2,50    | 0,00   | 1,36    | 11,46   | 14,20   | 6,22   | 0,27  | 0,01   | 1,43  | 100501                     |
| 2                 | Рассольник ленинградский на мясном бульоне                                        | 130   | 2,62  | 2,74   | 8,94    | 65,78   | 0,06  | 4,82    | 10,40  | 0,14    | 28,53   | 39,44   | 13,70  | 0,52  | 0,04   | 2,94  | 110208                     |
| 3                 | Бефстроганов из мяса отварного                                                    | 70    | 11,49 | 11,23  | 2,68    | 157,26  | 0,04  | 0,25    | 10,48  | 0,29    | 58,65   | 128,02  | 16,60  | 1,61  | 0,11   | 6,02  | 120548                     |
| 4                 | Каша гречневая рассыпчатая                                                        | 50    | 2,11  | 1,79   | 9,52    | 62,50   | 0,07  | 0,00    | 4,50   | 0,15    | 3,97    | 50,00   | 33,33  | 2,67  | 0,03   | 0,98  | 130309                     |
| 5                 | Напиток вишневый                                                                  | 150   | 0,07  | 0,02   | 12,94   | 52,56   | 0,00  | 1,35    | 0,00   | 0,03    | 3,69    | 2,70    | 2,34   | 0,08  | 0,00   | 0,18  | 160204                     |
| 6                 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                              | 20    | 1,60  | 0,60   | 10,00   | 52,00   | 0,02  | 0,00    | 0,00   | 0,34    | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01   | 0,00  | 200102                     |
| 7                 | Хлеб ржано-пшеничный                                                              | 20    | 1,32  | 0,22   | 8,20    | 40,00   | 0,02  | 0,00    | 0,00   | 0,18    | 50,00   | 50,00   | 5,00   | 0,62  | 0,01   | 2,00  | 200103                     |
| Итого:            |                                                                                   |       | 19,69 | 19,65  | 55,01   | 470,57  | 0,24  | 8,92    | 25,38  | 2,49    | 161,00  | 301,15  | 79,80  | 6,01  | 0,22   | 13,55 |                            |
| Полдник           |                                                                                   |       |       |        |         |         |       |         |        |         |         |         |        |       |        |       |                            |
|                   |                                                                                   | 80    | 3,39  | 6,08   | 21,44   | 153,60  | 0,04  | 0,00    | 16,14  | 1,23    | 9,55    | 33,62   | 4,59   | 0,62  | 0,04   | 1,62  | 120238                     |
| 1                 | Лапшевник                                                                         | 80    | 3,39  | 6,08   | 21,44   | 153,60  | 0,04  | 0,00    | 16,14  | 1,23    | 9,55    | 33,62   | 4,59   | 0,62  | 0,04   | 1,62  | 120238                     |
| 2                 | Булочка с изюмом                                                                  | 30    | 2,41  | 1,94   | 13,67   | 81,80   | 0,03  | 0,06    | 5,19   | 0,31    | 19,26   | 31,03   | 5,02   | 0,32  | 0,04   | 1,83  | 190104                     |
| 3                 | Йогурт питьевой ягодный                                                           | 150   | 4,20  | 4,05   | 15,30   | 121,80  | 0,05  | 0,90    | 15,00  | 0,00    | 186,00  | 142,50  | 22,50  | 0,15  | 0,23   | 13,50 | 230117                     |
| 4                 | Чай с сахаром                                                                     | 150   | 0,00  | 0,00   | 7,49    | 29,93   | 0,00  | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 2,82    | 4,33    | 0,00   | 0,02  | 0,00   | 0,00  | 160105                     |
| Итого:            |                                                                                   |       | 10,01 | 12,07  | 57,90   | 387,12  | 0,12  | 0,96    | 36,32  | 1,54    | 217,64  | 211,48  | 32,11  | 1,11  | 0,30   | 16,96 |                            |
| Ужин              |                                                                                   |       |       |        |         |         |       |         |        |         |         |         |        |       |        |       |                            |
|                   |                                                                                   | 50    | 7,98  | 6,38   | 6,25    | 114,25  | 0,04  | 0,00    | 0,00   | 0,36    | 7,23    | 81,19   | 9,93   | 1,17  | 0,06   | 2,63  | 120540                     |
| 1                 | Фрикадельки мясные паровые собственного производства                              | 50    | 7,98  | 6,38   | 6,25    | 114,25  | 0,04  | 0,00    | 0,00   | 0,36    | 7,23    | 81,19   | 9,93   | 1,17  | 0,06   | 2,63  | 120540                     |
| 2                 | Рагу из овощей                                                                    | 100   | 1,73  | 5,15   | 11,69   | 99,87   | 0,08  | 7,73    | 0,00   | 2,35    | 18,04   | 47,30   | 21,77  | 0,72  | 0,06   | 3,71  | 130203                     |
| 3                 | Компот из плодов свежих                                                           | 150   | 0,04  | 0,04   | 16,01   | 64,79   | 0,00  | 1,05    | 0,00   | 0,02    | 2,13    | 1,16    | 0,95   | 0,28  | 0,00   | 0,21  | 160209-1                   |
| 4                 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                              | 20    | 1,60  | 0,60   | 10,00   | 52,00   | 0,02  | 0,00    | 0,00   | 0,34    | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01   | 0,00  | 200102                     |
| Итого:            |                                                                                   |       | 11,35 | 12,17  | 43,96   | 330,90  | 0,14  | 8,78    | 0,00   | 3,07    | 32,10   | 146,44  | 35,24  | 2,41  | 0,13   | 6,55  |                            |
| Ужин2             |                                                                                   |       |       |        |         |         |       |         |        |         |         |         |        |       |        |       |                            |
|                   |                                                                                   | 150   | 0,39  | 0,02   | 14,39   | 59,06   | 0,01  | 0,30    | 0,00   | 0,41    | 15,11   | 13,84   | 7,88   | 0,85  | 0,02   | 0,00  | 160219<br>160228           |
| 1                 | Кисель абрикосовый                                                                | 150   | 0,39  | 0,02   | 14,39   | 59,06   | 0,01  | 0,30    | 0,00   | 0,41    | 15,11   | 13,84   | 7,88   | 0,85  | 0,02   | 0,00  | 160219<br>160228           |
| 2                 | Печенье                                                                           | 20    | 1,46  | 3,58   | 18,42   | 87,40   | 0,02  | 0,00    | 2,00   | 0,70    | 5,80    | 18,00   | 4,00   | 0,42  | 0,01   | 0,00  |                            |
| Итого:            |                                                                                   |       | 1,85  | 3,60   | 32,81   | 146,46  | 0,02  | 0,30    | 2,00   | 1,11    | 20,91   | 31,84   | 11,88  | 1,27  | 0,03   | 0,00  |                            |
| Итого за день     |                                                                                   |       | 59,73 | 67,02  | 227,96  | 1733,31 | 0,68  | 24,74   | 139,04 | 9,02    | 716,74  | 1156,18 | 205,34 | 13,44 | 1,00   | 48,30 |                            |
| День 18 (Среда)   |                                                                                   |       |       |        |         |         |       |         |        |         |         |         |        |       |        |       |                            |
| Завтрак 1         |                                                                                   |       |       |        |         |         |       |         |        |         |         |         |        |       |        |       |                            |
|                   |                                                                                   | 120   | 4,37  | 4,78   | 20,50   | 142,81  | 0,04  | 0,49    | 19,44  | 0,30    | 103,93  | 90,65   | 14,82  | 0,29  | 0,12   | 7,56  | 120205                     |
| 1                 | Каша жидкая на молоке (манная)                                                    | 120   | 4,37  | 4,78   | 20,50   | 142,81  | 0,04  | 0,49    | 19,44  | 0,30    | 103,93  | 90,65   | 14,82  | 0,29  | 0,12   | 7,56  | 120205                     |
| 2                 | Кофейный напиток злаковый на молоке                                               | 150   | 2,84  | 2,55   | 14,61   | 95,15   | 1,82  | 0,45    | 11,25  | 0,00    | 105,98  | 86,13   | 22,50  | 1,30  | 0,10   | 12,75 | 160103                     |
| 3                 | Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% | 10    | 2,32  | 2,95   | 0,00    | 36,40   | 0,00  | 0,07    | 26,00  | 0,05    | 100,00  | 54,00   | 3,50   | 0,10  | 0,03   | 0,00  | 100102                     |
| 4                 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                              | 20    | 1,60  | 0,60   | 10,00   | 52,00   | 0,02  | 0,00    | 0,00   | 0,34    | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01   | 0,00  | 200102                     |
| Итого:            |                                                                                   |       | 11,13 | 10,88  | 45,10   | 326,36  | 1,88  | 1,01    | 56,69  | 0,69    | 314,61  | 247,58  | 43,42  | 1,93  | 0,25   | 20,31 |                            |
| Завтрак 2         |                                                                                   |       |       |        |         |         |       |         |        |         |         |         |        |       |        |       |                            |
|                   |                                                                                   | 100   | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00  | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  |                            |
| 1                 | Вода питьевая детская                                                             | 100   | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00  | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  |                            |



|                          |                                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |             |                |                |               |             |             |               |          |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------|----------------|---------------|-------------|-------------|---------------|----------|
| 2                        | Плоды и ягоды свежие (см.приложение 1)                               | 50  | 0,75         | 0,25         | 10,50         | 48,00          | 0,02        | 5,00         | 0,00          | 20          | 4,00           | 14,00          | 21,00         | 0,30        | 0,03        | 0,00          | 210103   |
|                          | <b>Итого:</b>                                                        |     | <b>0,75</b>  | <b>0,25</b>  | <b>10,50</b>  | <b>48,00</b>   | <b>0,02</b> | <b>5,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>20</b>   | <b>4,00</b>    | <b>14,00</b>   | <b>21,00</b>  | <b>0,30</b> | <b>0,03</b> | <b>0,00</b>   |          |
| <b>Обед</b>              |                                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |             |                |                |               |             |             |               |          |
| 1                        | Салат из зеленого горошка                                            | 30  | 1,29         | 5,22         | 1,39          | 57,72          | 0,02        | 1,95         | 0,01          | 2,06        | 28,65          | 23,63          | 4,53          | 0,30        | 0,03        | 2,09          | 100543   |
| 2                        | Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы | 130 | 3,00         | 2,38         | 8,09          | 65,64          | 0,02        | 0,78         | 9,57          | 0,21        | 6,30           | 17,49          | 4,50          | 0,31        | 0,02        | 0,65          | 110333   |
| 3                        | Суфле из отварной птицы (цыплята)                                    | 70  | 10,38        | 9,83         | 5,60          | 146,99         | 0,05        | 0,78         | 29,06         | 0,76        | 29,50          | 96,02          | 10,93         | 0,90        | 0,11        | 5,08          | 120620   |
| 4                        | Свекла тушеная                                                       | 50  | 0,88         | 1,66         | 4,67          | 36,96          | 0,01        | 5,18         | 7,00          | 0,07        | 36,00          | 24,11          | 11,62         | 0,73        | 0,02        | 3,93          | 130209   |
| 5                        | Налиток из плодов сухих (изюм)                                       | 150 | 0,21         | 0,05         | 16,41         | 67,19          | 0,01        | 0,00         | 0,05          | 0,05        | 7,52           | 11,61          | 3,78          | 0,30        | 0,01        | 0,00          | 160242   |
| 7                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                 | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,34        | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24        | 0,01        | 0,00          | 200102   |
| 8                        | Хлеб ржано-пшеничный                                                 | 20  | 1,32         | 0,22         | 8,20          | 40,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,18        | 50,00          | 50,00          | 5,00          | 0,62        | 0,01        | 2,00          | 200103   |
|                          | <b>Итого:</b>                                                        |     | <b>18,68</b> | <b>19,96</b> | <b>54,36</b>  | <b>466,49</b>  | <b>0,16</b> | <b>8,68</b>  | <b>45,68</b>  | <b>3,67</b> | <b>162,66</b>  | <b>239,66</b>  | <b>42,96</b>  | <b>3,40</b> | <b>0,20</b> | <b>13,74</b>  |          |
| <b>Полдник</b>           |                                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |             |                |                |               |             |             |               |          |
| 1                        | Блины                                                                | 100 | 6,87         | 8,10         | 35,43         | 241,99         | 0,09        | 0,24         | 15,01         | 2,05        | 62,57          | 89,12          | 13,65         | 0,77        | 0,10        | 5,88          | 120701   |
| 2                        | Соус молочный сладкий с ванилью                                      | 5   | 0,12         | 0,26         | 0,88          | 6,31           | 0,00        | 0,02         | 1,01          | 0,01        | 3,43           | 2,84           | 0,44          | 0,01        | 0,00        | 0,27          | 140108   |
| 3                        | Кефир                                                                | 150 | 4,50         | 4,80         | 6,00          | 88,50          | 0,05        | 1,05         | 30,00         | 0,00        | 180,00         | 142,50         | 21,00         | 0,15        | 0,26        | 13,50         | 2301031  |
| 4                        | Чай с сахаром                                                        | 150 | 0,00         | 0,00         | 7,49          | 29,93          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 2,82           | 4,33           | 0,00          | 0,02        | 0,00        | 0,00          | 160105   |
|                          | <b>Итого:</b>                                                        |     | <b>11,49</b> | <b>13,16</b> | <b>49,80</b>  | <b>366,72</b>  | <b>0,14</b> | <b>1,31</b>  | <b>46,02</b>  | <b>2,06</b> | <b>248,82</b>  | <b>238,79</b>  | <b>35,09</b>  | <b>0,95</b> | <b>0,36</b> | <b>19,65</b>  |          |
| <b>Ужин</b>              |                                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |             |                |                |               |             |             |               |          |
| 1                        | Вареники ленивые отварные                                            | 120 | 18,27        | 8,77         | 19,80         | 231,08         | 0,16        | 0,46         | 45,60         | 0,40        | 265,43         | 546,99         | 23,56         | 0,63        | 0,27        | 0,87          | 120315   |
| 2                        | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности                             | 10  | 0,72         | 0,85         | 5,55          | 32,80          | 0,01        | 0,10         | 4,20          | 0,02        | 31,70          | 21,90          | 3,40          | 0,02        | 0,04        | 0,90          | 140201   |
| 3                        | Компот из плодов свежих (лимон)                                      | 150 | 0,09         | 0,01         | 16,80         | 69,41          | 0,00        | 4,20         | 0,00          | 0,02        | 4,70           | 2,31           | 1,26          | 0,11        | 0,00        | 0,00          | 160213   |
| 4                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                 | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,34        | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24        | 0,01        | 0,00          | 200102   |
|                          | <b>Итого:</b>                                                        |     | <b>20,68</b> | <b>10,23</b> | <b>52,15</b>  | <b>385,28</b>  | <b>0,19</b> | <b>4,76</b>  | <b>49,80</b>  | <b>0,78</b> | <b>306,52</b>  | <b>588,00</b>  | <b>30,82</b>  | <b>1,01</b> | <b>0,31</b> | <b>1,77</b>   |          |
| <b>Ужин 2</b>            |                                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |             |                |                |               |             |             |               |          |
| 1                        | Кисель яблочный                                                      | 150 | 0,11         | 0,10         | 21,79         | 88,27          | 0,01        | 2,55         | 0,00          | 0,05        | 8,57           | 6,85           | 2,30          | 0,61        | 0,01        | 0,51          | 160224   |
| 2                        | Печенье                                                              | 20  | 1,46         | 3,58         | 18,42         | 87,40          | 0,02        | 0,00         | 2,00          | 0,70        | 5,80           | 18,00          | 4,00          | 0,42        | 0,01        | 0,00          | 160218   |
|                          | <b>Итого:</b>                                                        |     | <b>1,57</b>  | <b>3,68</b>  | <b>40,21</b>  | <b>175,67</b>  | <b>0,02</b> | <b>2,55</b>  | <b>2,00</b>   | <b>0,75</b> | <b>14,37</b>   | <b>24,85</b>   | <b>6,30</b>   | <b>1,03</b> | <b>0,02</b> | <b>0,51</b>   |          |
|                          | <b>Итого за день</b>                                                 |     | <b>64,30</b> | <b>58,15</b> | <b>252,12</b> | <b>1768,53</b> | <b>2,42</b> | <b>23,30</b> | <b>200,19</b> | <b>8,15</b> | <b>1050,98</b> | <b>1352,87</b> | <b>179,58</b> | <b>8,60</b> | <b>1,17</b> | <b>55,98</b>  |          |
| <b>День 19 (Четверг)</b> |                                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |             |                |                |               |             |             |               |          |
| <b>Завтрак 1</b>         |                                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |             |                |                |               |             |             |               |          |
| 1                        | Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)                           | 120 | 3,67         | 5,57         | 17,19         | 133,70         | 0,09        | 0,27         | 17,73         | 0,33        | 66,43          | 103,02         | 30,29         | 0,74        | 0,08        | 5,54          | 120224   |
| 2                        | Чай с лимоном                                                        | 150 | 0,03         | 0,00         | 7,58          | 30,95          | 0,00        | 1,20         | 0,00          | 0,01        | 4,02           | 4,99           | 0,36          | 0,04        | 0,00        | 0,00          | 160106   |
| 3                        | Масло коровье сладкосливочное несоленое                              | 10  | 0,08         | 8,25         | 0,08          | 74,80          | 0,00        | 0,00         | 30,00         | 0,10        | 1,20           | 1,90           | 0,00          | 0,02        | 0,01        | 0,90          | 140110   |
| 4                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                 | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,34        | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24        | 0,01        | 0,00          | 140112   |
|                          | <b>Итого:</b>                                                        |     | <b>5,38</b>  | <b>14,43</b> | <b>34,85</b>  | <b>291,45</b>  | <b>0,12</b> | <b>1,47</b>  | <b>47,73</b>  | <b>0,78</b> | <b>76,35</b>   | <b>126,71</b>  | <b>33,25</b>  | <b>1,04</b> | <b>0,10</b> | <b>6,44</b>   | 140113   |
| <b>Завтрак 2</b>         |                                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |             |                |                |               |             |             |               |          |
| 1                        | Вода питьевая детская                                                | 100 | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00           | 0,00           | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 200102   |
| 2                        | Плоды и ягоды свежие (см.приложение 1)                               | 50  | 0,20         | 0,15         | 5,15          | 23,50          | 0,01        | 2,50         | 0,00          | 0,20        | 9,50           | 8,00           | 6,00          | 1,15        | 0,02        | 0,50          | 210104   |
|                          | <b>Итого:</b>                                                        |     | <b>0,20</b>  | <b>0,15</b>  | <b>5,15</b>   | <b>23,50</b>   | <b>0,01</b> | <b>2,50</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,20</b> | <b>9,50</b>    | <b>8,00</b>    | <b>6,00</b>   | <b>1,15</b> | <b>0,02</b> | <b>0,50</b>   |          |
| <b>Обед</b>              |                                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |             |                |                |               |             |             |               |          |
| 1                        | Салат из помидоров свежих и яблок                                    | 30  | 0,17         | 3,09         | 2,11          | 37,59          | 0,01        | 4,05         | 0,00          | 1,42        | 4,47           | 4,45           | 3,44          | 0,48        | 0,01        | 0,54          | 100526-1 |
| 2                        | Суп картофельный с бобовыми (фасоль)                                 | 130 | 2,03         | 2,85         | 8,08          | 66,72          | 0,07        | 3,38         | 0,00          | 1,24        | 43,24          | 56,29          | 15,41         | 0,70        | 0,04        | 2,50          | 110329   |
| 3                        | Рыба (филе) припущенная                                              | 70  | 13,68        | 0,52         | 0,11          | 59,50          | 0,08        | 0,99         | 8,54          | 0,77        | 300,62         | 436,61         | 25,89         | 0,45        | 0,06        | 128,14        | 120405   |
| 4                        | Рис отварной                                                         | 50  | 1,24         | 1,41         | 13,66         | 69,50          | 0,01        | 0,00         | 4,50          | 0,09        | 2,04           | 26,63          | 8,78          | 0,18        | 0,01        | 0,38          | 130301   |
| 5                        | Напиток витаминный                                                   | 150 | 0,34         | 0,11         | 21,83         | 93,75          | 0,01        | 39,00        | 0,03          | 0,26        | 8,85           | 8,76           | 3,54          | 0,41        | 0,02        | 0,00          | 160238   |
| 6                        | Хлеб ржано-пшеничный                                                 | 20  | 1,32         | 0,22         | 8,20          | 40,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,18        | 50,00          | 50,00          | 5,00          | 0,62        | 0,01        | 2,00          | 200103   |
| 7                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                 | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,34        | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24        | 0,01        | 0,00          | 200102   |
|                          | <b>Итого:</b>                                                        |     | <b>20,38</b> | <b>8,80</b>  | <b>63,99</b>  | <b>419,05</b>  | <b>0,23</b> | <b>47,42</b> | <b>13,07</b>  | <b>4,29</b> | <b>413,92</b>  | <b>599,54</b>  | <b>64,66</b>  | <b>3,07</b> | <b>0,15</b> | <b>133,56</b> |          |
| <b>Полдник</b>           |                                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |             |                |                |               |             |             |               |          |
| 1                        | Омлет натуральный, запеченный                                        | 80  | 8,35         | 8,99         | 1,56          | 120,57         | 0,05        | 0,14         | 8,46          | 0,38        | 62,97          | 137,49         | 10,60         | 1,53        | 0,30        | 14,30         | 120301   |

|                          |                                                                                 |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |               |                            |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|----------------|-------------|----------------|----------------|---------------|--------------|-------------|---------------|----------------------------|
| 2                        | Печенье                                                                         | 20  | 1,46         | 7            | 18,42         | 87,40          | 0,02        | 0,00         | 2,00           | 0,70        | 5,80           | 18,00          | 4,00          | 0,42         | 0,01        | 0,00          |                            |
| 3                        | Йогурт питьевой фруктовый                                                       | 150 | 4,20         | 4,00         | 15,30         | 121,80         | 0,05        | 0,90         | 15,00          | 0,00        | 186,00         | 142,50         | 22,50         | 0,15         | 0,23        | 13,50         | 230116                     |
| 4                        | Чай с сахаром                                                                   | 150 | 0,00         | 0,00         | 7,49          | 29,93          | 0,00        | 0,00         | 0,00           | 0,00        | 2,82           | 4,33           | 0,00          | 0,02         | 0,00        | 0,00          | 160105                     |
| <b>Итого:</b>            |                                                                                 |     | <b>14,01</b> | <b>16,62</b> | <b>42,77</b>  | <b>359,69</b>  | <b>0,11</b> | <b>1,04</b>  | <b>25,46</b>   | <b>1,08</b> | <b>257,59</b>  | <b>302,32</b>  | <b>37,10</b>  | <b>2,13</b>  | <b>0,53</b> | <b>27,80</b>  |                            |
| <b>Ужин</b>              |                                                                                 |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |               |                            |
| 1                        | Макароны, запеченные с сыром                                                    | 150 | 8,19         | 6,25         | 36,72         | 236,59         | 0,09        | 0,07         | 36,30          | 0,86        | 118,56         | 103,23         | 12,20         | 0,97         | 0,06        | 1,05          | 120213                     |
| 2                        | Компот из плодов свежих (апельсин)                                              | 150 | 0,20         | 0,05         | 18,31         | 75,51          | 0,01        | 13,50        | 0,00           | 0,05        | 8,15           | 5,18           | 2,93          | 0,12         | 0,01        | 0,45          | 160212                     |
| 3                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                            | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00           | 0,34        | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00          | 200102                     |
| <b>Итого:</b>            |                                                                                 |     | <b>9,99</b>  | <b>6,89</b>  | <b>65,03</b>  | <b>364,10</b>  | <b>0,12</b> | <b>13,57</b> | <b>36,30</b>   | <b>1,25</b> | <b>131,41</b>  | <b>125,20</b>  | <b>17,73</b>  | <b>1,33</b>  | <b>0,07</b> | <b>1,50</b>   |                            |
| <b>Ужин2</b>             |                                                                                 |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |               |                            |
| 1                        | Молоко ультрапастеризованное                                                    | 150 | 4,50         | 4,80         | 7,05          | 90,00          | 0,03        | 0,90         | 22,50          | 0,00        | 181,50         | 136,50         | 21,00         | 0,15         | 0,20        | 13,50         | 230105                     |
| 2                        | Печенье                                                                         | 20  | 1,46         | 3,58         | 18,42         | 87,40          | 0,02        | 0,00         | 2,00           | 0,70        | 5,80           | 18,00          | 4,00          | 0,42         | 0,01        | 0,00          |                            |
| <b>Итого:</b>            |                                                                                 |     | <b>5,96</b>  | <b>8,38</b>  | <b>25,47</b>  | <b>177,40</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,90</b>  | <b>24,50</b>   | <b>0,70</b> | <b>187,30</b>  | <b>154,50</b>  | <b>25,00</b>  | <b>0,57</b>  | <b>0,21</b> | <b>13,50</b>  |                            |
| <b>Итого за день</b>     |                                                                                 |     | <b>55,92</b> | <b>55,27</b> | <b>237,26</b> | <b>1635,19</b> | <b>0,63</b> | <b>66,92</b> | <b>147,06</b>  | <b>8,30</b> | <b>1076,07</b> | <b>1316,27</b> | <b>183,74</b> | <b>9,29</b>  | <b>1,07</b> | <b>183,31</b> |                            |
| <b>День 20 (Пятница)</b> |                                                                                 |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |               |                            |
| <b>Завтрак 1</b>         |                                                                                 |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |               |                            |
| 1                        | Пудинг из творога запеченный                                                    | 80  | 13,46        | 8,23         | 13,42         | 181,53         | 0,11        | 0,34         | 40,00          | 0,27        | 206,77         | 400,91         | 17,13         | 0,45         | 0,20        | 1,40          | 120318                     |
| 2                        | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности                                        | 10  | 0,72         | 0,85         | 5,55          | 32,80          | 0,01        | 0,10         | 4,20           | 0,02        | 31,70          | 21,90          | 3,40          | 0,02         | 0,04        | 0,90          | 140201                     |
| 3                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                            | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00           | 0,34        | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00          | 200102                     |
| 4                        | Какао на молоке                                                                 | 150 | 2,75         | 2,61         | 10,97         | 79,10          | 0,02        | 0,41         | 10,13          | 0,01        | 85,74          | 81,08          | 22,20         | 0,75         | 0,09        | 6,08          | 160101                     |
| <b>Итого:</b>            |                                                                                 |     | <b>18,53</b> | <b>12,29</b> | <b>39,94</b>  | <b>345,43</b>  | <b>0,16</b> | <b>0,85</b>  | <b>54,33</b>   | <b>0,64</b> | <b>328,91</b>  | <b>520,69</b>  | <b>45,33</b>  | <b>1,46</b>  | <b>0,34</b> | <b>8,38</b>   |                            |
| <b>Завтрак 2</b>         |                                                                                 |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |               |                            |
| 1                        | Вода питьевая детская                                                           | 100 | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 0,00           | 0,00        | 0,00           | 0,00           | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00          |                            |
| 2                        | Фрукты и ягоды свежие (см приложение 1)                                         | 50  | 0,20         | 0,20         | 4,90          | 23,50          | 0,02        | 5,00         | 0,00           | 0,10        | 8,00           | 5,50           | 4,50          | 1,10         | 0,01        | 1,00          | 210110                     |
| <b>Итого:</b>            |                                                                                 |     | <b>0,20</b>  | <b>0,20</b>  | <b>4,90</b>   | <b>23,50</b>   | <b>0,02</b> | <b>5,00</b>  | <b>0,00</b>    | <b>0,10</b> | <b>8,00</b>    | <b>5,50</b>    | <b>4,50</b>   | <b>1,10</b>  | <b>0,01</b> | <b>1,00</b>   |                            |
| <b>Обед</b>              |                                                                                 |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |               |                            |
| 1                        | Икра из уваренных кабачков                                                      | 30  | 0,36         | 1,41         | 2,31          | 23,40          | 0,01        | 2,88         | 0,00           | 0,63        | 9,60           | 9,00           | 3,90          | 0,24         | 0,01        | 0,00          | 100502<br>100518           |
| 2                        | Щи из свежей капусты                                                            | 130 | 1,04         | 1,97         | 4,38          | 39,70          | 0,03        | 10,17        | 3,90           | 0,66        | 79,91          | 23,99          | 10,91         | 0,38         | 0,03        | 2,11          | 110105                     |
| 3                        | Суфле из печени                                                                 | 70  | 11,61        | 5,25         | 8,35          | 138,72         | 0,18        | 17,45        | 2523,15        | 1,58        | 135,77         | 218,97         | 14,58         | 8,12         | 1,20        | 9,63          | 120538                     |
| 4                        | Пюре картофельное                                                               | 50  | 1,11         | 1,28         | 7,20          | 44,84          | 0,05        | 4,20         | 4,35           | 0,05        | 18,16          | 32,64          | 10,86         | 0,39         | 0,05        | 2,98          | 130101                     |
| 5                        | Напиток яблочный                                                                | 150 | 0,04         | 0,04         | 16,01         | 64,79          | 0,00        | 1,05         | 0,00           | 0,02        | 2,13           | 1,16           | 0,95          | 0,28         | 0,00        | 0,21          | 160217<br>160230           |
| 6                        | Хлеб ржано-пшеничный                                                            | 20  | 1,32         | 0,22         | 8,20          | 40,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00           | 0,18        | 50,00          | 50,00          | 5,00          | 0,62         | 0,01        | 2,00          | 200103                     |
| 7                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                            | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00           | 0,34        | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00          | 200102                     |
| <b>Итого:</b>            |                                                                                 |     | <b>17,08</b> | <b>10,78</b> | <b>56,45</b>  | <b>403,44</b>  | <b>0,32</b> | <b>35,75</b> | <b>2531,40</b> | <b>3,46</b> | <b>300,26</b>  | <b>352,55</b>  | <b>48,80</b>  | <b>10,27</b> | <b>1,30</b> | <b>16,92</b>  |                            |
| <b>Полдник</b>           |                                                                                 |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |               |                            |
| 1                        | Оладьи                                                                          | 100 | 7,39         | 6,98         | 43,45         | 265,99         | 0,11        | 0,17         | 4,26           | 3,07        | 51,54          | 82,44          | 13,82         | 0,83         | 0,07        | 3,99          | 120702                     |
| 2                        | Масло коровье сладкосливочное несоленое                                         | 5   | 0,04         | 4,13         | 0,04          | 37,40          | 0,00        | 0,00         | 15,00          | 0,05        | 0,60           | 0,95           | 0,00          | 0,01         | 0,01        | 0,45          | 140110<br>140112<br>140113 |
| 3                        | Биокефир                                                                        | 150 | 4,50         | 4,80         | 6,00          | 79,50          | 0,06        | 1,05         | 30,00          | 0,00        | 180,00         | 135,00         | 21,00         | 0,15         | 0,26        | 13,50         | 230115                     |
| 4                        | Чай с сахаром                                                                   | 150 | 0,00         | 0,00         | 7,49          | 29,93          | 0,00        | 0,00         | 0,00           | 0,00        | 2,82           | 4,33           | 0,00          | 0,02         | 0,00        | 0,00          | 160105                     |
| <b>Итого:</b>            |                                                                                 |     | <b>11,93</b> | <b>15,90</b> | <b>56,98</b>  | <b>412,81</b>  | <b>0,17</b> | <b>1,22</b>  | <b>49,26</b>   | <b>3,12</b> | <b>234,96</b>  | <b>222,72</b>  | <b>34,82</b>  | <b>1,01</b>  | <b>0,33</b> | <b>17,94</b>  |                            |
| <b>Ужин</b>              |                                                                                 |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |               |                            |
| 1                        | Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным | 50  | 5,33         | 6,06         | 6,02          | 99,99          | 0,03        | 0,05         | 2,78           | 0,93        | 15,64          | 59,16          | 7,61          | 0,75         | 0,05        | 2,41          | 120535                     |
| 2                        | Каша гречневая рассыпчатая                                                      | 100 | 4,22         | 3,57         | 19,04         | 125,00         | 0,14        | 0,00         | 9,00           | 0,30        | 7,94           | 99,99          | 66,66         | 5,34         | 0,07        | 1,96          | 130309                     |
| 3                        | Компот из плодов сухих                                                          | 150 | 0,21         | 0,05         | 20,91         | 85,14          | 0,01        | 0,00         | 0,05           | 0,05        | 7,65           | 11,61          | 3,78          | 0,32         | 0,01        | 0,00          | 160209-2                   |
| 4                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                            | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00           | 0,34        | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00          | 200102                     |
| <b>Итого:</b>            |                                                                                 |     | <b>11,36</b> | <b>10,28</b> | <b>55,96</b>  | <b>362,13</b>  | <b>0,21</b> | <b>0,05</b>  | <b>11,82</b>   | <b>1,61</b> | <b>35,93</b>   | <b>187,57</b>  | <b>80,65</b>  | <b>6,65</b>  | <b>0,13</b> | <b>4,38</b>   |                            |
| <b>Ужин2</b>             |                                                                                 |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |               |                            |
| 1                        | Чай с молоком с сахаром                                                         | 150 | 0,90         | 0,96         | 8,90          | 47,93          | 0,01        | 0,18         | 4,50           | 0,00        | 39,12          | 31,63          | 4,20          | 0,05         | 0,04        | 2,70          | 160108                     |

|   |                 |    |       |       |        |         |      |       |         |      |        |         |        |       |      |        |  |
|---|-----------------|----|-------|-------|--------|---------|------|-------|---------|------|--------|---------|--------|-------|------|--------|--|
| 2 | Печенье         | 20 | 1,46  | 7     | 18,42  | 87,40   | 0,02 | 0,00  | 2,00    | 70   | 5,80   | 18,00   | 4,00   | 0,42  | 0,01 | 0,00   |  |
|   | Итого:          |    | 2,36  | 4,54  | 27,32  | 135,33  | 0,02 | 0,18  | 6,50    | 70   | 44,92  | 49,63   | 8,20   | 0,47  | 0,05 | 2,70   |  |
|   | Итого за день   |    | 61,46 | 53,99 | 241,56 | 1682,63 | 0,89 | 43,05 | 2653,32 | 9,64 | 952,99 | 1338,65 | 222,29 | 20,96 | 2,16 | 51,31  |  |
|   | Итого за 5 дней |    | 59,13 | 57,04 | 241,49 | 1693,50 | 1,09 | 41,20 | 1010,80 | 9,19 | 971,27 | 1275,79 | 194,11 | 13,07 | 1,39 | 101,55 |  |

Рацион для детей в возрасте 3-7 лет с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов

| Меню для детей в возрасте 3-7 лет |                                                                                   |           |           |          |              |                               |              |       |        |                 |                          |         |        |       |      |        |                            |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|-------------------------------|--------------|-------|--------|-----------------|--------------------------|---------|--------|-------|------|--------|----------------------------|
| №                                 | Наименование                                                                      | Выход, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |       |        |                 | Минеральные вещества, мг |         |        |       |      | I, мкг | № ТК (Вариант 1)           |
|                                   |                                                                                   |           |           |          |              |                               | B 1          | C     | A      | E мг, ток. экв. | Ca                       | P       | Mg     | Fe    | B2   |        |                            |
| День 1 (понедельник)              |                                                                                   |           |           |          |              |                               |              |       |        |                 |                          |         |        |       |      |        |                            |
| Завтрак 1                         |                                                                                   |           |           |          |              |                               |              |       |        |                 |                          |         |        |       |      |        |                            |
| 1                                 | Каша пшенная молочная                                                             | 180       | 7,01      | 6,57     | 36,23        | 232,44                        | 0,19         | 0,41  | 21,06  | 0,16            | 96,89                    | 163,15  | 45,25  | 1,26  | 0,11 | 8,41   | 120201                     |
| 2                                 | Кофейный напиток из цикория с молоком                                             | 200       | 3,90      | 3,84     | 17,66        | 120,49                        | 0,02         | 0,72  | 18,00  | 0,00            | 145,50                   | 109,20  | 16,80  | 0,15  | 0,16 | 10,80  | 160104                     |
| 3                                 | Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% | 10        | 2,32      | 2,95     | 0,00         | 36,40                         | 0,00         | 0,07  | 26,00  | 0,05            | 100,00                   | 54,00   | 3,50   | 0,10  | 0,03 | 0,00   | 100102                     |
| 4                                 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                              | 20        | 1,60      | 0,60     | 10,00        | 52,00                         | 0,02         | 0,00  | 0,00   | 0,34            | 4,70                     | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 200102                     |
|                                   | Итого:                                                                            |           | 14,83     | 13,97    | 63,89        | 441,32                        | 0,24         | 1,20  | 65,06  | 0,55            | 347,09                   | 343,15  | 68,15  | 1,75  | 0,30 | 19,21  |                            |
| Завтрак 2                         |                                                                                   |           |           |          |              |                               |              |       |        |                 |                          |         |        |       |      |        |                            |
| 1                                 | Вода питьевая детская                                                             | 200       | 0,00      | 0,00     | 0,00         | 0,00                          | 0,00         | 0,00  | 0,00   | 0,00            | 0,00                     | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 210103                     |
| 2                                 | Плоды и ягоды свежие (см приложение 1)                                            | 80        | 1,20      | 0,40     | 16,80        | 76,80                         | 0,03         | 8,00  | 0,00   | 0,32            | 6,40                     | 22,40   | 33,60  | 0,48  | 0,04 | 0,00   |                            |
|                                   | Итого:                                                                            |           | 1,20      | 0,40     | 16,80        | 76,80                         | 0,03         | 8,00  | 0,00   | 0,32            | 6,40                     | 22,40   | 33,60  | 0,48  | 0,04 | 0,00   |                            |
| Обед                              |                                                                                   |           |           |          |              |                               |              |       |        |                 |                          |         |        |       |      |        |                            |
| 1                                 | Винегрет                                                                          | 60        | 0,96      | 6,11     | 5,46         | 80,92                         | 0,04         | 4,99  | 0,00   | 2,73            | 22,91                    | 28,40   | 12,44  | 0,54  | 0,03 | 2,86   | 100501                     |
| 2                                 | Суп картофельный на мясном бульоне                                                | 200       | 4,45      | 2,38     | 15,88        | 93,36                         | 0,12         | 10,20 | 0,00   | 1,02            | 19,61                    | 61,58   | 24,95  | 0,94  | 0,08 | 5,14   | 110330                     |
| 3                                 | Гуляш из отварного мяса                                                           | 70        | 11,35     | 10,44    | 2,08         | 145,70                        | 0,04         | 0,78  | 4,83   | 0,30            | 9,97                     | 112,85  | 14,78  | 1,64  | 0,09 | 4,36   | 120549                     |
| 4                                 | Изделия макаронные отварные                                                       | 120       | 4,42      | 3,49     | 28,20        | 161,99                        | 0,07         | 0,00  | 10,80  | 0,64            | 12,44                    | 36,35   | 6,66   | 0,68  | 0,02 | 0,92   | 130401                     |
| 5                                 | Напиток вишневый                                                                  | 200       | 0,10      | 0,02     | 17,26        | 70,08                         | 0,00         | 1,80  | 0,00   | 0,04            | 4,92                     | 3,60    | 3,12   | 0,11  | 0,00 | 0,24   | 160204<br>160231           |
| 6                                 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                              | 20        | 1,60      | 0,60     | 10,00        | 52,00                         | 0,02         | 0,00  | 0,00   | 0,34            | 4,70                     | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 200102                     |
| 7                                 | Хлеб ржано-пшеничный                                                              | 20        | 1,32      | 0,22     | 8,20         | 40,00                         | 0,02         | 0,00  | 0,00   | 0,18            | 50,00                    | 50,00   | 5,00   | 0,62  | 0,01 | 2,00   | 200103                     |
|                                   | Итого:                                                                            |           | 24,19     | 23,26    | 87,07        | 644,06                        | 0,31         | 17,77 | 15,63  | 5,23            | 124,56                   | 309,58  | 69,54  | 4,77  | 0,23 | 15,52  |                            |
| Полдник                           |                                                                                   |           |           |          |              |                               |              |       |        |                 |                          |         |        |       |      |        |                            |
| 1                                 | Блины                                                                             | 100       | 6,87      | 8,10     | 35,43        | 241,99                        | 0,09         | 0,24  | 15,01  | 2,05            | 62,57                    | 89,12   | 13,65  | 0,77  | 0,10 | 5,88   | 120701                     |
| 2                                 | Соус молочный сладкий с ванилью                                                   | 5         | 0,12      | 0,26     | 0,88         | 6,31                          | 0,00         | 0,02  | 1,01   | 0,01            | 3,43                     | 2,84    | 0,44   | 0,01  | 0,00 | 0,27   | 140108                     |
| 3                                 | Ацидофилин                                                                        | 200       | 5,80      | 6,40     | 7,60         | 118,00                        | 0,08         | 1,60  | 40,00  | 0,00            | 240,00                   | 196,00  | 30,00  | 0,20  | 0,32 | 18,00  | 230101                     |
| 4                                 | Чай с сахаром                                                                     | 200       | 0,00      | 0,00     | 9,99         | 39,90                         | 0,00         | 0,00  | 0,00   | 0,00            | 3,77                     | 5,77    | 0,00   | 0,03  | 0,00 | 0,00   | 160105                     |
|                                   | Итого:                                                                            |           | 12,79     | 14,76    | 53,89        | 406,20                        | 0,17         | 1,86  | 56,02  | 2,06            | 309,76                   | 293,73  | 44,09  | 1,01  | 0,43 | 24,15  |                            |
| Ужин                              |                                                                                   |           |           |          |              |                               |              |       |        |                 |                          |         |        |       |      |        |                            |
| 1                                 | Биточки рубленые куриные                                                          | 50        | 8,32      | 7,67     | 6,72         | 124,84                        | 0,04         | 0,65  | 24,25  | 0,65            | 21,16                    | 73,43   | 8,93   | 0,69  | 0,07 | 2,85   | 120611                     |
| 2                                 | Капуста тушеная                                                                   | 150       | 3,21      | 6,18     | 11,14        | 115,16                        | 0,06         | 48,30 | 0,00   | 2,90            | 291,80                   | 64,15   | 32,96  | 1,19  | 0,08 | 5,61   | 130201                     |
| 3                                 | Напиток из плодов сухих (изюм)                                                    | 200       | 0,28      | 0,06     | 21,88        | 89,58                         | 0,02         | 0,00  | 0,06   | 0,06            | 10,02                    | 15,48   | 5,04   | 0,40  | 0,01 | 0,00   | 160242                     |
| 4                                 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                              | 20        | 1,60      | 0,60     | 10,00        | 52,00                         | 0,02         | 0,00  | 0,00   | 0,34            | 4,70                     | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 200102                     |
|                                   | Итого:                                                                            |           | 13,40     | 14,52    | 49,74        | 381,58                        | 0,14         | 48,95 | 24,31  | 3,96            | 327,67                   | 169,86  | 49,53  | 2,51  | 0,16 | 8,46   |                            |
| Ужин 2                            |                                                                                   |           |           |          |              |                               |              |       |        |                 |                          |         |        |       |      |        |                            |
| 1                                 | Чай с сахаром                                                                     | 200       | 0,00      | 0,00     | 9,99         | 39,90                         | 0,00         | 0,00  | 0,00   | 0,00            | 3,77                     | 5,77    | 0,00   | 0,03  | 0,00 | 0,00   | 160105                     |
| 2                                 | Печенье                                                                           | 20        | 1,46      | 3,58     | 18,42        | 87,40                         | 0,02         | 0,00  | 2,00   | 0,70            | 5,80                     | 18,00   | 4,00   | 0,42  | 0,01 | 0,00   |                            |
|                                   | Итого:                                                                            |           | 1,46      | 3,58     | 28,41        | 127,30                        | 0,02         | 0,00  | 2,00   | 0,70            | 9,57                     | 23,77   | 4,00   | 0,45  | 0,01 | 0,00   |                            |
|                                   | Итого за день                                                                     |           | 67,87     | 70,49    | 299,80       | 2077,26                       | 0,92         | 77,77 | 163,02 | 12,83           | 1125,04                  | 1162,49 | 268,92 | 10,97 | 1,17 | 67,34  |                            |
| День 2 (вторник)                  |                                                                                   |           |           |          |              |                               |              |       |        |                 |                          |         |        |       |      |        |                            |
| Завтрак 1                         |                                                                                   |           |           |          |              |                               |              |       |        |                 |                          |         |        |       |      |        |                            |
| 1                                 | Омлет натуральный, запеченный                                                     | 100       | 10,44     | 11,24    | 1,95         | 150,71                        | 0,06         | 0,18  | 10,58  | 0,47            | 78,71                    | 171,87  | 13,26  | 1,92  | 0,37 | 17,88  | 120301                     |
| 2                                 | Кофейный напиток злаковый на молоке                                               | 200       | 3,79      | 3,40     | 19,47        | 126,86                        | 2,42         | 0,60  | 15,00  | 0,00            | 141,30                   | 114,84  | 30,00  | 1,73  | 0,13 | 17,00  | 160103                     |
| 3                                 | Масло коровье сладкосливочное несоленое                                           | 10        | 0,08      | 8,25     | 0,08         | 74,80                         | 0,00         | 0,00  | 30,00  | 0,10            | 1,20                     | 1,90    | 0,00   | 0,02  | 0,01 | 0,90   | 140110<br>140112<br>140113 |
| 4                                 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                              | 20        | 1,60      | 0,60     | 10,00        | 52,00                         | 0,02         | 0,00  | 0,00   | 0,34            | 4,70                     | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 200102                     |
|                                   | Итого:                                                                            |           | 15,91     | 23,49    | 31,51        | 404,37                        | 2,50         | 0,78  | 55,58  | 0,91            | 225,91                   | 305,41  | 45,86  | 3,91  | 0,52 | 35,78  |                            |
| Завтрак 2                         |                                                                                   |           |           |          |              |                               |              |       |        |                 |                          |         |        |       |      |        |                            |
| 1                                 | Вода питьевая детская                                                             | 200       | 0,00      | 0,00     | 0,00         | 0,00                          | 0,00         | 0,00  | 0,00   | 0,00            | 0,00                     | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00   |                            |

|                |                                                                      |     |       |       |        |         |      |        |         |       |         |         |        |       |      |        |                            |
|----------------|----------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|--------|---------|-------|---------|---------|--------|-------|------|--------|----------------------------|
| 2              | Плоды и ягоды свежие (см. приложение 1)                              | 80  | 0,72  |       | 6,48   | 34,40   | 0,03 | 48,00  | 0,00    | 0,16  | 27,20   | 18,40   | 10,40  | 0,24  | 0,02 | 1,60   | 210102                     |
| Итого:         |                                                                      |     | 0,72  | 0,16  | 6,48   | 34,40   | 0,03 | 48,00  | 0,00    | 0,16  | 27,20   | 18,40   | 10,40  | 0,24  | 0,02 | 1,60   |                            |
| Обед           |                                                                      |     |       |       |        |         |      |        |         |       |         |         |        |       |      |        |                            |
| 1              | Сельдь с луком                                                       | 60  | 7,37  | 6,00  | 1,33   | 89,12   | 0,02 | 1,62   | 8,40    | 1,55  | 68,02   | 253,04  | 19,07  | 0,59  | 0,06 | 34,09  | 100612-1                   |
| 2              | Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы | 200 | 4,62  | 3,66  | 12,44  | 100,98  | 0,04 | 1,20   | 14,72   | 0,33  | 9,70    | 26,91   | 6,92   | 0,47  | 0,02 | 1,00   | 110333                     |
| 3              | Суфле из отварной птицы (цыплята)                                    | 70  | 10,38 | 9,83  | 5,60   | 146,99  | 0,05 | 0,78   | 29,06   | 0,76  | 29,50   | 96,02   | 10,93  | 0,90  | 0,11 | 5,08   | 120620                     |
| 4              | Рагу из овощей                                                       | 120 | 2,08  | 6,18  | 14,03  | 119,84  | 0,09 | 9,28   | 0,00    | 2,82  | 21,65   | 56,76   | 26,12  | 0,87  | 0,07 | 4,45   | 130203                     |
| 5              | Кисель абрикосовый                                                   | 200 | 0,53  | 0,03  | 19,19  | 78,75   | 0,01 | 0,40   | 0,00    | 0,55  | 20,15   | 18,45   | 10,50  | 1,13  | 0,02 | 0,00   | 160219                     |
| 6              | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                 | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00   | 0,00    | 0,34  | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 200102                     |
| 7              | Хлеб ржано-пшеничный                                                 | 20  | 1,32  | 0,22  | 8,20   | 40,00   | 0,02 | 0,00   | 0,00    | 0,18  | 50,00   | 50,00   | 5,00   | 0,62  | 0,01 | 2,00   | 200103                     |
| Итого:         |                                                                      |     | 27,90 | 26,52 | 70,79  | 627,68  | 0,25 | 13,27  | 52,18   | 6,53  | 203,71  | 517,98  | 81,14  | 4,82  | 0,29 | 46,62  |                            |
| Полдник        |                                                                      |     |       |       |        |         |      |        |         |       |         |         |        |       |      |        |                            |
| 1              | Сырники по-киевски                                                   | 100 | 14,49 | 8,26  | 37,00  | 278,81  | 0,13 | 0,54   | 36,01   | 0,50  | 180,46  | 381,42  | 18,71  | 0,81  | 0,20 | 2,60   | 120320                     |
| 2              | Кефир                                                                | 200 | 5,80  | 6,40  | 8,00   | 118,00  | 0,06 | 1,40   | 40,00   | 0,00  | 240,00  | 190,00  | 28,00  | 0,20  | 0,34 | 18,00  | 230103                     |
| 3              | Чай с сахаром                                                        | 200 | 0,00  | 0,00  | 9,99   | 39,90   | 0,00 | 0,00   | 0,00    | 0,00  | 3,77    | 5,77    | 0,00   | 0,03  | 0,00 | 0,00   | 160105                     |
| Итого:         |                                                                      |     | 20,29 | 14,66 | 54,99  | 436,71  | 0,19 | 1,94   | 76,01   | 0,50  | 424,23  | 577,19  | 46,71  | 1,04  | 0,54 | 20,60  |                            |
| Ужин           |                                                                      |     |       |       |        |         |      |        |         |       |         |         |        |       |      |        |                            |
| 1              | Котлеты рубленые из фарша рыбного                                    | 50  | 7,58  | 2,00  | 7,62   | 79,03   | 0,04 | 0,41   | 4,55    | 0,92  | 142,28  | 209,28  | 13,25  | 0,32  | 0,04 | 58,45  | 120401                     |
| 2              | Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом                   | 150 | 3,42  | 4,39  | 27,59  | 163,83  | 0,20 | 16,91  | 13,50   | 0,21  | 27,28   | 99,19   | 38,96  | 1,54  | 0,14 | 8,86   | 130105                     |
| 3              | Напиток витаминный                                                   | 200 | 0,46  | 0,15  | 29,11  | 125,00  | 0,02 | 52,00  | 0,04    | 0,34  | 11,80   | 11,68   | 4,72   | 0,54  | 0,03 | 0,00   | 160238                     |
| 4              | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                 | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00   | 0,00    | 0,34  | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 200102                     |
| Итого:         |                                                                      |     | 13,06 | 7,14  | 74,32  | 419,86  | 0,29 | 69,32  | 18,09   | 1,81  | 186,06  | 336,94  | 59,53  | 2,64  | 0,22 | 67,31  |                            |
| Ужин2          |                                                                      |     |       |       |        |         |      |        |         |       |         |         |        |       |      |        |                            |
| 1              | Компот из плодов свежих                                              | 200 | 0,06  | 0,06  | 21,35  | 86,38   | 0,00 | 1,40   | 0,00    | 0,03  | 2,84    | 1,54    | 1,26   | 0,37  | 0,00 | 0,28   | 160209-1                   |
| 2              | Печенье                                                              | 20  | 1,46  | 3,58  | 18,42  | 87,40   | 0,02 | 0,00   | 2,00    | 0,70  | 5,80    | 18,00   | 4,00   | 0,42  | 0,01 | 0,00   |                            |
| Итого:         |                                                                      |     | 1,52  | 3,64  | 39,77  | 173,78  | 0,02 | 1,40   | 2,00    | 0,73  | 8,64    | 19,54   | 5,26   | 0,79  | 0,01 | 0,28   |                            |
| Итого за день  |                                                                      |     | 79,39 | 75,60 | 277,86 | 2096,79 | 3,27 | 134,71 | 203,85  | 10,64 | 1075,75 | 1775,45 | 248,89 | 13,43 | 1,60 | 172,18 |                            |
| День 3 (среда) |                                                                      |     |       |       |        |         |      |        |         |       |         |         |        |       |      |        |                            |
| Завтрак 1      |                                                                      |     |       |       |        |         |      |        |         |       |         |         |        |       |      |        |                            |
| 1              | Каша жидкая на молоке (манная)                                       | 180 | 6,56  | 7,16  | 30,75  | 214,22  | 0,06 | 0,73   | 29,16   | 0,45  | 155,90  | 135,97  | 22,22  | 0,44  | 0,17 | 11,34  | 120205                     |
| 2              | Чай с молоком с сахаром                                              | 200 | 1,20  | 1,28  | 11,87  | 63,90   | 0,01 | 0,24   | 6,00    | 0,00  | 52,17   | 42,17   | 5,60   | 0,07  | 0,05 | 3,60   | 160108                     |
| 3              | Масло коровье сладкосливочное несоленое                              | 10  | 0,08  | 8,25  | 0,08   | 74,80   | 0,00 | 0,00   | 30,00   | 0,10  | 1,20    | 1,90    | 0,00   | 0,02  | 0,01 | 0,90   | 140110<br>140112<br>140113 |
| 4              | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                 | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00   | 0,00    | 0,34  | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 200102                     |
| Итого:         |                                                                      |     | 9,44  | 17,29 | 52,70  | 404,92  | 0,09 | 0,97   | 65,16   | 0,89  | 213,96  | 196,84  | 30,42  | 0,77  | 0,24 | 15,84  |                            |
| Завтрак 2      |                                                                      |     |       |       |        |         |      |        |         |       |         |         |        |       |      |        |                            |
| 1              | Вода питьевая детская                                                | 200 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00 | 0,00   | 0,00    | 0,00  | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00   |                            |
| 2              | Плоды и ягоды свежие (см. приложение 1)                              | 80  | 0,32  | 0,24  | 8,24   | 37,60   | 0,02 | 4,00   | 0,00    | 0,32  | 15,20   | 12,80   | 9,60   | 1,84  | 0,02 | 0,80   | 210104                     |
| Итого:         |                                                                      |     | 0,32  | 0,24  | 8,24   | 37,60   | 0,02 | 4,00   | 0,00    | 0,32  | 15,20   | 12,80   | 9,60   | 1,84  | 0,02 | 0,80   |                            |
| Обед           |                                                                      |     |       |       |        |         |      |        |         |       |         |         |        |       |      |        |                            |
| 1              | Салат из моркови с растительным маслом                               | 60  | 0,73  | 4,25  | 3,89   | 57,50   | 0,03 | 2,82   | 0,00    | 2,07  | 15,23   | 31,10   | 21,43  | 0,39  | 0,04 | 2,82   | 100301                     |
| 2              | Рассольник домашний на мясном бульоне                                | 190 | 3,68  | 3,98  | 11,55  | 89,98   | 0,08 | 11,99  | 15,20   | 0,18  | 70,15   | 52,31   | 21,48  | 0,81  | 0,07 | 4,86   | 110207                     |
| 3              | Говядина отварная                                                    | 10  | 2,88  | 2,48  | 0,00   | 33,79   | 0,01 | 0,00   | 0,00    | 0,06  | 1,58    | 29,18   | 3,42   | 0,42  | 0,02 | 1,09   | 120509                     |
| 4              | Печень по-строгановски                                               | 70  | 10,45 | 7,24  | 2,92   | 128,68  | 0,17 | 17,82  | 2515,98 | 0,61  | 254,14  | 198,86  | 12,54  | 7,89  | 1,16 | 8,62   | 120536                     |
| 5              | Каша гречневая рассыпчатая                                           | 120 | 5,06  | 4,29  | 22,85  | 150,00  | 0,17 | 0,00   | 10,80   | 0,36  | 9,53    | 119,99  | 79,99  | 6,41  | 0,08 | 2,36   | 130309                     |
| 6              | Компот из плодов свежих (лимон)                                      | 200 | 0,13  | 0,01  | 22,40  | 92,54   | 0,01 | 5,60   | 0,00    | 0,03  | 6,26    | 3,08    | 1,68   | 0,15  | 0,00 | 0,00   | 160213                     |
| 7              | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                 | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00   | 0,00    | 0,34  | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 200102                     |
| 8              | Хлеб ржано-пшеничный                                                 | 20  | 1,32  | 0,22  | 8,20   | 40,00   | 0,02 | 0,00   | 0,00    | 0,18  | 50,00   | 50,00   | 5,00   | 0,62  | 0,01 | 2,00   | 200103                     |
| Итого:         |                                                                      |     | 25,85 | 23,07 | 81,81  | 644,50  | 0,52 | 38,22  | 2541,98 | 3,82  | 411,58  | 501,32  | 148,14 | 16,94 | 1,39 | 21,74  |                            |
| Полдник        |                                                                      |     |       |       |        |         |      |        |         |       |         |         |        |       |      |        |                            |

|                         |                                                   |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |              |                  |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|----------------|-------------|----------------|----------------|---------------|--------------|-------------|--------------|------------------|
| 1                       | Пудинг маннй                                      | 100 | 4,52         |              | 26,55         | 166,87         | 0,05        | 0,16         | 15,76          | 0,45        | 59,21          | 58,15          | 9,03          | 0,44         | 0,07        | 4,21         | 120229           |
| 2                       | Булочка Домашняя                                  | 30  | 2,12         |              | 18,89         | 108,42         | 0,03        | 0,00         | 9,00           | 0,32        | 5,13           | 17,74          | 3,18          | 0,26         | 0,01        | 0,56         | 190113           |
| 3                       | Ряженка                                           | 200 | 7,80         | 5,00         | 8,40          | 108,00         | 0,00        | 0,60         | 40,00          | 0,00        | 248,00         | 184,00         | 28,00         | 0,20         | 0,26        | 0,00         | 230102           |
| 4                       | Чай с сахаром                                     | 200 | 0,00         | 0,00         | 9,99          | 39,90          | 0,00        | 0,00         | 0,00           | 0,00        | 3,77           | 5,77           | 0,00          | 0,03         | 0,00        | 0,00         | 160105           |
|                         | <b>Итого:</b>                                     |     | <b>14,44</b> | <b>12,45</b> | <b>63,82</b>  | <b>423,18</b>  | <b>0,08</b> | <b>0,76</b>  | <b>64,76</b>   | <b>0,77</b> | <b>316,11</b>  | <b>265,66</b>  | <b>40,21</b>  | <b>0,93</b>  | <b>0,34</b> | <b>4,77</b>  |                  |
| <b>Ужин</b>             |                                                   |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |              |                  |
| 1                       | Шницель рубленый куриный                          | 50  | 11,21        | 10,86        | 4,01          | 152,69         | 0,04        | 0,86         | 32,63          | 0,69        | 20,13          | 93,43          | 9,82          | 0,86         | 0,10        | 5,18         | 120615           |
| 2                       | Свекла тушеная                                    | 150 | 2,64         | 4,99         | 14,02         | 110,89         | 0,03        | 15,53        | 21,00          | 0,22        | 108,00         | 72,34          | 34,85         | 2,20         | 0,07        | 11,78        | 130209           |
| 3                       | Кисель из смородины быстрозамороженной            | 200 | 0,11         | 0,04         | 24,45         | 98,13          | 0,00        | 10,00        | 0,00           | 0,07        | 9,53           | 8,69           | 3,10          | 0,18         | 0,00        | 0,10         | 160203           |
| 4                       | Хлеб из муки пшеничной первого сорта              | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00           | 0,34        | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00         | 200102           |
|                         | <b>Итого:</b>                                     |     | <b>15,55</b> | <b>16,50</b> | <b>52,48</b>  | <b>413,70</b>  | <b>0,09</b> | <b>26,38</b> | <b>53,63</b>   | <b>1,32</b> | <b>142,36</b>  | <b>191,26</b>  | <b>50,36</b>  | <b>3,49</b>  | <b>0,18</b> | <b>17,05</b> |                  |
| <b>Ужин2</b>            |                                                   |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |              |                  |
| 1                       | Молоко ультрапастеризованное                      | 200 | 6,00         | 6,40         | 9,40          | 120,00         | 0,04        | 1,20         | 30,00          | 0,00        | 242,00         | 182,00         | 28,00         | 0,20         | 0,26        | 18,00        | 230105           |
| 2                       | Печенье                                           | 20  | 1,46         | 3,58         | 18,42         | 87,40          | 0,02        | 0,00         | 2,00           | 0,70        | 5,80           | 18,00          | 4,00          | 0,42         | 0,01        | 0,00         |                  |
|                         | <b>Итого:</b>                                     |     | <b>7,46</b>  | <b>9,98</b>  | <b>27,82</b>  | <b>207,40</b>  | <b>0,06</b> | <b>1,20</b>  | <b>32,00</b>   | <b>0,70</b> | <b>247,80</b>  | <b>200,00</b>  | <b>32,00</b>  | <b>0,62</b>  | <b>0,27</b> | <b>18,00</b> |                  |
|                         | <b>Итого за день</b>                              |     | <b>73,05</b> | <b>79,53</b> | <b>286,87</b> | <b>2131,31</b> | <b>0,86</b> | <b>71,54</b> | <b>2757,52</b> | <b>7,83</b> | <b>1347,02</b> | <b>1367,88</b> | <b>310,73</b> | <b>24,58</b> | <b>2,45</b> | <b>78,21</b> |                  |
| <b>День 4 (четверг)</b> |                                                   |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |              |                  |
| <b>Завтрак 1</b>        |                                                   |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |              |                  |
| 1                       | Запеканка из творога                              | 100 | 17,96        | 11,43        | 20,14         | 255,22         | 0,15        | 0,46         | 56,00          | 0,38        | 274,64         | 539,24         | 23,10         | 0,57         | 0,27        | 1,33         | 120305           |
| 2                       | Хлеб из муки пшеничной первого сорта              | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00           | 0,34        | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00         | 200102           |
| 3                       | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности          | 10  | 0,72         | 0,85         | 5,55          | 32,80          | 0,01        | 0,10         | 4,20           | 0,02        | 31,70          | 21,90          | 3,40          | 0,02         | 0,04        | 0,90         | 140201           |
| 4                       | Какао на молоке                                   | 200 | 3,67         | 3,48         | 14,63         | 105,46         | 0,02        | 0,54         | 13,50          | 0,01        | 114,32         | 108,10         | 29,60         | 1,00         | 0,13        | 8,10         | 160101           |
|                         | <b>Итого:</b>                                     |     | <b>23,95</b> | <b>16,36</b> | <b>50,32</b>  | <b>445,48</b>  | <b>0,20</b> | <b>1,10</b>  | <b>73,70</b>   | <b>0,76</b> | <b>425,36</b>  | <b>686,04</b>  | <b>58,70</b>  | <b>1,83</b>  | <b>0,43</b> | <b>10,33</b> |                  |
| <b>Завтрак 2</b>        |                                                   |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |              |                  |
| 1                       | Вода питьевая детская                             | 200 | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 0,00           | 0,00        | 0,00           | 0,00           | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00         |                  |
| 2                       | Фрукты и ягоды свежие (см приложение 1)           | 80  | 0,32         | 0,32         | 7,84          | 37,60          | 0,02        | 8,00         | 0,00           | 0,16        | 12,80          | 8,80           | 7,20          | 1,76         | 0,02        | 1,60         | 210110           |
|                         | <b>Итого:</b>                                     |     | <b>0,32</b>  | <b>0,32</b>  | <b>7,84</b>   | <b>37,60</b>   | <b>0,02</b> | <b>8,00</b>  | <b>0,00</b>    | <b>0,16</b> | <b>12,80</b>   | <b>8,80</b>    | <b>7,20</b>   | <b>1,76</b>  | <b>0,02</b> | <b>1,60</b>  |                  |
| <b>Обед</b>             |                                                   |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |              |                  |
| 1                       | Салат из свежих огурцов с растительным маслом     | 60  | 0,42         | 7,25         | 1,32          | 72,12          | 0,02        | 5,28         | 0,00           | 3,22        | 12,70          | 22,43          | 7,43          | 0,32         | 0,02        | 1,58         | 100507           |
| 2                       | Суп из овощей                                     | 200 | 2,63         | 5,80         | 13,36         | 116,14         | 0,11        | 17,74        | 10,00          | 1,94        | 146,17         | 67,00          | 26,05         | 0,92         | 0,09        | 5,24         | 110305           |
| 3                       | Тефтели мясные с соусом собственного производства | 70  | 5,89         | 5,84         | 7,99          | 108,28         | 0,04        | 1,70         | 1,05           | 0,93        | 19,44          | 69,15          | 10,87         | 0,94         | 0,06        | 2,75         | 120539           |
| 4                       | Изделия макаронные отварные                       | 120 | 4,42         | 3,49         | 28,20         | 161,99         | 0,07        | 0,00         | 10,80          | 0,64        | 12,44          | 36,35          | 6,66          | 0,68         | 0,02        | 0,92         | 130401           |
| 5                       | Компот из плодов свежих (апельсин)                | 200 | 0,27         | 0,06         | 24,41         | 100,68         | 0,01        | 18,00        | 0,00           | 0,06        | 10,86          | 6,90           | 3,90          | 0,16         | 0,01        | 0,60         | 160212           |
| 6                       | Хлеб из муки пшеничной первого сорта              | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00           | 0,34        | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00         | 200102           |
| 7                       | Хлеб ржано-пшеничный                              | 20  | 1,32         | 0,22         | 8,20          | 40,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00           | 0,18        | 50,00          | 50,00          | 5,00          | 0,62         | 0,01        | 2,00         | 200103           |
|                         | <b>Итого:</b>                                     |     | <b>16,55</b> | <b>23,26</b> | <b>93,47</b>  | <b>651,21</b>  | <b>0,29</b> | <b>42,72</b> | <b>21,85</b>   | <b>7,31</b> | <b>256,30</b>  | <b>268,63</b>  | <b>62,50</b>  | <b>3,87</b>  | <b>0,21</b> | <b>13,10</b> |                  |
| <b>Полдник</b>          |                                                   |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |              |                  |
| 1                       | Пудинг из творога запеченный                      | 100 | 16,82        | 10,29        | 16,77         | 226,92         | 0,14        | 0,43         | 50,01          | 0,34        | 258,46         | 501,14         | 21,41         | 0,57         | 0,25        | 1,76         | 120318           |
| 2                       | Булочка Городская                                 | 30  | 2,45         | 2,11         | 14,79         | 87,82          | 0,03        | 0,05         | 5,63           | 0,33        | 14,78          | 27,71          | 4,21          | 0,30         | 0,03        | 1,61         | 190102           |
| 3                       | Биойогурт фруктовый питьевой                      | 200 | 5,60         | 6,00         | 20,80         | 160,00         | 0,06        | 1,20         | 20,00          | 0,00        | 248,00         | 190,00         | 30,00         | 0,20         | 0,30        | 18,00        | 230104           |
| 4                       | Чай с сахаром                                     | 200 | 0,00         | 0,00         | 9,99          | 39,90          | 0,00        | 0,00         | 0,00           | 0,00        | 3,77           | 5,77           | 0,00          | 0,03         | 0,00        | 0,00         | 160105           |
|                         | <b>Итого:</b>                                     |     | <b>24,87</b> | <b>18,39</b> | <b>62,35</b>  | <b>514,64</b>  | <b>0,23</b> | <b>1,67</b>  | <b>75,63</b>   | <b>0,67</b> | <b>525,00</b>  | <b>724,62</b>  | <b>55,62</b>  | <b>1,10</b>  | <b>0,58</b> | <b>21,37</b> |                  |
| <b>Ужин</b>             |                                                   |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |              |                  |
| 1                       | Птица отварная                                    | 50  | 14,04        | 11,96        | 0,00          | 154,70         | 0,05        | 1,17         | 45,50          | 0,00        | 11,87          | 107,55         | 11,79         | 1,05         | 0,10        | 3,90         | 120603           |
| 2                       | Рис отварной с овощами                            | 150 | 3,38         | 4,18         | 35,62         | 186,84         | 0,05        | 1,50         | 13,50          | 0,29        | 11,78          | 78,99          | 28,58         | 0,62         | 0,03        | 1,99         | 130312           |
| 3                       | Напиток из плодов сухих (изюм)                    | 200 | 0,28         | 0,06         | 21,88         | 89,58          | 0,02        | 0,00         | 0,06           | 0,06        | 10,02          | 15,48          | 5,04          | 0,40         | 0,01        | 0,00         | 160242           |
| 4                       | Хлеб из муки пшеничной первого сорта              | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00           | 0,34        | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00         | 200102           |
|                         | <b>Итого:</b>                                     |     | <b>19,30</b> | <b>16,80</b> | <b>67,50</b>  | <b>483,12</b>  | <b>0,13</b> | <b>2,67</b>  | <b>59,06</b>   | <b>0,69</b> | <b>38,37</b>   | <b>218,82</b>  | <b>48,01</b>  | <b>2,31</b>  | <b>0,15</b> | <b>5,89</b>  |                  |
| <b>Ужин 2</b>           |                                                   |     |              |              |               |                |             |              |                |             |                |                |               |              |             |              |                  |
| 1                       | Напиток вишневый                                  | 200 | 0,10         | 0,02         | 17,26         | 70,08          | 0,00        | 1,80         | 0,00           | 0,04        | 4,92           | 3,60           | 3,12          | 0,11         | 0,00        | 0,24         | 160204<br>160231 |
| 2                       | Печенье                                           | 20  | 1,46         | 3,58         | 18,42         | 87,40          | 0,02        | 0,00         | 2,00           | 0,70        | 5,80           | 18,00          | 4,00          | 0,42         | 0,01        | 0,00         |                  |

|                      |                                             |     |       |        |         |         |       |        |        |         |         |         |        |       |       |                            |
|----------------------|---------------------------------------------|-----|-------|--------|---------|---------|-------|--------|--------|---------|---------|---------|--------|-------|-------|----------------------------|
|                      | Итого:                                      |     | 1,56  | 35,68  | 157,48  | 0,02    | 1,80  | 2,00   | 0,74   | 10,72   | 21,60   | 7,12    | 0,53   | 0,01  | 0,24  |                            |
|                      | Итого за день                               |     | 86,55 | 317,15 | 2289,53 | 0,90    | 57,96 | 232,25 | 0,33   | 1268,55 | 1928,50 | 239,15  | 11,40  | 1,40  | 52,53 |                            |
| День 5 (пятница)     |                                             |     |       |        |         |         |       |        |        |         |         |         |        |       |       |                            |
| Завтрак 1            |                                             |     |       |        |         |         |       |        |        |         |         |         |        |       |       |                            |
| 1                    | Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)  | 180 | 5,50  | 8,36   | 25,78   | 0,14    | 0,41  | 26,60  | 0,50   | 99,64   | 154,53  | 45,43   | 1,11   | 0,12  | 8,31  | 120224                     |
| 2                    | Чай с лимоном                               | 200 | 0,04  | 0,00   | 10,11   | 0,00    | 1,60  | 0,00   | 0,01   | 5,37    | 6,65    | 0,48    | 0,05   | 0,00  | 0,00  | 160106                     |
| 3                    | Масло коровье сладкосливочное несоленое     | 10  | 0,08  | 8,25   | 0,08    | 74,80   | 0,00  | 0,00   | 30,00  | 0,10    | 1,20    | 1,90    | 0,00   | 0,02  | 0,01  | 140110<br>140112<br>140113 |
| 4                    | Хлеб из муки пшеничной первого сорта        | 20  | 1,60  | 0,60   | 10,00   | 52,00   | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,34    | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01  | 200102                     |
|                      | Итого:                                      |     | 7,22  | 17,22  | 45,97   | 368,61  | 0,16  | 2,01   | 56,60  | 0,95    | 110,91  | 179,88  | 48,51  | 1,42  | 0,14  | 9,21                       |
| Завтрак 2            |                                             |     |       |        |         |         |       |        |        |         |         |         |        |       |       |                            |
| 1                    | Вода питьевая детская                       | 200 | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00  |                            |
| 2                    | Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)    | 80  | 1,20  | 0,40   | 16,80   | 76,80   | 0,03  | 8,00   | 0,00   | 0,32    | 6,40    | 22,40   | 33,60  | 0,48  | 0,04  | 210103                     |
|                      | Итого:                                      |     | 1,20  | 0,40   | 16,80   | 76,80   | 0,03  | 8,00   | 0,00   | 0,32    | 6,40    | 22,40   | 33,60  | 0,48  | 0,04  | 0,00                       |
| Обед                 |                                             |     |       |        |         |         |       |        |        |         |         |         |        |       |       |                            |
| 1                    | Икра из уваренных кабачков                  | 60  | 0,72  | 2,82   | 4,62    | 46,80   | 0,02  | 5,76   | 0,00   | 1,26    | 19,20   | 18,00   | 7,80   | 0,48  | 0,02  | 100502<br>100518           |
| 2                    | Суп крестьянский с крупой (крупка перловая) | 200 | 2,10  | 5,11   | 11,09   | 98,94   | 0,05  | 12,52  | 6,00   | 1,97    | 111,55  | 59,28   | 17,57  | 0,64  | 0,05  | 110322                     |
| 3                    | Рыба, запеченная с картофелем, по-русски    | 180 | 15,24 | 7,55   | 23,14   | 221,68  | 0,18  | 9,02   | 12,42  | 3,22    | 307,00  | 447,77  | 46,41  | 1,26  | 0,16  | 120409                     |
| 4                    | Кисель абрикосовый                          | 200 | 0,53  | 0,03   | 19,19   | 78,75   | 0,01  | 0,40   | 0,00   | 0,55    | 20,15   | 18,45   | 10,50  | 1,13  | 0,02  | 160219<br>160228           |
| 5                    | Хлеб из муки пшеничной первого сорта        | 20  | 1,60  | 0,60   | 10,00   | 52,00   | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,34    | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01  | 200102                     |
| 6                    | Хлеб ржано-пшеничный                        | 20  | 1,32  | 0,22   | 8,20    | 40,00   | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,18    | 50,00   | 50,00   | 5,00   | 0,62  | 0,01  | 200103                     |
|                      | Итого:                                      |     | 21,51 | 16,33  | 76,24   | 538,17  | 0,31  | 27,70  | 18,42  | 7,52    | 512,60  | 610,30  | 89,87  | 4,37  | 0,26  | 118,08                     |
| Полдник              |                                             |     |       |        |         |         |       |        |        |         |         |         |        |       |       |                            |
| 1                    | Оладьи                                      | 100 | 7,39  | 6,98   | 43,45   | 265,99  | 0,11  | 0,17   | 4,26   | 3,07    | 51,54   | 82,44   | 13,82  | 0,83  | 0,07  | 120702                     |
| 2                    | Соус молочный сладкий с ванилью             | 5   | 0,12  | 0,26   | 0,88    | 6,31    | 0,00  | 0,02   | 1,01   | 0,01    | 3,43    | 2,84    | 0,44   | 0,01  | 0,00  | 140108                     |
| 3                    | Кефир                                       | 200 | 5,80  | 6,40   | 8,00    | 118,00  | 0,06  | 1,40   | 40,00  | 0,00    | 240,00  | 190,00  | 28,00  | 0,20  | 0,34  | 230103                     |
| 4                    | Чай с сахаром                               | 200 | 0,00  | 0,00   | 9,99    | 39,90   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 3,77    | 5,77    | 0,00   | 0,03  | 0,00  | 160105                     |
|                      | Итого:                                      |     | 13,31 | 13,64  | 62,32   | 430,20  | 0,17  | 1,59   | 45,28  | 3,08    | 298,73  | 281,05  | 42,26  | 1,07  | 0,42  | 22,26                      |
| Ужин                 |                                             |     |       |        |         |         |       |        |        |         |         |         |        |       |       |                            |
| 1                    | Вареники ленивые отварные                   | 150 | 22,84 | 10,96  | 24,76   | 288,85  | 0,20  | 0,57   | 57,00  | 0,50    | 331,79  | 683,74  | 29,45  | 0,79  | 0,33  | 120315                     |
| 2                    | Масло коровье сладкосливочное несоленое     | 10  | 0,08  | 8,25   | 0,08    | 74,80   | 0,00  | 0,00   | 30,00  | 0,10    | 1,20    | 1,90    | 0,00   | 0,02  | 0,01  | 140110<br>140112<br>140113 |
| 3                    | Компот из плодов сухих                      | 200 | 0,28  | 0,06   | 27,88   | 113,52  | 0,02  | 0,00   | 0,06   | 0,06    | 10,20   | 15,48   | 5,04   | 0,42  | 0,01  | 160209-2                   |
| 4                    | Хлеб из муки пшеничной первого сорта        | 20  | 1,60  | 0,60   | 10,00   | 52,00   | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,34    | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01  | 200102                     |
|                      | Итого:                                      |     | 24,79 | 19,87  | 62,71   | 529,17  | 0,24  | 0,57   | 87,06  | 1,00    | 347,89  | 717,92  | 37,09  | 1,47  | 0,36  | 1,99                       |
| Ужин 2               |                                             |     |       |        |         |         |       |        |        |         |         |         |        |       |       |                            |
| 1                    | Компот из плодов свежих                     | 200 | 0,06  | 0,06   | 21,35   | 86,38   | 0,00  | 1,40   | 0,00   | 0,03    | 2,84    | 1,54    | 1,26   | 0,37  | 0,00  | 160209-1                   |
| 2                    | Печенье                                     | 20  | 1,46  | 3,58   | 18,42   | 87,40   | 0,02  | 0,00   | 2,00   | 0,70    | 5,80    | 18,00   | 4,00   | 0,42  | 0,01  | 0,00                       |
|                      | Итого:                                      |     | 1,52  | 3,64   | 39,77   | 173,78  | 0,02  | 1,40   | 2,00   | 0,73    | 8,64    | 19,54   | 5,26   | 0,79  | 0,01  | 0,28                       |
|                      | Итого за день                               |     | 69,55 | 71,09  | 303,81  | 2116,73 | 0,93  | 41,27  | 209,36 | 13,60   | 1285,17 | 1831,08 | 256,59 | 9,60  | 1,23  | 151,81                     |
|                      | Итого за 5 дней                             |     | 75,28 | 75,09  | 297,10  | 2142,32 | 1,38  | 76,65  | 713,20 | 11,04   | 1220,31 | 1613,08 | 264,86 | 14,00 | 1,57  | 104,41                     |
| День 6 (понедельник) |                                             |     |       |        |         |         |       |        |        |         |         |         |        |       |       |                            |
| Завтрак 1            |                                             |     |       |        |         |         |       |        |        |         |         |         |        |       |       |                            |
| 1                    | Омлет натуральный, запеченный               | 100 | 10,44 | 11,24  | 1,95    | 150,71  | 0,06  | 0,18   | 10,58  | 0,47    | 78,71   | 171,87  | 13,26  | 1,92  | 0,37  | 120301                     |
| 2                    | Чай с молоком с сахаром                     | 200 | 1,20  | 1,28   | 11,87   | 63,90   | 0,01  | 0,24   | 6,00   | 0,00    | 52,17   | 42,17   | 5,60   | 0,07  | 0,05  | 160108                     |
| 3                    | Масло коровье сладкосливочное несоленое     | 10  | 0,08  | 8,25   | 0,08    | 74,80   | 0,00  | 0,00   | 30,00  | 0,10    | 1,20    | 1,90    | 0,00   | 0,02  | 0,01  | 140110<br>140112<br>140113 |
| 4                    | Хлеб из муки пшеничной первого сорта        | 20  | 1,60  | 0,60   | 10,00   | 52,00   | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,34    | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01  | 200102                     |
|                      | Итого:                                      |     | 13,32 | 21,37  | 23,90   | 341,41  | 0,09  | 0,42   | 46,58  | 0,91    | 136,78  | 232,74  | 21,46  | 2,25  | 0,44  | 22,38                      |



| Завтрак 2        |                                                                                 |     |       |       |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |      |       |          |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|--------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|------|-------|----------|
| 1                | Вода питьевая детская                                                           | 200 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00  |          |
| 2                | Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)                                         | 80  | 0,32  | 0,24  | 8,24   | 37,60   | 0,02 | 4,00   | 0,00   | 0,32  | 15,20  | 12,80   | 9,60   | 1,84  | 0,02 | 0,80  | 210104   |
| Итого:           |                                                                                 |     | 0,32  | 0,24  | 8,24   | 37,60   | 0,02 | 4,00   | 0,00   | 0,32  | 15,20  | 12,80   | 9,60   | 1,84  | 0,02 | 0,80  |          |
| Обед             |                                                                                 |     |       |       |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |      |       |          |
| 1                | Салат из капусты с растительным маслом                                          | 60  | 0,98  | 6,05  | 5,78   | 82,11   | 0,02 | 15,40  | 0,00   | 2,71  | 96,90  | 19,14   | 10,37  | 0,36  | 0,02 | 1,81  | 100201   |
| 2                | Суп с клецками                                                                  | 200 | 4,19  | 4,83  | 19,53  | 138,46  | 0,08 | 3,44   | 12,01  | 0,48  | 18,93  | 60,79   | 15,81  | 0,85  | 0,09 | 4,70  | 110332-1 |
| 3                | Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным | 70  | 7,47  | 8,49  | 8,42   | 139,98  | 0,04 | 0,07   | 3,89   | 1,30  | 21,89  | 82,83   | 10,66  | 1,05  | 0,07 | 3,38  | 120535   |
| 4                | Каша гречневая рассыпчатая                                                      | 120 | 5,06  | 4,29  | 22,85  | 150,00  | 0,17 | 0,00   | 10,80  | 0,36  | 9,53   | 119,99  | 79,99  | 6,41  | 0,08 | 2,36  | 130309   |
| 5                | Кисель из смородины быстрозамороженной                                          | 200 | 0,11  | 0,04  | 24,45  | 98,13   | 0,00 | 10,00  | 0,00   | 0,07  | 9,53   | 8,69    | 3,10   | 0,18  | 0,00 | 0,10  | 160203   |
| 6                | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                            | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00   | 0,00   | 0,34  | 4,70   | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00  | 200102   |
| 7                | Хлеб ржано-пшеничный                                                            | 20  | 1,32  | 0,22  | 8,20   | 40,00   | 0,02 | 0,00   | 0,00   | 0,18  | 50,00  | 50,00   | 5,00   | 0,62  | 0,01 | 2,00  | 200103   |
| Итого:           |                                                                                 |     | 20,73 | 24,52 | 99,23  | 700,68  | 0,36 | 28,91  | 26,70  | 5,44  | 211,48 | 358,23  | 127,52 | 9,71  | 0,28 | 14,35 |          |
| Полдник          |                                                                                 |     |       |       |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |      |       |          |
| 1                | Лепешки картофельные                                                            | 100 | 5,23  | 4,98  | 31,48  | 191,36  | 0,15 | 8,02   | 5,01   | 1,84  | 52,85  | 81,66   | 23,67  | 1,17  | 0,10 | 5,74  | 130107   |
| 2                | Соус сметанный                                                                  | 5   | 0,17  | 0,66  | 0,49   | 8,40    | 0,00 | 0,01   | 3,75   | 0,02  | 19,67  | 2,32    | 0,35   | 0,01  | 0,00 | 0,24  | 140106   |
| 3                | Печенье                                                                         | 20  | 1,46  | 3,58  | 18,42  | 87,40   | 0,02 | 0,00   | 2,00   | 0,70  | 5,80   | 18,00   | 4,00   | 0,42  | 0,01 | 0,00  |          |
| 4                | Ряженка                                                                         | 200 | 7,80  | 5,00  | 8,40   | 108,00  | 0,00 | 0,60   | 40,00  | 0,00  | 248,00 | 184,00  | 28,00  | 0,20  | 0,26 | 0,00  | 230102   |
| 5                | Чай с сахаром                                                                   | 200 | 0,00  | 0,00  | 9,99   | 39,90   | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 3,77   | 5,77    | 0,00   | 0,03  | 0,00 | 0,00  | 160105   |
| Итого:           |                                                                                 |     | 14,66 | 14,22 | 68,78  | 435,06  | 0,16 | 8,63   | 50,76  | 2,55  | 330,08 | 291,74  | 56,02  | 1,84  | 0,37 | 5,98  |          |
| Ужин             |                                                                                 |     |       |       |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |      |       |          |
| 1                | Рагу из мяса птицы                                                              | 180 | 15,21 | 14,00 | 20,61  | 259,35  | 0,17 | 12,92  | 37,80  | 1,86  | 38,28  | 164,53  | 41,03  | 2,05  | 0,17 | 9,04  | 120609   |
| 2                | Напиток витаминный                                                              | 200 | 0,46  | 0,15  | 29,11  | 125,00  | 0,02 | 52,00  | 0,04   | 0,34  | 11,80  | 11,68   | 4,72   | 0,54  | 0,03 | 0,00  | 160238   |
| 3                | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                            | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00   | 0,00   | 0,34  | 4,70   | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00  | 200102   |
| Итого:           |                                                                                 |     | 17,26 | 14,75 | 59,71  | 436,35  | 0,21 | 64,92  | 37,84  | 2,55  | 54,78  | 193,01  | 48,35  | 2,83  | 0,21 | 9,04  |          |
| Ужин2            |                                                                                 |     |       |       |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |      |       |          |
| 1                | Компот из плодов свежих (лимон)                                                 | 200 | 0,13  | 0,01  | 22,40  | 92,54   | 0,01 | 5,60   | 0,00   | 0,03  | 6,26   | 3,08    | 1,68   | 0,15  | 0,00 | 0,00  | 160213   |
| 2                | Ватрушка с повидлом                                                             | 40  | 2,46  | 1,64  | 23,96  | 118,80  | 0,04 | 0,27   | 1,20   | 0,72  | 17,00  | 29,83   | 5,32   | 0,45  | 0,03 | 1,40  | 190301-1 |
| Итого:           |                                                                                 |     | 2,59  | 1,66  | 46,36  | 211,34  | 0,04 | 5,87   | 1,20   | 0,74  | 23,26  | 32,91   | 7,00   | 0,60  | 0,03 | 1,40  |          |
| Итого за день    |                                                                                 |     | 68,88 | 76,76 | 306,22 | 2162,44 | 0,88 | 112,76 | 163,07 | 12,51 | 771,57 | 1121,43 | 269,94 | 19,07 | 1,36 | 53,94 |          |
| День 7 (вторник) |                                                                                 |     |       |       |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |      |       |          |
| Завтрак 1        |                                                                                 |     |       |       |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |      |       |          |
| 1                | Суфле творожное запеченное                                                      | 100 | 15,24 | 9,83  | 15,41  | 211,08  | 0,13 | 0,47   | 44,01  | 0,33  | 231,80 | 449,99  | 21,28  | 0,66  | 0,26 | 4,09  | 120319   |
| 2                | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности                                        | 10  | 0,72  | 0,85  | 5,55   | 32,80   | 0,01 | 0,10   | 4,20   | 0,02  | 31,70  | 21,90   | 3,40   | 0,02  | 0,04 | 0,90  | 140201   |
| 3                | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                            | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00   | 0,00   | 0,34  | 4,70   | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00  | 200102   |
| 4                | Кофейный напиток злаковый на молоке                                             | 200 | 3,79  | 3,40  | 19,47  | 126,86  | 2,42 | 0,60   | 15,00  | 0,00  | 141,30 | 114,84  | 30,00  | 1,73  | 0,13 | 17,00 | 160103   |
| Итого:           |                                                                                 |     | 21,35 | 14,68 | 50,44  | 422,74  | 2,58 | 1,17   | 63,21  | 0,69  | 409,50 | 603,53  | 57,28  | 2,65  | 0,44 | 21,99 |          |
| Завтрак 2        |                                                                                 |     |       |       |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |      |       |          |
| 1                | Вода питьевая детская                                                           | 200 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00  | .        |
| 2                | Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)                                         | 80  | 0,32  | 0,32  | 7,84   | 37,60   | 0,02 | 8,00   | 0,00   | 0,16  | 12,80  | 8,80    | 7,20   | 1,76  | 0,02 | 1,60  | 210110   |
| Итого:           |                                                                                 |     | 0,32  | 0,32  | 7,84   | 37,60   | 0,02 | 8,00   | 0,00   | 0,16  | 12,80  | 8,80    | 7,20   | 1,76  | 0,02 | 1,60  |          |
| Обед             |                                                                                 |     |       |       |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |      |       |          |
| 1                | Салат из сборных овощей                                                         | 60  | 0,83  | 6,05  | 2,84   | 69,78   | 0,02 | 10,95  | 0,00   | 2,77  | 63,47  | 21,59   | 12,73  | 0,36  | 0,03 | 1,95  | 100509   |
| 2                | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне                                  | 200 | 3,76  | 4,04  | 10,05  | 83,15   | 0,04 | 11,90  | 16,00  | 0,19  | 77,45  | 42,17   | 19,09  | 0,90  | 0,05 | 4,80  | 110109   |
| 3                | Азу из мяса отварного                                                           | 70  | 11,66 | 11,25 | 3,07   | 157,68  | 0,05 | 1,79   | 0,00   | 1,23  | 10,89  | 115,89  | 15,55  | 1,70  | 0,09 | 4,36  | 120532   |
| 4                | Изделия макаронные отварные                                                     | 120 | 4,42  | 3,49  | 28,20  | 161,99  | 0,07 | 0,00   | 10,80  | 0,64  | 12,44  | 36,35   | 6,66   | 0,68  | 0,02 | 0,92  | 130401   |
| 5                | Напиток из плодов сухих (изюм)                                                  | 200 | 0,28  | 0,06  | 21,88  | 89,58   | 0,02 | 0,00   | 0,06   | 0,06  | 10,02  | 15,48   | 5,04   | -0,40 | 0,01 | 0,00  | 160242   |
| 6                | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                            | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00   | 0,00   | 0,34  | 4,70   | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00  | 200102   |
| 7                | Хлеб ржано-пшеничный                                                            | 20  | 1,32  | 0,22  | 8,20   | 40,00   | 0,02 | 0,00   | 0,00   | 0,18  | 50,00  | 50,00   | 5,00   | 0,62  | 0,01 | 2,00  | 200103   |
| Итого:           |                                                                                 |     | 23,87 | 25,70 | 84,25  | 654,18  | 0,24 | 24,64  | 26,86  | 5,40  | 228,98 | 298,28  | 66,67  | 4,90  | 0,21 | 14,03 |          |
| Полдник          |                                                                                 |     |       |       |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |      |       |          |

|                |                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |         |         |        |       |      |       |                            |
|----------------|-------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|---------|---------|--------|-------|------|-------|----------------------------|
| 1              | Пудинг манный                                   | 100 | 4,52  |       | 26,55  | 166,87  | 0,05 | 0,16  | 15,76  | 0,45 | 59,21   | 58,15   | 9,03   | 0,44  | 0,07 | 4,21  | 120229                     |
| 2              | Булочка Любимая                                 | 30  | 2,74  | 1,74  | 15,24  | 87,49   | 0,04 | 0,06  | 4,14   | 0,35 | 17,71   | 31,63   | 4,83   | 0,33  | 0,04 | 1,84  | 190107                     |
| 3              | Биоогурт фруктовый питьевой                     | 200 | 5,60  | 6,00  | 20,80  | 160,00  | 0,06 | 1,20  | 20,00  | 0,00 | 248,00  | 190,00  | 30,00  | 0,20  | 0,30 | 18,00 | 230104                     |
| 4              | Чай с сахаром                                   | 200 | 0,00  | 0,00  | 9,99   | 39,90   | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 3,77    | 5,77    | 0,00   | 0,03  | 0,00 | 0,00  | 160105                     |
| Итого:         |                                                 |     | 12,86 | 12,45 | 72,58  | 454,25  | 0,14 | 1,42  | 39,90  | 0,80 | 328,69  | 285,55  | 43,86  | 1,00  | 0,41 | 24,05 |                            |
| Ужин           |                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |         |         |        |       |      |       |                            |
| 1              | Каша пшениная молочная                          | 180 | 7,01  | 6,57  | 36,23  | 232,44  | 0,19 | 0,41  | 21,06  | 0,16 | 96,89   | 163,15  | 45,25  | 1,26  | 0,11 | 8,41  | 120201                     |
| 2              | Кисель яблочный                                 | 200 | 0,14  | 0,14  | 29,05  | 117,69  | 0,01 | 3,40  | 0,00   | 0,07 | 11,43   | 9,13    | 3,06   | 0,81  | 0,01 | 0,68  | 160224<br>160218           |
| 3              | Хлеб из муки пшеничной первого сорта            | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,34 | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00  | 200102                     |
| Итого:         |                                                 |     | 8,75  | 7,31  | 75,28  | 402,13  | 0,23 | 3,81  | 21,06  | 0,57 | 113,02  | 189,08  | 50,91  | 2,31  | 0,12 | 9,09  |                            |
| Ужин2          |                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |         |         |        |       |      |       |                            |
| 1              | Молоко ультрапастеризованное                    | 200 | 6,00  | 6,40  | 9,40   | 120,00  | 0,04 | 1,20  | 30,00  | 0,00 | 242,00  | 182,00  | 28,00  | 0,20  | 0,26 | 18,00 | 230105                     |
| 2              | Печенье                                         | 20  | 1,46  | 3,58  | 18,42  | 87,40   | 0,02 | 0,00  | 2,00   | 0,70 | 5,80    | 18,00   | 4,00   | 0,42  | 0,01 | 0,00  |                            |
| Итого:         |                                                 |     | 7,46  | 9,98  | 27,82  | 207,40  | 0,06 | 1,20  | 32,00  | 0,70 | 247,80  | 200,00  | 32,00  | 0,62  | 0,27 | 18,00 |                            |
| Итого за день  |                                                 |     | 74,62 | 70,44 | 318,20 | 2178,30 | 3,27 | 40,24 | 183,03 | 8,32 | 1340,78 | 1585,23 | 257,91 | 13,24 | 1,46 | 88,75 |                            |
| День 8 (среда) |                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |         |         |        |       |      |       |                            |
| Завтрак 1      |                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |         |         |        |       |      |       |                            |
| 1              | Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)      | 180 | 5,50  | 8,36  | 25,78  | 200,55  | 0,14 | 0,41  | 26,60  | 0,50 | 99,64   | 154,53  | 45,43  | 1,11  | 0,12 | 8,31  | 120224                     |
| 2              | Какао на молоке                                 | 200 | 3,67  | 3,48  | 14,63  | 105,46  | 0,02 | 0,54  | 13,50  | 0,01 | 114,32  | 108,10  | 29,60  | 1,00  | 0,13 | 8,10  | 160101                     |
| 3              | Масло коровье сладкосливочное несоленое         | 10  | 0,08  | 8,25  | 0,08   | 74,80   | 0,00 | 0,00  | 30,00  | 0,10 | 1,20    | 1,90    | 0,00   | 0,02  | 0,01 | 0,90  | 140110<br>140112<br>140113 |
| 4              | Хлеб из муки пшеничной первого сорта            | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,34 | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00  | 200102                     |
| Итого:         |                                                 |     | 10,86 | 20,69 | 50,49  | 432,81  | 0,18 | 0,95  | 70,10  | 0,95 | 219,86  | 281,33  | 77,63  | 2,37  | 0,26 | 17,31 |                            |
| Завтрак 2      |                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |         |         |        |       |      |       |                            |
| 1              | Вода питьевая детская                           | 200 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00  |                            |
| 2              | Фрукты и ягоды свежие (см приложение 1)         | 80  | 1,20  | 0,40  | 16,80  | 76,80   | 0,03 | 8,00  | 0,00   | 0,32 | 6,40    | 22,40   | 33,60  | 0,48  | 0,04 | 0,00  | 210103                     |
| Итого:         |                                                 |     | 1,20  | 0,40  | 16,80  | 76,80   | 0,03 | 8,00  | 0,00   | 0,32 | 6,40    | 22,40   | 33,60  | 0,48  | 0,04 | 0,00  |                            |
| Обед           |                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |         |         |        |       |      |       |                            |
| 1              | Салат из моркови с растительным маслом          | 60  | 0,73  | 4,25  | 3,89   | 57,50   | 0,03 | 2,82  | 0,00   | 2,07 | 15,23   | 31,10   | 21,43  | 0,39  | 0,04 | 2,82  | 100301                     |
| 2              | Суп-пюре из гороха                              | 190 | 5,94  | 3,74  | 19,10  | 133,87  | 0,21 | 1,14  | 11,40  | 0,39 | 34,47   | 92,83   | 29,97  | 1,80  | 0,05 | 2,23  | 110409                     |
| 3              | Сухарики из хлеба пшеничного                    | 10  | 1,14  | 0,43  | 7,15   | 37,18   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,24 | 3,36    | 12,01   | 1,86   | 0,17  | 0,00 | 0,00  | 180601                     |
| 4              | Биточки рубленые куриные                        | 70  | 11,65 | 10,74 | 9,41   | 174,78  | 0,05 | 0,90  | 33,95  | 0,91 | 29,62   | 102,81  | 12,50  | 0,96  | 0,09 | 3,99  | 120611                     |
| 5              | Рагу из овощей                                  | 120 | 2,08  | 6,18  | 14,03  | 119,84  | 0,09 | 9,28  | 0,00   | 2,82 | 21,65   | 56,76   | 26,12  | 0,87  | 0,07 | 4,45  | 130203                     |
| 6              | Напиток вишневый                                | 200 | 0,10  | 0,02  | 17,26  | 70,08   | 0,00 | 1,80  | 0,00   | 0,04 | 4,92    | 3,60    | 3,12   | 0,11  | 0,00 | 0,24  | 160204<br>160231           |
| 7              | Хлеб из муки пшеничной первого сорта            | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,34 | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00  | 200102                     |
| 8              | Хлеб ржано-пшеничный                            | 20  | 1,32  | 0,22  | 8,20   | 40,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,18 | 50,00   | 50,00   | 5,00   | 0,62  | 0,01 | 2,00  | 200103                     |
| Итого:         |                                                 |     | 24,56 | 26,19 | 89,04  | 685,25  | 0,45 | 15,94 | 45,35  | 6,99 | 163,95  | 365,91  | 102,60 | 5,16  | 0,27 | 15,74 |                            |
| Полдник        |                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |         |         |        |       |      |       |                            |
| 1              | Сырники по-киевски                              | 100 | 14,49 | 8,26  | 37,00  | 278,81  | 0,13 | 0,54  | 36,01  | 0,50 | 180,46  | 381,42  | 18,71  | 0,81  | 0,20 | 2,60  | 120320                     |
| 2              | Кефир                                           | 200 | 5,80  | 6,40  | 8,00   | 118,00  | 0,06 | 1,40  | 40,00  | 0,00 | 240,00  | 190,00  | 28,00  | 0,20  | 0,34 | 18,00 | 230103                     |
| 3              | Чай с сахаром                                   | 200 | 0,00  | 0,00  | 9,99   | 39,90   | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 3,77    | 5,77    | 0,00   | 0,03  | 0,00 | 0,00  | 160105                     |
| Итого:         |                                                 |     | 20,29 | 14,66 | 54,99  | 436,71  | 0,19 | 1,94  | 76,01  | 0,50 | 424,23  | 577,19  | 46,71  | 1,04  | 0,54 | 20,60 |                            |
| Ужин           |                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |         |         |        |       |      |       |                            |
| 1              | Кнели рыбные отварные собственного производства | 50  | 6,84  | 0,99  | 4,21   | 52,99   | 0,04 | 0,44  | 5,75   | 0,40 | 143,57  | 200,48  | 13,70  | 0,31  | 0,05 | 54,33 | 120406                     |
| 2              | Рис отварной                                    | 150 | 3,71  | 4,24  | 40,99  | 208,49  | 0,04 | 0,00  | 13,50  | 0,26 | 6,12    | 79,89   | 26,33  | 0,54  | 0,03 | 1,14  | 130301                     |
| 3              | Кисель абрикосовый                              | 200 | 0,53  | 0,03  | 19,19  | 78,75   | 0,01 | 0,40  | 0,00   | 0,55 | 20,15   | 18,45   | 10,50  | 1,13  | 0,02 | 0,00  | 160219<br>160228           |
| 4              | Хлеб из муки пшеничной первого сорта            | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,34 | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00  | 200102                     |
| Итого:         |                                                 |     | 12,68 | 5,85  | 74,39  | 392,23  | 0,12 | 0,84  | 19,25  | 1,55 | 174,54  | 315,61  | 53,13  | 2,22  | 0,11 | 55,47 |                            |
| Ужин2          |                                                 |     |       |       |        |         |      |       |        |      |         |         |        |       |      |       |                            |

|                          |                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |              |                |                |               |              |             |               |          |
|--------------------------|------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|-------------|---------------|----------|
| 1                        | Чай с сахаром                                        | 200 | 0,00         |              | 9,99          | 39,90          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 3,77           | 5,77           | 0,00          | 0,03         | 0,00        | 0,00          | 160105   |
| 2                        | Печенье                                              | 20  | 1,46         | 3,58         | 18,42         | 87,40          | 0,02        | 0,00         | 2,00          | 0,70         | 5,80           | 18,00          | 4,00          | 0,42         | 0,01        | 0,00          |          |
|                          | <b>Итого:</b>                                        |     | <b>1,46</b>  | <b>3,58</b>  | <b>28,41</b>  | <b>127,30</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,00</b>  | <b>2,00</b>   | <b>0,70</b>  | <b>9,57</b>    | <b>23,77</b>   | <b>4,00</b>   | <b>0,45</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,00</b>   |          |
|                          | <b>Итого за день</b>                                 |     | <b>71,04</b> | <b>71,37</b> | <b>314,13</b> | <b>2151,10</b> | <b>0,99</b> | <b>27,67</b> | <b>212,71</b> | <b>11,01</b> | <b>998,54</b>  | <b>1586,21</b> | <b>317,67</b> | <b>11,72</b> | <b>1,23</b> | <b>109,11</b> |          |
| <b>День 9 (четверг)</b>  |                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |              |                |                |               |              |             |               |          |
| <b>Завтрак 1</b>         |                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |              |                |                |               |              |             |               |          |
| 1                        | Каша жидкая на молоке (гречневая)                    | 180 | 6,42         | 8,51         | 22,83         | 193,95         | 0,11        | 0,78         | 32,94         | 0,20         | 163,13         | 178,13         | 57,84         | 3,34         | 0,21        | 13,08         | 120221   |
| 2                        | Чай с молоком с сахаром                              | 200 | 1,20         | 1,28         | 11,87         | 63,90          | 0,01        | 0,24         | 6,00          | 0,00         | 52,17          | 42,17          | 5,60          | 0,07         | 0,05        | 3,60          | 160108   |
|                          |                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |              |                |                |               |              |             |               | 140110   |
| 3                        | Масло коровье сладкосливочное несоленое              | 10  | 0,08         | 8,25         | 0,08          | 74,80          | 0,00        | 0,00         | 30,00         | 0,10         | 1,20           | 1,90           | 0,00          | 0,02         | 0,01        | 0,90          | 140112   |
|                          |                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |              |                |                |               |              |             |               | 140113   |
| 4                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                 | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,34         | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00          | 200102   |
|                          | <b>Итого:</b>                                        |     | <b>9,30</b>  | <b>18,64</b> | <b>44,78</b>  | <b>384,65</b>  | <b>0,14</b> | <b>1,02</b>  | <b>68,94</b>  | <b>0,64</b>  | <b>221,20</b>  | <b>239,00</b>  | <b>66,04</b>  | <b>3,67</b>  | <b>0,28</b> | <b>17,58</b>  |          |
| <b>Завтрак 2</b>         |                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |              |                |                |               |              |             |               |          |
| 1                        | Вода питьевая детская                                | 200 | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 0,00           | 0,00           | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00          |          |
| 2                        | Флоды и ягоды свежие (см приложение 1)               | 80  | 0,32         | 0,24         | 8,24          | 37,60          | 0,02        | 4,00         | 0,00          | 0,32         | 15,20          | 12,80          | 9,60          | 1,84         | 0,02        | 0,80          | 210104   |
|                          | <b>Итого:</b>                                        |     | <b>0,32</b>  | <b>0,24</b>  | <b>8,24</b>   | <b>37,60</b>   | <b>0,02</b> | <b>4,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,32</b>  | <b>15,20</b>   | <b>12,80</b>   | <b>9,60</b>   | <b>1,84</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,80</b>   |          |
| <b>Обед</b>              |                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |              |                |                |               |              |             |               |          |
| 1                        | Салат из капусты с растительным маслом               | 60  | 0,98         | 6,05         | 5,78          | 82,11          | 0,02        | 15,40        | 0,00          | 2,71         | 96,90          | 19,14          | 10,37         | 0,36         | 0,02        | 1,81          | 100201   |
| 2                        | Суп из овощей                                        | 200 | 2,63         | 5,80         | 13,36         | 116,14         | 0,11        | 17,74        | 10,00         | 1,94         | 146,17         | 67,00          | 26,05         | 0,92         | 0,09        | 5,24          | 110305   |
| 3                        | Рыба, запеченная с картофелем, по-русски             | 180 | 15,24        | 7,55         | 23,14         | 221,68         | 0,18        | 9,02         | 12,42         | 3,22         | 307,00         | 447,77         | 46,41         | 1,26         | 0,16        | 113,16        | 120409   |
| 4                        | Компот из плодов свежих (лимон)                      | 200 | 0,13         | 0,01         | 22,40         | 92,54          | 0,01        | 5,60         | 0,00          | 0,03         | 6,26           | 3,08           | 1,68          | 0,15         | 0,00        | 0,00          | 160213   |
| 5                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                 | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,34         | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00          | 200102   |
| 6                        | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 20  | 1,32         | 0,22         | 8,20          | 40,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,18         | 50,00          | 50,00          | 5,00          | 0,62         | 0,01        | 2,00          | 200103   |
|                          | <b>Итого:</b>                                        |     | <b>21,90</b> | <b>20,24</b> | <b>82,87</b>  | <b>604,46</b>  | <b>0,36</b> | <b>47,76</b> | <b>22,42</b>  | <b>8,43</b>  | <b>611,03</b>  | <b>603,79</b>  | <b>92,10</b>  | <b>3,54</b>  | <b>0,29</b> | <b>122,21</b> |          |
| <b>Полдник</b>           |                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |              |                |                |               |              |             |               |          |
| 1                        | Лапшевники с творогом                                | 100 | 9,18         | 5,93         | 24,26         | 186,64         | 0,09        | 0,17         | 22,96         | 1,33         | 115,30         | 222,50         | 12,22         | 0,69         | 0,11        | 0,84          | 120237   |
| 2                        | Булочка с изюмом                                     | 30  | 2,41         | 1,94         | 13,67         | 81,80          | 0,03        | 0,06         | 5,19          | 0,31         | 19,26          | 31,03          | 5,02          | 0,32         | 0,04        | 1,83          | 190104   |
| 3                        | Ряженка                                              | 200 | 7,80         | 5,00         | 8,40          | 108,00         | 0,00        | 0,60         | 40,00         | 0,00         | 248,00         | 184,00         | 28,00         | 0,20         | 0,26        | 0,00          | 230102   |
| 4                        | Чай с сахаром                                        | 200 | 0,00         | 0,00         | 9,99          | 39,90          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 3,77           | 5,77           | 0,00          | 0,03         | 0,00        | 0,00          | 160105   |
|                          | <b>Итого:</b>                                        |     | <b>19,39</b> | <b>12,88</b> | <b>56,32</b>  | <b>416,34</b>  | <b>0,13</b> | <b>0,84</b>  | <b>68,14</b>  | <b>1,64</b>  | <b>386,33</b>  | <b>443,29</b>  | <b>45,24</b>  | <b>1,24</b>  | <b>0,41</b> | <b>2,67</b>   |          |
| <b>Ужин</b>              |                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |              |                |                |               |              |             |               |          |
| 1                        | Фрикадельки мясные паровые собственного производства | 50  | 7,98         | 6,38         | 6,25          | 114,25         | 0,04        | 0,00         | 0,00          | 0,36         | 7,23           | 81,19          | 9,93          | 1,17         | 0,06        | 2,63          | 120540   |
| 2                        | Свекла тушеная                                       | 150 | 2,64         | 4,99         | 14,02         | 110,89         | 0,03        | 15,53        | 21,00         | 0,22         | 108,00         | 72,34          | 34,85         | 2,20         | 0,07        | 11,78         | 130209   |
| 3                        | Кисель из смородины быстрозамороженной               | 200 | 0,11         | 0,04         | 24,45         | 98,13          | 0,00        | 10,00        | 0,00          | 0,07         | 9,53           | 8,69           | 3,10          | 0,18         | 0,00        | 0,10          | 160203   |
| 4                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                 | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,34         | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00          | 200102   |
|                          | <b>Итого:</b>                                        |     | <b>12,32</b> | <b>12,01</b> | <b>54,72</b>  | <b>375,27</b>  | <b>0,09</b> | <b>25,53</b> | <b>21,00</b>  | <b>0,99</b>  | <b>129,46</b>  | <b>179,02</b>  | <b>50,48</b>  | <b>3,80</b>  | <b>0,14</b> | <b>14,50</b>  |          |
| <b>Ужин2</b>             |                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |              |                |                |               |              |             |               |          |
| 1                        | Компот из плодов свежих                              | 200 | 0,06         | 0,06         | 21,35         | 86,38          | 0,00        | 1,40         | 0,00          | 0,03         | 2,84           | 1,54           | 1,26          | 0,37         | 0,00        | 0,28          | 160209-1 |
| 2                        | Печенье                                              | 20  | 1,46         | 3,58         | 18,42         | 87,40          | 0,02        | 0,00         | 2,00          | 0,70         | 5,80           | 18,00          | 4,00          | 0,42         | 0,01        | 0,00          |          |
|                          | <b>Итого:</b>                                        |     | <b>1,52</b>  | <b>3,64</b>  | <b>39,77</b>  | <b>173,78</b>  | <b>0,02</b> | <b>1,40</b>  | <b>2,00</b>   | <b>0,73</b>  | <b>8,64</b>    | <b>19,54</b>   | <b>5,26</b>   | <b>0,79</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,28</b>   |          |
|                          | <b>Итого за день</b>                                 |     | <b>64,74</b> | <b>67,64</b> | <b>286,70</b> | <b>1992,10</b> | <b>0,76</b> | <b>80,54</b> | <b>182,50</b> | <b>12,76</b> | <b>1371,86</b> | <b>1497,44</b> | <b>268,72</b> | <b>14,87</b> | <b>1,16</b> | <b>158,04</b> |          |
| <b>День 10 (пятница)</b> |                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |              |                |                |               |              |             |               |          |
| <b>Завтрак 1</b>         |                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |              |                |                |               |              |             |               |          |
| 1                        | Запеканка из творога                                 | 100 | 17,96        | 11,43        | 20,14         | 255,22         | 0,15        | 0,46         | 56,00         | 0,38         | 274,64         | 539,24         | 23,10         | 0,57         | 0,27        | 1,33          | 120305   |
| 2                        | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности             | 10  | 0,72         | 0,85         | 5,55          | 32,80          | 0,01        | 0,10         | 4,20          | 0,02         | 31,70          | 21,90          | 3,40          | 0,02         | 0,04        | 0,90          | 140201   |
| 3                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                 | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,34         | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00          | 200102   |
| 4                        | Кофейный напиток из цикория с молоком                | 200 | 3,90         | 3,84         | 17,66         | 120,49         | 0,02        | 0,72         | 18,00         | 0,00         | 145,50         | 109,20         | 16,80         | 0,15         | 0,16        | 10,80         | 160104   |
|                          | <b>Итого:</b>                                        |     | <b>24,18</b> | <b>16,72</b> | <b>53,35</b>  | <b>460,51</b>  | <b>0,20</b> | <b>1,28</b>  | <b>78,20</b>  | <b>0,74</b>  | <b>456,54</b>  | <b>687,14</b>  | <b>45,90</b>  | <b>0,98</b>  | <b>0,47</b> | <b>13,03</b>  |          |
| <b>Завтрак 2</b>         |                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |              |                |                |               |              |             |               |          |
| 1                        | Вода питьевая детская                                | 200 | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 0,00           | 0,00           | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00          |          |
| 2                        | Плоды и ягоды свежие (см. приложение 1)              | 80  | 0,32         | 0,32         | 7,84          | 37,60          | 0,02        | 8,00         | 0,00          | 0,16         | 12,80          | 8,80           | 7,20          | 1,76         | 0,02        | 1,60          | 210110   |
|                          | <b>Итого:</b>                                        |     | <b>0,32</b>  | <b>0,32</b>  | <b>7,84</b>   | <b>37,60</b>   | <b>0,02</b> | <b>8,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,16</b>  | <b>12,80</b>   | <b>8,80</b>    | <b>7,20</b>   | <b>1,76</b>  | <b>0,02</b> | <b>1,60</b>   |          |

| Обед                  |                                                                |     |       |       |        |         |      |       |         |       |         |         |        |       |      |       |                            |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|---------|-------|---------|---------|--------|-------|------|-------|----------------------------|
| 1                     | Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата | 60  | 1,05  | 4,40  | 8,03   | 76,04   | 0,06 | 5,85  | 0,00    | 1,92  | 11,44   | 31,58   | 13,11  | 0,49  | 0,04 | 2,82  | 100544                     |
| 2                     | Щи из свежей капусты                                           | 200 | 1,60  | 3,04  | 6,74   | 61,07   | 0,05 | 15,64 | 6,00    | 1,02  | 122,93  | 36,91   | 16,79  | 0,58  | 0,05 | 3,24  | 110105                     |
| 3                     | Печень по-строгановски                                         | 70  | 10,45 | 7,24  | 2,92   | 128,68  | 0,17 | 17,82 | 2515,98 | 0,61  | 254,14  | 198,86  | 12,54  | 7,89  | 1,16 | 8,62  | 120536                     |
| 4                     | Изделия макаронные отварные                                    | 120 | 4,42  | 3,49  | 28,20  | 161,99  | 0,07 | 0,00  | 10,80   | 0,64  | 12,44   | 36,35   | 6,66   | 0,68  | 0,02 | 0,92  | 130401                     |
| 5                     | Компот из плодов сухих                                         | 200 | 0,28  | 0,06  | 27,88  | 113,52  | 0,02 | 0,00  | 0,06    | 0,06  | 10,20   | 15,48   | 5,04   | 0,42  | 0,01 | 0,00  | 160209-2                   |
| 6                     | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                           | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 0,34  | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00  | 200102                     |
| 7                     | Хлеб ржано-пшеничный                                           | 20  | 1,32  | 0,22  | 8,20   | 40,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 0,18  | 50,00   | 50,00   | 5,00   | 0,62  | 0,01 | 2,00  | 200103                     |
|                       | Итого:                                                         |     | 20,72 | 19,04 | 91,97  | 633,31  | 0,41 | 39,31 | 2532,84 | 4,77  | 465,85  | 385,98  | 61,74  | 10,93 | 1,30 | 17,60 |                            |
| Полдник               |                                                                |     |       |       |        |         |      |       |         |       |         |         |        |       |      |       |                            |
| 1                     | Блины                                                          | 100 | 6,87  | 8,10  | 35,43  | 241,99  | 0,09 | 0,24  | 15,01   | 2,05  | 62,57   | 89,12   | 13,65  | 0,77  | 0,10 | 5,88  | 120701                     |
| 2                     | Соус молочный сладкий с ванилью                                | 5   | 0,12  | 0,26  | 0,88   | 6,31    | 0,00 | 0,02  | 1,01    | 0,01  | 3,43    | 2,84    | 0,44   | 0,01  | 0,00 | 0,27  | 140108                     |
| 3                     | Биойогурт фруктовый питьевой                                   | 200 | 5,60  | 6,00  | 20,80  | 160,00  | 0,06 | 1,20  | 20,00   | 0,00  | 248,00  | 190,00  | 30,00  | 0,20  | 0,30 | 18,00 | 230104                     |
| 4                     | Чай с сахаром                                                  | 200 | 0,00  | 0,00  | 9,99   | 39,90   | 0,00 | 0,00  | 0,00    | 0,00  | 3,77    | 5,77    | 0,00   | 0,03  | 0,00 | 0,00  | 160105                     |
|                       | Итого:                                                         |     | 12,59 | 14,36 | 67,09  | 448,20  | 0,15 | 1,46  | 36,02   | 2,06  | 317,76  | 287,73  | 44,09  | 1,01  | 0,41 | 24,15 |                            |
| Ужин                  |                                                                |     |       |       |        |         |      |       |         |       |         |         |        |       |      |       |                            |
| 1                     | Каша жидкая на молоке (манная)                                 | 180 | 6,56  | 7,16  | 30,75  | 214,22  | 0,06 | 0,73  | 29,16   | 0,45  | 155,90  | 135,97  | 22,22  | 0,44  | 0,17 | 11,34 | 120205                     |
| 2                     | Масло коровье сладкосливочное несоленое                        | 10  | 0,08  | 8,25  | 0,08   | 74,80   | 0,00 | 0,00  | 30,00   | 0,10  | 1,20    | 1,90    | 0,00   | 0,02  | 0,01 | 0,90  | 140110<br>140112<br>140113 |
| 3                     | Напиток яблочный                                               | 200 | 0,06  | 0,06  | 21,35  | 86,38   | 0,00 | 1,40  | 0,00    | 0,03  | 2,84    | 1,54    | 1,26   | 0,37  | 0,00 | 0,28  | 160217<br>160230           |
| 4                     | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                           | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 0,34  | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00  | 200102                     |
|                       | Итого:                                                         |     | 8,29  | 16,07 | 62,18  | 427,40  | 0,09 | 2,13  | 59,16   | 0,92  | 164,64  | 156,21  | 26,08  | 1,06  | 0,19 | 12,52 |                            |
| Ужин2                 |                                                                |     |       |       |        |         |      |       |         |       |         |         |        |       |      |       |                            |
| 1                     | Чай с лимоном                                                  | 200 | 0,04  | 0,00  | 10,11  | 41,26   | 0,00 | 1,60  | 0,00    | 0,01  | 5,37    | 6,65    | 0,48   | 0,05  | 0,00 | 0,00  | 160106                     |
| 2                     | Печенье                                                        | 20  | 1,46  | 3,58  | 18,42  | 87,40   | 0,02 | 0,00  | 2,00    | 0,70  | 5,80    | 18,00   | 4,00   | 0,42  | 0,01 | 0,00  |                            |
|                       | Итого:                                                         |     | 1,50  | 3,58  | 28,53  | 128,66  | 0,02 | 1,60  | 2,00    | 0,71  | 11,17   | 24,65   | 4,48   | 0,47  | 0,01 | 0,00  |                            |
|                       | Итого за день                                                  |     | 67,60 | 70,10 | 310,96 | 2135,68 | 0,89 | 53,78 | 2708,22 | 9,36  | 1428,76 | 1550,50 | 189,49 | 16,21 | 2,39 | 68,90 |                            |
|                       | Итого за 5 дней                                                |     | 69,38 | 71,26 | 307,24 | 2123,92 | 1,36 | 63,00 | 689,91  | 10,79 | 1182,30 | 1468,16 | 260,74 | 15,02 | 1,52 | 95,75 |                            |
| День 11 (понедельник) |                                                                |     |       |       |        |         |      |       |         |       |         |         |        |       |      |       |                            |
| Завтрак 1             |                                                                |     |       |       |        |         |      |       |         |       |         |         |        |       |      |       |                            |
| 1                     | Каша пшениная молочная                                         | 180 | 7,01  | 6,57  | 36,23  | 232,44  | 0,19 | 0,41  | 21,06   | 0,16  | 96,89   | 163,15  | 45,25  | 1,26  | 0,11 | 8,41  | 120201                     |
| 2                     | Какао на молоке                                                | 200 | 3,67  | 3,48  | 14,63  | 105,46  | 0,02 | 0,54  | 13,50   | 0,01  | 114,32  | 108,10  | 29,60  | 1,00  | 0,13 | 8,10  | 160101                     |
| 3                     | Масло коровье сладкосливочное несоленое                        | 10  | 0,08  | 8,25  | 0,08   | 74,80   | 0,00 | 0,00  | 30,00   | 0,10  | 1,20    | 1,90    | 0,00   | 0,02  | 0,01 | 0,90  | 140110<br>140112<br>140113 |
| 4                     | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                           | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 0,34  | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00  | 200102                     |
|                       | Итого:                                                         |     | 12,36 | 18,90 | 60,94  | 464,70  | 0,24 | 0,95  | 64,56   | 0,62  | 217,11  | 289,95  | 77,45  | 2,52  | 0,25 | 17,41 |                            |
| Завтрак 2             |                                                                |     |       |       |        |         |      |       |         |       |         |         |        |       |      |       |                            |
| 1                     | Вода питьевая детская                                          | 200 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00 | 0,00  | 0,00    | 0,00  | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00  |                            |
| 2                     | Флоды и ягоды свежие (см приложение 1)                         | 80  | 1,20  | 0,40  | 16,80  | 76,80   | 0,03 | 8,00  | 0,00    | 0,32  | 6,40    | 22,40   | 33,60  | 0,48  | 0,04 | 0,00  | 210103                     |
|                       | Итого:                                                         |     | 1,20  | 0,40  | 16,80  | 76,80   | 0,03 | 8,00  | 0,00    | 0,32  | 6,40    | 22,40   | 33,60  | 0,48  | 0,04 | 0,00  |                            |
| Обед                  |                                                                |     |       |       |        |         |      |       |         |       |         |         |        |       |      |       |                            |
| 1                     | Салат Мозаика                                                  | 60  | 1,72  | 4,42  | 6,09   | 71,34   | 0,05 | 4,21  | 0,01    | 1,73  | 22,17   | 41,08   | 15,13  | 0,57  | 0,06 | 3,76  | 100515-1                   |
| 2                     | Уха ростовская                                                 | 200 | 5,56  | 4,45  | 11,36  | 108,31  | 0,11 | 12,25 | 2,50    | 2,21  | 103,87  | 173,68  | 26,79  | 0,94  | 0,08 | 41,20 | 110316                     |
| 3                     | Рагу из мяса птицы                                             | 180 | 15,21 | 14,00 | 20,61  | 259,35  | 0,17 | 12,92 | 37,80   | 1,86  | 38,28   | 164,53  | 41,03  | 2,05  | 0,17 | 9,04  | 120609                     |
| 4                     | Кисель абрикосовый                                             | 200 | 0,53  | 0,03  | 19,19  | 78,75   | 0,01 | 0,40  | 0,00    | 0,55  | 20,15   | 18,45   | 10,50  | 1,13  | 0,02 | 0,00  | 160219<br>160228           |
| 5                     | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                           | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 0,34  | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00  | 200102                     |
| 6                     | Хлеб ржано-пшеничный                                           | 20  | 1,32  | 0,22  | 8,20   | 40,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 0,18  | 50,00   | 50,00   | 5,00   | 0,62  | 0,01 | 2,00  | 200103                     |
|                       | Итого:                                                         |     | 25,94 | 23,72 | 75,44  | 609,74  | 0,39 | 29,78 | 40,31   | 6,87  | 239,17  | 464,55  | 101,05 | 5,54  | 0,34 | 56,00 |                            |
| Полдник               |                                                                |     |       |       |        |         |      |       |         |       |         |         |        |       |      |       |                            |

|                   |                                                       |     |       |       |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |      |        |          |
|-------------------|-------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|------|--------|----------|
| 1                 | Лапшевник                                             | 100 | 4,24  |       | 26,80  | 192,00  | 0,05 | 0,00  | 20,17  | 1,53  | 11,94   | 42,03   | 5,73   | 0,77  | 0,05 | 2,03   | 120238   |
| 2                 | Печенье                                               | 20  | 1,46  | 3,58  | 18,42  | 87,40   | 0,02 | 0,00  | 2,00   | 0,70  | 5,80    | 18,00   | 4,00   | 0,42  | 0,01 | 0,00   |          |
| 3                 | Кефир                                                 | 200 | 5,80  | 6,40  | 8,00   | 118,00  | 0,06 | 1,40  | 40,00  | 0,00  | 240,00  | 190,00  | 28,00  | 0,20  | 0,34 | 18,00  | 230103   |
| 4                 | Чай с сахаром                                         | 200 | 0,00  | 0,00  | 9,99   | 39,90   | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 3,77    | 5,77    | 0,00   | 0,03  | 0,00 | 0,00   | 160105   |
| Итого:            |                                                       |     | 11,50 | 17,58 | 63,21  | 437,30  | 0,13 | 1,40  | 62,17  | 2,23  | 261,51  | 255,80  | 37,73  | 1,42  | 0,40 | 20,03  |          |
| Ужин              |                                                       |     |       |       |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |      |        |          |
| 1                 | Голубцы ленивые                                       | 180 | 11,93 | 14,31 | 17,83  | 246,65  | 0,08 | 39,70 | 3,60   | 3,17  | 280,56  | 151,54  | 39,54  | 2,25  | 0,13 | 7,49   | 120542   |
| 2                 | Компот из плодов свежих (апельсин)                    | 200 | 0,27  | 0,06  | 24,41  | 100,68  | 0,01 | 18,00 | 0,00   | 0,06  | 10,86   | 6,90    | 3,90   | 0,16  | 0,01 | 0,60   | 160212   |
| 3                 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                  | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,34  | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 200102   |
| Итого:            |                                                       |     | 13,80 | 14,97 | 52,24  | 399,33  | 0,12 | 57,70 | 3,60   | 3,57  | 296,12  | 175,24  | 46,04  | 2,64  | 0,15 | 8,09   |          |
| Ужин 2            |                                                       |     |       |       |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |      |        |          |
| 1                 | Молоко ультрапастеризованное                          | 200 | 6,00  | 6,40  | 9,40   | 120,00  | 0,04 | 1,20  | 30,00  | 0,00  | 242,00  | 182,00  | 28,00  | 0,20  | 0,26 | 18,00  | 230105   |
| 2                 | Булочка Домашняя                                      | 30  | 2,12  | 2,73  | 18,89  | 108,42  | 0,03 | 0,00  | 9,00   | 0,32  | 5,13    | 17,74   | 3,18   | 0,26  | 0,01 | 0,56   | 190113   |
| Итого:            |                                                       |     | 8,12  | 9,13  | 28,29  | 228,42  | 0,07 | 1,20  | 39,00  | 0,32  | 247,13  | 199,74  | 31,18  | 0,46  | 0,27 | 18,56  |          |
| Итого за день     |                                                       |     | 72,92 | 84,70 | 296,91 | 2216,28 | 0,98 | 99,04 | 209,64 | 13,93 | 1267,43 | 1407,68 | 327,05 | 13,07 | 1,45 | 120,09 |          |
| День 12 (вторник) |                                                       |     |       |       |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |      |        |          |
| Завтрак 1         |                                                       |     |       |       |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |      |        |          |
| 1                 | Омлет натуральный, запеченный                         | 100 | 10,44 | 11,24 | 1,95   | 150,71  | 0,06 | 0,18  | 10,58  | 0,47  | 78,71   | 171,87  | 13,26  | 1,92  | 0,37 | 17,88  | 120301   |
| 2                 | Кофейный напиток злаковый на молоке                   | 200 | 3,79  | 3,40  | 19,47  | 126,86  | 2,42 | 0,60  | 15,00  | 0,00  | 141,30  | 114,84  | 30,00  | 1,73  | 0,13 | 17,00  | 160103   |
| 3                 | Масло коровье сладкосливочное несоленое               | 10  | 0,08  | 8,25  | 0,08   | 74,80   | 0,00 | 0,00  | 30,00  | 0,10  | 1,20    | 1,90    | 0,00   | 0,02  | 0,01 | 0,90   | 140110   |
|                   |                                                       |     |       |       |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |      |        | 140112   |
| 4                 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                  | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,34  | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 200102   |
| Итого:            |                                                       |     | 15,91 | 23,49 | 31,51  | 404,37  | 2,50 | 0,78  | 55,58  | 0,91  | 225,91  | 305,41  | 45,86  | 3,91  | 0,52 | 35,78  |          |
| Завтрак 2         |                                                       |     |       |       |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |      |        |          |
| 1                 | Вода питьевая детская                                 | 200 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00   |          |
| 2                 | Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)               | 80  | 0,72  | 0,16  | 6,48   | 34,40   | 0,03 | 48,00 | 0,00   | 0,16  | 27,20   | 18,40   | 10,40  | 0,24  | 0,02 | 1,60   | 210102   |
| Итого:            |                                                       |     | 0,72  | 0,16  | 6,48   | 34,40   | 0,03 | 48,00 | 0,00   | 0,16  | 27,20   | 18,40   | 10,40  | 0,24  | 0,02 | 1,60   |          |
| Обед              |                                                       |     |       |       |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |      |        |          |
| 1                 | Винегрет                                              | 60  | 0,96  | 6,11  | 5,46   | 80,92   | 0,04 | 4,99  | 0,00   | 2,73  | 22,91   | 28,40   | 12,44  | 0,54  | 0,03 | 2,86   | 100501   |
| 2                 | Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне | 190 | 5,88  | 4,28  | 14,87  | 114,49  | 0,18 | 4,94  | 0,00   | 1,86  | 28,29   | 80,85   | 29,00  | 1,50  | 0,06 | 3,27   | 110327-1 |
| 3                 | Сухарики из хлеба пшеничного                          | 10  | 1,14  | 0,43  | 7,15   | 37,18   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,24  | 3,36    | 12,01   | 1,86   | 0,17  | 0,00 | 0,00   | 180601   |
| 4                 | Суфле из отварного мяса (говядина)                    | 70  | 11,63 | 11,05 | 5,98   | 169,74  | 0,05 | 0,13  | 3,16   | 0,99  | 41,04   | 138,10  | 15,90  | 1,70  | 0,16 | 7,98   | 120537   |
| 5                 | Пюре картофельное                                     | 120 | 2,66  | 3,07  | 17,27  | 107,60  | 0,12 | 10,09 | 10,44  | 0,12  | 43,57   | 78,33   | 26,06  | 0,94  | 0,11 | 7,14   | 130101   |
| 6                 | Компот из плодов свежих (лимон)                       | 200 | 0,13  | 0,01  | 22,40  | 92,54   | 0,01 | 5,60  | 0,00   | 0,03  | 6,26    | 3,08    | 1,68   | 0,15  | 0,00 | 0,00   | 160213   |
| 7                 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                  | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,34  | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 200102   |
| 8                 | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 20  | 1,32  | 0,22  | 8,20   | 40,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,18  | 50,00   | 50,00   | 5,00   | 0,62  | 0,01 | 2,00   | 200103   |
| Итого:            |                                                       |     | 25,31 | 25,77 | 91,32  | 694,48  | 0,46 | 25,75 | 13,60  | 6,49  | 200,13  | 407,58  | 94,55  | 5,86  | 0,38 | 23,25  |          |
| Полдник           |                                                       |     |       |       |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |      |        |          |
| 1                 | Пудинг из творога запеченный                          | 100 | 16,82 | 10,29 | 16,77  | 226,92  | 0,14 | 0,43  | 50,01  | 0,34  | 258,46  | 501,14  | 21,41  | 0,57  | 0,25 | 1,76   | 120318   |
| 2                 | Печенье                                               | 20  | 1,46  | 3,58  | 18,42  | 87,40   | 0,02 | 0,00  | 2,00   | 0,70  | 5,80    | 18,00   | 4,00   | 0,42  | 0,01 | 0,00   |          |
| 3                 | Ряженка                                               | 200 | 7,80  | 5,00  | 8,40   | 108,00  | 0,00 | 0,60  | 40,00  | 0,00  | 248,00  | 184,00  | 28,00  | 0,20  | 0,26 | 0,00   | 230102   |
| 4                 | Чай с сахаром                                         | 200 | 0,00  | 0,00  | 9,99   | 39,90   | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 3,77    | 5,77    | 0,00   | 0,03  | 0,00 | 0,00   | 160105   |
| Итого:            |                                                       |     | 26,08 | 18,87 | 53,58  | 462,22  | 0,16 | 1,03  | 92,01  | 1,04  | 516,03  | 708,91  | 53,41  | 1,22  | 0,52 | 1,76   |          |
| Ужин              |                                                       |     |       |       |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |      |        |          |
| 1                 | Капуста, тушенная с мясом                             | 180 | 5,26  | 7,58  | 12,46  | 140,95  | 0,06 | 44,96 | 0,00   | 2,65  | 274,60  | 79,73   | 31,49  | 1,43  | 0,09 | 5,74   | 120517-1 |
| 2                 | Напиток витаминный                                    | 200 | 0,46  | 0,15  | 29,11  | 125,00  | 0,02 | 52,00 | 0,04   | 0,34  | 11,80   | 11,68   | 4,72   | 0,54  | 0,03 | 0,00   | 160238   |
| 3                 | Мармелад                                              | 36  | 0,04  | 0,04  | 34,56  | 140,40  | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 1,44    | 0,36    | 0,72   | 0,14  | 0,00 | 36,00  |          |
| 4                 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                  | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,34  | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 200102   |
| Итого:            |                                                       |     | 7,35  | 8,36  | 86,13  | 458,35  | 0,10 | 96,96 | 0,04   | 3,34  | 292,54  | 108,57  | 39,53  | 2,35  | 0,12 | 41,74  |          |
| Ужин 2            |                                                       |     |       |       |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |      |        |          |
| 1                 | Компот из плодов свежих                               | 200 | 0,06  | 0,06  | 21,35  | 86,38   | 0,00 | 1,40  | 0,00   | 0,03  | 2,84    | 1,54    | 1,26   | 0,37  | 0,00 | 0,28   | 160209-1 |
| 2                 | Булочка Городская                                     | 30  | 2,45  | 2,11  | 14,79  | 87,82   | 0,03 | 0,05  | 5,63   | 0,33  | 14,78   | 27,71   | 4,21   | 0,30  | 0,03 | 1,61   | 190102   |

|                   |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |        |        |       |         |         |        |       |      |        |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|------|--------|
|                   | Итого:                                                                            |     | 2,51  | 36,14 | 174,20 | 0,04    | 1,45 | 5,63   | 36     | 17,62 | 29,25   | 5,47    | 0,67   | 0,03  | 1,89 |        |
|                   | Итого за день                                                                     |     | 77,89 | 78,81 | 305,16 | 2228,02 | 3,29 | 173,95 | 166,85 | 2,30  | 1279,42 | 1578,12 | 249,21 | 14,24 | 1,60 | 106,02 |
| День 13 (среда)   |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |        |        |       |         |         |        |       |      |        |
| Завтрак 1         |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |        |        |       |         |         |        |       |      |        |
| 1                 | Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)                                        | 180 | 5,50  | 8,36  | 25,78  | 200,55  | 0,14 | 0,41   | 26,60  | 0,50  | 99,64   | 154,53  | 45,43  | 1,11  | 0,12 | 8,31   |
| 2                 | Чай с молоком с сахаром                                                           | 200 | 1,20  | 1,28  | 11,87  | 63,90   | 0,01 | 0,24   | 6,00   | 0,00  | 52,17   | 42,17   | 5,60   | 0,07  | 0,05 | 3,60   |
| 3                 | Масло коровье сладкосливочное несоленое                                           | 10  | 0,08  | 8,25  | 0,08   | 74,80   | 0,00 | 0,00   | 30,00  | 0,10  | 1,20    | 1,90    | 0,00   | 0,02  | 0,01 | 0,90   |
| 4                 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                              | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00   | 0,00   | 0,34  | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   |
|                   | Итого:                                                                            |     | 8,38  | 18,49 | 47,73  | 391,25  | 0,17 | 0,65   | 62,60  | 0,94  | 157,71  | 215,40  | 53,63  | 1,44  | 0,19 | 12,81  |
| Завтрак 2         |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |        |        |       |         |         |        |       |      |        |
| 1                 | Вода питьевая детская                                                             | 200 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00 |        |
| 2                 | Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)                                          | 80  | 0,32  | 0,24  | 8,24   | 37,60   | 0,02 | 4,00   | 0,00   | 0,32  | 15,20   | 12,80   | 9,60   | 1,84  | 0,02 | 0,80   |
|                   | Итого:                                                                            |     | 0,32  | 0,24  | 8,24   | 37,60   | 0,02 | 4,00   | 0,00   | 0,32  | 15,20   | 12,80   | 9,60   | 1,84  | 0,02 | 0,80   |
| Обед              |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |        |        |       |         |         |        |       |      |        |
| 1                 | Сельдь с луком                                                                    | 60  | 7,37  | 6,00  | 1,33   | 89,12   | 0,02 | 1,62   | 8,40   | 1,55  | 68,02   | 253,04  | 19,07  | 0,59  | 0,06 | 34,09  |
| 2                 | Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне                                | 200 | 3,87  | 4,66  | 5,81   | 70,03   | 0,02 | 9,72   | 4,00   | 1,88  | 72,48   | 29,47   | 14,60  | 0,69  | 0,03 | 3,52   |
| 3                 | Говядина тушеная с картофелем                                                     | 180 | 11,11 | 13,71 | 17,42  | 234,88  | 0,15 | 12,11  | 0,00   | 3,09  | 26,34   | 148,73  | 35,26  | 2,24  | 0,15 | 8,33   |
| 4                 | Кисель из смородины быстрозамороженной                                            | 200 | 0,11  | 0,04  | 24,45  | 98,13   | 0,00 | 10,00  | 0,00   | 0,07  | 9,53    | 8,69    | 3,10   | 0,18  | 0,00 | 0,10   |
| 5                 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                              | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00   | 0,00   | 0,34  | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   |
| 6                 | Хлеб ржано-пшеничный                                                              | 20  | 1,32  | 0,22  | 8,20   | 40,00   | 0,02 | 0,00   | 0,00   | 0,18  | 50,00   | 50,00   | 5,00   | 0,62  | 0,01 | 2,00   |
|                   | Итого:                                                                            |     | 25,38 | 25,23 | 67,22  | 584,16  | 0,24 | 33,44  | 12,40  | 7,11  | 231,07  | 506,73  | 79,63  | 4,57  | 0,26 | 48,04  |
| Полдник           |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |        |        |       |         |         |        |       |      |        |
| 1                 | Сырники по-киевски                                                                | 100 | 14,49 | 8,26  | 37,00  | 278,81  | 0,13 | 0,54   | 36,01  | 0,50  | 180,46  | 381,42  | 18,71  | 0,81  | 0,20 | 2,60   |
| 2                 | Биойогурт фруктовый питьевой                                                      | 200 | 5,60  | 6,00  | 20,80  | 160,00  | 0,06 | 1,20   | 20,00  | 0,00  | 248,00  | 190,00  | 30,00  | 0,20  | 0,30 | 18,00  |
| 3                 | Чай с сахаром                                                                     | 200 | 0,00  | 0,00  | 9,99   | 39,90   | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 3,77    | 5,77    | 0,00   | 0,03  | 0,00 | 0,00   |
|                   | Итого:                                                                            |     | 20,09 | 14,26 | 67,79  | 478,71  | 0,19 | 1,74   | 56,01  | 0,50  | 432,23  | 577,19  | 48,71  | 1,04  | 0,50 | 20,60  |
| Ужин              |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |        |        |       |         |         |        |       |      |        |
| 1                 | Макароны, запеченные с сыром                                                      | 180 | 9,82  | 7,50  | 44,06  | 283,91  | 0,11 | 0,09   | 43,56  | 1,04  | 142,27  | 123,87  | 14,64  | 1,16  | 0,07 | 1,26   |
| 2                 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                              | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00   | 0,00   | 0,34  | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   |
| 3                 | Напиток из плодов сухих (изюм)                                                    | 200 | 0,28  | 0,06  | 21,88  | 89,58   | 0,02 | 0,00   | 0,06   | 0,06  | 10,02   | 15,48   | 5,04   | 0,40  | 0,01 | 0,00   |
|                   | Итого:                                                                            |     | 11,70 | 8,16  | 75,95  | 425,49  | 0,15 | 0,09   | 43,62  | 1,44  | 156,99  | 156,15  | 22,28  | 1,81  | 0,08 | 1,26   |
| Ужин 2            |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |        |        |       |         |         |        |       |      |        |
| 1                 | Чай с сахаром                                                                     | 200 | 0,00  | 0,00  | 9,99   | 39,90   | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 3,77    | 5,77    | 0,00   | 0,03  | 0,00 | 0,00   |
| 2                 | Печенье                                                                           | 20  | 1,46  | 3,58  | 18,42  | 87,40   | 0,02 | 0,00   | 2,00   | 0,70  | 5,80    | 18,00   | 4,00   | 0,42  | 0,01 | 0,00   |
|                   | Итого:                                                                            |     | 1,46  | 3,58  | 28,41  | 127,30  | 0,02 | 0,00   | 2,00   | 0,70  | 9,57    | 23,77   | 4,00   | 0,45  | 0,01 | 0,00   |
|                   | Итого за день                                                                     |     | 67,33 | 69,96 | 295,34 | 2044,51 | 0,78 | 39,92  | 176,62 | 11,01 | 1002,76 | 1492,03 | 217,85 | 11,15 | 1,06 | 83,50  |
| День 14 (четверг) |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |        |        |       |         |         |        |       |      |        |
| Завтрак 1         |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |        |        |       |         |         |        |       |      |        |
| 1                 | Каша жидкая на молоке (манная)                                                    | 180 | 6,56  | 7,16  | 30,75  | 214,22  | 0,06 | 0,73   | 29,16  | 0,45  | 155,90  | 135,97  | 22,22  | 0,44  | 0,17 | 11,34  |
| 2                 | Какао на молоке                                                                   | 200 | 3,67  | 3,48  | 14,63  | 105,46  | 0,02 | 0,54   | 13,50  | 0,01  | 114,32  | 108,10  | 29,60  | 1,00  | 0,13 | 8,10   |
| 3                 | Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% | 10  | 2,32  | 2,95  | 0,00   | 36,40   | 0,00 | 0,07   | 26,00  | 0,05  | 100,00  | 54,00   | 3,50   | 0,10  | 0,03 | 0,00   |
| 4                 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                              | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00   | 0,00   | 0,34  | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   |
|                   | Итого:                                                                            |     | 14,15 | 14,19 | 55,37  | 408,08  | 0,11 | 1,34   | 68,66  | 0,85  | 374,92  | 314,87  | 57,92  | 1,78  | 0,33 | 19,44  |
| Завтрак 2         |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |        |        |       |         |         |        |       |      |        |
| 1                 | Вода питьевая детская                                                             | 200 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00 |        |
| 2                 | Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)                                          | 80  | 0,32  | 0,32  | 7,84   | 37,60   | 0,02 | 8,00   | 0,00   | 0,16  | 12,80   | 8,80    | 7,20   | 1,76  | 0,02 | 1,60   |
|                   | Итого:                                                                            |     | 0,32  | 0,32  | 7,84   | 37,60   | 0,02 | 8,00   | 0,00   | 0,16  | 12,80   | 8,80    | 7,20   | 1,76  | 0,02 | 1,60   |
| Обед              |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |        |        |       |         |         |        |       |      |        |
| 1                 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом                                     | 60  | 0,42  | 7,25  | 1,32   | 72,12   | 0,02 | 5,28   | 0,00   | 3,22  | 12,70   | 22,43   | 7,43   | 0,32  | 0,02 | 1,58   |

|                          |                                                               |     |              |              |               |                |             |              |               |             |                |                |               |              |             |              |          |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------|----------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------|
| 2                        | Суп с клецками на мясном бульоне                              | 200 | 7,40         |              | 19,50         | 108,54         | 0,08        | 3,44         | 0,01          | 0,44        | 18,45          | 60,03          | 15,81         | 0,84         | 0,08        | 4,34         | 110332-2 |
| 3                        | Запеканка картофельная с мясом отварным                       | 180 | 17,60        | 16,95        | 31,84         | 350,80         | 0,25        | 18,00        | 16,20         | 0,54        | 43,63          | 244,84         | 56,02         | 3,61         | 0,25        | 15,03        | 120534   |
| 4                        | Напиток вишневый                                              | 200 | 0,10         | 0,02         | 17,26         | 70,08          | 0,00        | 1,80         | 0,00          | 0,04        | 4,92           | 3,60           | 3,12          | 0,11         | 0,00        | 0,24         | 160204   |
|                          |                                                               |     |              |              |               |                |             |              |               |             |                |                |               |              |             |              | 160231   |
| 5                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                          | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,34        | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00         | 200102   |
| 6                        | Хлеб ржано-пшеничный                                          | 20  | 1,32         | 0,22         | 8,20          | 40,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,18        | 50,00          | 50,00          | 5,00          | 0,62         | 0,01        | 2,00         | 200103   |
|                          | <b>Итого:</b>                                                 |     | <b>28,44</b> | <b>26,58</b> | <b>88,11</b>  | <b>693,54</b>  | <b>0,39</b> | <b>28,52</b> | <b>16,21</b>  | <b>4,76</b> | <b>134,40</b>  | <b>397,69</b>  | <b>89,97</b>  | <b>5,74</b>  | <b>0,37</b> | <b>23,19</b> |          |
| <b>Полдник</b>           |                                                               |     |              |              |               |                |             |              |               |             |                |                |               |              |             |              |          |
| 1                        | Запеканка из творога                                          | 100 | 17,96        | 11,43        | 20,14         | 255,22         | 0,15        | 0,46         | 56,00         | 0,38        | 274,64         | 539,24         | 23,10         | 0,57         | 0,27        | 1,33         | 120305   |
| 2                        | Печенье                                                       | 20  | 1,46         | 3,58         | 18,42         | 87,40          | 0,02        | 0,00         | 2,00          | 0,70        | 5,80           | 18,00          | 4,00          | 0,42         | 0,01        | 0,00         |          |
| 3                        | Кефир                                                         | 200 | 5,80         | 6,40         | 8,00          | 118,00         | 0,06        | 1,40         | 40,00         | 0,00        | 240,00         | 190,00         | 28,00         | 0,20         | 0,34        | 18,00        | 230103   |
| 4                        | Чай с сахаром                                                 | 200 | 0,00         | 0,00         | 9,99          | 39,90          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 3,77           | 5,77           | 0,00          | 0,03         | 0,00        | 0,00         | 160105   |
|                          | <b>Итого:</b>                                                 |     | <b>25,22</b> | <b>21,41</b> | <b>56,55</b>  | <b>500,52</b>  | <b>0,23</b> | <b>1,86</b>  | <b>98,00</b>  | <b>1,08</b> | <b>524,21</b>  | <b>753,01</b>  | <b>55,10</b>  | <b>1,22</b>  | <b>0,62</b> | <b>19,33</b> |          |
| <b>Ужин</b>              |                                                               |     |              |              |               |                |             |              |               |             |                |                |               |              |             |              |          |
| 1                        | Птица отварная                                                | 50  | 14,04        | 11,96        | 0,00          | 154,70         | 0,05        | 1,17         | 45,50         | 0,00        | 11,87          | 107,55         | 11,79         | 1,05         | 0,10        | 3,90         | 120603   |
| 2                        | Каша гречневая рассыпчатая                                    | 150 | 6,33         | 5,36         | 28,56         | 187,51         | 0,21        | 0,00         | 13,50         | 0,44        | 11,91          | 149,99         | 99,98         | 8,01         | 0,10        | 2,95         | 130309   |
| 3                        | Кисель абрикосовый                                            | 200 | 0,53         | 0,03         | 19,19         | 78,75          | 0,01        | 0,40         | 0,00          | 0,55        | 20,15          | 18,45          | 10,50         | 1,13         | 0,02        | 0,00         | 160219   |
|                          |                                                               |     |              |              |               |                |             |              |               |             |                |                |               |              |             |              | 160228   |
| 4                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                          | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,34        | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00         | 200102   |
|                          | <b>Итого:</b>                                                 |     | <b>22,49</b> | <b>17,95</b> | <b>57,75</b>  | <b>472,96</b>  | <b>0,29</b> | <b>1,57</b>  | <b>59,00</b>  | <b>1,33</b> | <b>48,63</b>   | <b>292,79</b>  | <b>124,87</b> | <b>10,43</b> | <b>0,23</b> | <b>6,85</b>  |          |
| <b>Ужин2</b>             |                                                               |     |              |              |               |                |             |              |               |             |                |                |               |              |             |              |          |
| 1                        | Чай с лимоном                                                 | 200 | 0,04         | 0,00         | 10,11         | 41,26          | 0,00        | 1,60         | 0,00          | 0,01        | 5,37           | 6,65           | 0,48          | 0,05         | 0,00        | 0,00         | 160106   |
| 2                        | Булочка Домашняя                                              | 30  | 2,12         | 2,73         | 18,89         | 108,42         | 0,03        | 0,00         | 9,00          | 0,32        | 5,13           | 17,74          | 3,18          | 0,26         | 0,01        | 0,56         | 190113   |
|                          | <b>Итого:</b>                                                 |     | <b>2,15</b>  | <b>2,73</b>  | <b>29,00</b>  | <b>149,68</b>  | <b>0,04</b> | <b>1,60</b>  | <b>9,00</b>   | <b>0,33</b> | <b>10,49</b>   | <b>24,39</b>   | <b>3,66</b>   | <b>0,32</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,56</b>  |          |
|                          | <b>Итого за день</b>                                          |     | <b>92,77</b> | <b>83,18</b> | <b>294,62</b> | <b>2262,37</b> | <b>1,08</b> | <b>42,89</b> | <b>250,87</b> | <b>8,52</b> | <b>1105,45</b> | <b>1791,54</b> | <b>338,72</b> | <b>21,25</b> | <b>1,57</b> | <b>70,98</b> |          |
| <b>День 15 (пятница)</b> |                                                               |     |              |              |               |                |             |              |               |             |                |                |               |              |             |              |          |
| <b>Завтрак 1</b>         |                                                               |     |              |              |               |                |             |              |               |             |                |                |               |              |             |              |          |
| 1                        | Омлет натуральный, запеченный                                 | 100 | 10,44        | 11,24        | 1,95          | 150,71         | 0,06        | 0,18         | 10,58         | 0,47        | 78,71          | 171,87         | 13,26         | 1,92         | 0,37        | 17,88        | 120301   |
| 2                        | Кофейный напиток из цикория с молоком                         | 200 | 3,90         | 3,84         | 17,66         | 120,49         | 0,02        | 0,72         | 18,00         | 0,00        | 145,50         | 109,20         | 16,80         | 0,15         | 0,16        | 10,80        | 160104   |
| 3                        | Масло коровье сладкосливочное несоленое                       | 10  | 0,08         | 8,25         | 0,08          | 74,80          | 0,00        | 0,00         | 30,00         | 0,10        | 1,20           | 1,90           | 0,00          | 0,02         | 0,01        | 0,90         | 140110   |
|                          |                                                               |     |              |              |               |                |             |              |               |             |                |                |               |              |             |              | 140112   |
|                          |                                                               |     |              |              |               |                |             |              |               |             |                |                |               |              |             |              | 140113   |
| 4                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                          | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,34        | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00         | 200102   |
|                          | <b>Итого:</b>                                                 |     | <b>16,02</b> | <b>23,93</b> | <b>29,69</b>  | <b>398,00</b>  | <b>0,10</b> | <b>0,90</b>  | <b>58,58</b>  | <b>0,91</b> | <b>230,11</b>  | <b>299,77</b>  | <b>32,66</b>  | <b>2,33</b>  | <b>0,54</b> | <b>29,58</b> |          |
| <b>Завтрак 2</b>         |                                                               |     |              |              |               |                |             |              |               |             |                |                |               |              |             |              |          |
| 1                        | Вода питьевая детская                                         | 200 | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00           | 0,00           | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00         |          |
| 2                        | Фрукты и ягоды свежие (см приложение 1)                       | 80  | 1,20         | 0,40         | 16,80         | 76,80          | 0,03        | 8,00         | 0,00          | 0,32        | 6,40           | 22,40          | 33,60         | 0,48         | 0,04        | 0,00         | 210103   |
|                          | <b>Итого:</b>                                                 |     | <b>1,20</b>  | <b>0,40</b>  | <b>16,80</b>  | <b>76,80</b>   | <b>0,03</b> | <b>8,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,32</b> | <b>6,40</b>    | <b>22,40</b>   | <b>33,60</b>  | <b>0,48</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,00</b>  |          |
| <b>Обед</b>              |                                                               |     |              |              |               |                |             |              |               |             |                |                |               |              |             |              |          |
| 1                        | Салат картофельный с растительным маслом                      | 60  | 1,02         | 4,39         | 7,88          | 75,42          | 0,06        | 5,35         | 0,00          | 1,91        | 10,94          | 31,01          | 12,03         | 0,49         | 0,04        | 2,60         | 100541   |
| 2                        | Суп крестьянский с крупой (крупка перловая) на мясном бульоне | 200 | 4,06         | 4,81         | 10,99         | 95,70          | 0,05        | 12,52        | 4,00          | 1,96        | 98,55          | 58,06          | 17,39         | 0,64         | 0,04        | 2,78         | 110331   |
| 3                        | Суфле из отварного мяса (говядина)                            | 70  | 11,63        | 11,05        | 5,98          | 169,74         | 0,05        | 0,13         | 3,16          | 0,99        | 41,04          | 138,10         | 15,90         | 1,70         | 0,16        | 7,98         | 120537   |
| 4                        | Свекла тушеная                                                | 120 | 2,11         | 3,99         | 11,21         | 88,71          | 0,03        | 12,42        | 16,80         | 0,18        | 86,40          | 57,87          | 27,88         | 1,76         | 0,06        | 9,42         | 130209   |
| 5                        | Напиток яблочный                                              | 200 | 0,06         | 0,06         | 21,35         | 86,38          | 0,00        | 1,40         | 0,00          | 0,03        | 2,84           | 1,54           | 1,26          | 0,37         | 0,00        | 0,28         | 160217   |
|                          |                                                               |     |              |              |               |                |             |              |               |             |                |                |               |              |             |              | 160230   |
| 6                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                          | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,34        | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00         | 200102   |
| 7                        | Хлеб ржано-пшеничный                                          | 20  | 1,32         | 0,22         | 8,20          | 40,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,18        | 50,00          | 50,00          | 5,00          | 0,62         | 0,01        | 2,00         | 200103   |
|                          | <b>Итого:</b>                                                 |     | <b>21,79</b> | <b>25,12</b> | <b>75,62</b>  | <b>607,94</b>  | <b>0,24</b> | <b>31,81</b> | <b>23,96</b>  | <b>5,59</b> | <b>294,46</b>  | <b>353,38</b>  | <b>82,06</b>  | <b>5,82</b>  | <b>0,32</b> | <b>25,06</b> |          |
| <b>Полдник</b>           |                                                               |     |              |              |               |                |             |              |               |             |                |                |               |              |             |              |          |
| 1                        | Лапшевники с творогом                                         | 100 | 9,18         | 5,93         | 24,26         | 186,64         | 0,09        | 0,17         | 22,96         | 1,33        | 115,30         | 222,50         | 12,22         | 0,69         | 0,11        | 0,84         | 120237   |
| 2                        | Булочка Любимая                                               | 30  | 2,74         | 1,74         | 15,24         | 87,49          | 0,04        | 0,06         | 4,14          | 0,35        | 17,71          | 31,63          | 4,83          | 0,33         | 0,04        | 1,84         | 190107   |
| 3                        | Ряженка                                                       | 200 | 7,80         | 5,00         | 8,40          | 108,00         | 0,00        | 0,60         | 40,00         | 0,00        | 248,00         | 184,00         | 28,00         | 0,20         | 0,26        | 0,00         | 230102   |
| 4                        | Чай с сахаром                                                 | 200 | 0,00         | 0,00         | 9,99          | 39,90          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 3,77           | 5,77           | 0,00          | 0,03         | 0,00        | 0,00         | 160105   |

|                              |                                                                                             |     |              |              |               |                |             |              |                |              |                |                |               |              |             |               |                            |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|----------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|-------------|---------------|----------------------------|
| <b>Итого:</b>                |                                                                                             |     | <b>19,72</b> |              | <b>57,90</b>  | <b>422,03</b>  | <b>0,13</b> | <b>0,83</b>  | <b>67,10</b>   | <b>1,68</b>  | <b>384,77</b>  | <b>443,90</b>  | <b>45,05</b>  | <b>1,24</b>  | <b>0,41</b> | <b>2,68</b>   |                            |
| <b>Ужин</b>                  |                                                                                             |     |              |              |               |                |             |              |                |              |                |                |               |              |             |               |                            |
| 1                            | Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным | 50  | 6,13         | 5,64         | 5,82          | 95,69          | 0,03        | 0,47         | 22,11          | 0,18         | 33,06          | 61,82          | 7,49          | 0,50         | 0,06        | 2,56          | 120619                     |
| 2                            | Рис отварной с овощами                                                                      | 150 | 3,38         | 4,18         | 35,62         | 186,84         | 0,05        | 1,50         | 13,50          | 0,29         | 11,78          | 78,99          | 28,58         | 0,62         | 0,03        | 1,99          | 130312                     |
| 3                            | Компот из плодов сухих                                                                      | 200 | 0,28         | 0,06         | 27,88         | 113,52         | 0,02        | 0,00         | 0,06           | 0,06         | 10,20          | 15,48          | 5,04          | 0,42         | 0,01        | 0,00          | 160209-2                   |
| 4                            | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                                        | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00           | 0,34         | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00          | 200102                     |
| <b>Итого:</b>                |                                                                                             |     | <b>11,39</b> | <b>10,48</b> | <b>79,31</b>  | <b>448,05</b>  | <b>0,12</b> | <b>1,97</b>  | <b>35,67</b>   | <b>0,88</b>  | <b>59,73</b>   | <b>173,09</b>  | <b>43,71</b>  | <b>1,78</b>  | <b>0,11</b> | <b>4,55</b>   |                            |
| <b>Ужин 2</b>                |                                                                                             |     |              |              |               |                |             |              |                |              |                |                |               |              |             |               |                            |
| 1                            | Молоко ультрапастеризованное                                                                | 200 | 6,00         | 6,40         | 9,40          | 120,00         | 0,04        | 1,20         | 30,00          | 0,00         | 242,00         | 182,00         | 28,00         | 0,20         | 0,26        | 18,00         | 230105                     |
| 2                            | Печенье                                                                                     | 20  | 1,46         | 3,58         | 18,42         | 87,40          | 0,02        | 0,00         | 2,00           | 0,70         | 5,80           | 18,00          | 4,00          | 0,42         | 0,01        | 0,00          |                            |
| <b>Итого:</b>                |                                                                                             |     | <b>7,46</b>  | <b>9,98</b>  | <b>27,82</b>  | <b>207,40</b>  | <b>0,06</b> | <b>1,20</b>  | <b>32,00</b>   | <b>0,70</b>  | <b>247,80</b>  | <b>200,00</b>  | <b>32,00</b>  | <b>0,62</b>  | <b>0,27</b> | <b>18,00</b>  |                            |
| <b>Итого за день</b>         |                                                                                             |     | <b>77,59</b> | <b>82,57</b> | <b>287,14</b> | <b>2160,22</b> | <b>0,68</b> | <b>44,71</b> | <b>217,30</b>  | <b>10,08</b> | <b>1223,28</b> | <b>1492,54</b> | <b>269,07</b> | <b>12,28</b> | <b>1,68</b> | <b>79,86</b>  |                            |
| <b>Итого за 5 дней</b>       |                                                                                             |     | <b>77,70</b> | <b>79,84</b> | <b>295,83</b> | <b>2182,28</b> | <b>1,36</b> | <b>80,10</b> | <b>204,26</b>  | <b>11,16</b> | <b>1175,67</b> | <b>1552,38</b> | <b>280,38</b> | <b>14,40</b> | <b>1,47</b> | <b>92,09</b>  |                            |
| <b>День 16 (Понедельник)</b> |                                                                                             |     |              |              |               |                |             |              |                |              |                |                |               |              |             |               |                            |
| <b>Завтрак 1</b>             |                                                                                             |     |              |              |               |                |             |              |                |              |                |                |               |              |             |               |                            |
| 1                            | Каша пшенная молочная                                                                       | 180 | 7,01         | 6,57         | 36,23         | 232,44         | 0,19        | 0,41         | 21,06          | 0,16         | 96,89          | 163,15         | 45,25         | 1,26         | 0,11        | 8,41          | 120201                     |
| 2                            | Чай с молоком с сахаром                                                                     | 200 | 1,20         | 1,28         | 11,87         | 63,90          | 0,01        | 0,24         | 6,00           | 0,00         | 52,17          | 42,17          | 5,60          | 0,07         | 0,05        | 3,60          | 160108                     |
| 3                            | Масло коровье сладкосливочное несоленое                                                     | 10  | 0,08         | 8,25         | 0,08          | 74,80          | 0,00        | 0,00         | 30,00          | 0,10         | 1,20           | 1,90           | 0,00          | 0,02         | 0,01        | 0,90          | 140110<br>140112<br>140113 |
| 4                            | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                                        | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00           | 0,34         | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00          | 200102                     |
| <b>Итого:</b>                |                                                                                             |     | <b>9,89</b>  | <b>16,70</b> | <b>58,18</b>  | <b>423,14</b>  | <b>0,22</b> | <b>0,65</b>  | <b>57,06</b>   | <b>0,60</b>  | <b>154,95</b>  | <b>224,02</b>  | <b>53,45</b>  | <b>1,59</b>  | <b>0,18</b> | <b>12,91</b>  |                            |
| <b>Завтрак 2</b>             |                                                                                             |     |              |              |               |                |             |              |                |              |                |                |               |              |             |               |                            |
| 1                            | Вода питьевая детская                                                                       | 200 | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 0,00           | 0,00         | 0,00           | 0,00           | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00          |                            |
| 2                            | Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)                                                    | 80  | 0,32         | 0,24         | 8,24          | 37,60          | 0,02        | 4,00         | 0,00           | 0,32         | 15,20          | 12,80          | 9,60          | 1,84         | 0,02        | 0,80          | 210104                     |
| <b>Итого:</b>                |                                                                                             |     | <b>0,32</b>  | <b>0,24</b>  | <b>8,24</b>   | <b>37,60</b>   | <b>0,02</b> | <b>4,00</b>  | <b>0,00</b>    | <b>0,32</b>  | <b>15,20</b>   | <b>12,80</b>   | <b>9,60</b>   | <b>1,84</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,80</b>   |                            |
| <b>Обед</b>                  |                                                                                             |     |              |              |               |                |             |              |                |              |                |                |               |              |             |               |                            |
| 1                            | Салат из моркови с растительным маслом                                                      | 60  | 0,73         | 4,25         | 3,89          | 57,50          | 0,03        | 2,82         | 0,00           | 2,07         | 15,23          | 31,10          | 21,43         | 0,39         | 0,04        | 2,82          | 100301                     |
| 2                            | Суп из овощей                                                                               | 200 | 2,63         | 5,80         | 13,36         | 116,14         | 0,11        | 17,74        | 10,00          | 1,94         | 146,17         | 67,00          | 26,05         | 0,92         | 0,09        | 5,24          | 110305                     |
| 3                            | Рыба (филе) запеченная                                                                      | 70  | 13,67        | 3,35         | 2,94          | 96,19          | 0,08        | 0,83         | 8,26           | 2,04         | 291,14         | 425,19         | 25,53         | 0,47         | 0,06        | 123,96        | 120408                     |
| 4                            | Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом                                          | 120 | 2,73         | 3,51         | 22,07         | 131,06         | 0,16        | 13,52        | 10,80          | 0,17         | 21,82          | 79,35          | 31,17         | 1,23         | 0,11        | 7,09          | 130105                     |
| 5                            | Кисель из смородины быстрозамороженной                                                      | 200 | 0,11         | 0,04         | 24,45         | 98,13          | 0,00        | 10,00        | 0,00           | 0,07         | 9,53           | 8,69           | 3,10          | 0,18         | 0,00        | 0,10          | 160203                     |
| 6                            | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                                        | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00           | 0,34         | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00          | 200102                     |
| 7                            | Хлеб ржано-пшеничный                                                                        | 20  | 1,32         | 0,22         | 8,20          | 40,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00           | 0,18         | 50,00          | 50,00          | 5,00          | 0,62         | 0,01        | 2,00          | 200103                     |
| <b>Итого:</b>                |                                                                                             |     | <b>22,79</b> | <b>17,77</b> | <b>84,91</b>  | <b>591,02</b>  | <b>0,44</b> | <b>44,91</b> | <b>29,06</b>   | <b>6,81</b>  | <b>538,59</b>  | <b>678,13</b>  | <b>114,88</b> | <b>4,06</b>  | <b>0,32</b> | <b>141,21</b> |                            |
| <b>Полдник</b>               |                                                                                             |     |              |              |               |                |             |              |                |              |                |                |               |              |             |               |                            |
| 1                            | Оладьи                                                                                      | 100 | 7,39         | 6,98         | 43,45         | 265,99         | 0,11        | 0,17         | 4,26           | 3,07         | 51,54          | 82,44          | 13,82         | 0,83         | 0,07        | 3,99          | 120702                     |
| 2                            | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности                                                    | 10  | 0,72         | 0,85         | 5,55          | 32,80          | 0,01        | 0,10         | 4,20           | 0,02         | 31,70          | 21,90          | 3,40          | 0,02         | 0,04        | 0,90          | 140201                     |
| 3                            | Биойогурт фруктовый питьевой                                                                | 200 | 5,60         | 6,00         | 20,80         | 160,00         | 0,06        | 1,20         | 20,00          | 0,00         | 248,00         | 190,00         | 30,00         | 0,20         | 0,30        | 18,00         | 230104                     |
| 4                            | Чай с сахаром                                                                               | 200 | 0,00         | 0,00         | 9,99          | 39,90          | 0,00        | 0,00         | 0,00           | 0,00         | 3,77           | 5,77           | 0,00          | 0,03         | 0,00        | 0,00          | 160105                     |
| <b>Итого:</b>                |                                                                                             |     | <b>13,71</b> | <b>13,83</b> | <b>79,79</b>  | <b>498,69</b>  | <b>0,17</b> | <b>1,47</b>  | <b>28,46</b>   | <b>3,09</b>  | <b>335,01</b>  | <b>300,11</b>  | <b>47,22</b>  | <b>1,08</b>  | <b>0,41</b> | <b>22,89</b>  |                            |
| <b>Ужин</b>                  |                                                                                             |     |              |              |               |                |             |              |                |              |                |                |               |              |             |               |                            |
| 1                            | Печень по-строгановски                                                                      | 50  | 7,46         | 5,17         | 2,09          | 91,92          | 0,12        | 12,73        | 1797,13        | 0,43         | 181,53         | 142,05         | 8,96          | 5,64         | 0,83        | 6,16          | 120536                     |
| 2                            | Изделия макаронные отварные                                                                 | 150 | 5,53         | 4,36         | 35,25         | 202,49         | 0,08        | 0,00         | 13,50          | 0,79         | 15,55          | 45,44          | 8,32          | 0,85         | 0,02        | 1,15          | 130401                     |
| 3                            | Напиток из цитрусовых                                                                       | 200 | 0,12         | 0,02         | 22,67         | 92,78          | 0,01        | 5,48         | 0,00           | 0,03         | 5,96           | 2,78           | 1,62          | 0,12         | 0,00        | 0,00          | 160234                     |
| 4                            | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                                        | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00           | 0,34         | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00          | 200102                     |
| <b>Итого:</b>                |                                                                                             |     | <b>14,71</b> | <b>10,15</b> | <b>70,01</b>  | <b>439,19</b>  | <b>0,23</b> | <b>18,21</b> | <b>1810,63</b> | <b>1,59</b>  | <b>207,74</b>  | <b>207,06</b>  | <b>21,50</b>  | <b>6,85</b>  | <b>0,86</b> | <b>7,31</b>   |                            |
| <b>Ужин 2</b>                |                                                                                             |     |              |              |               |                |             |              |                |              |                |                |               |              |             |               |                            |
| 1                            | Чай с сахаром                                                                               | 200 | 0,00         | 0,00         | 9,99          | 39,90          | 0,00        | 0,00         | 0,00           | 0,00         | 3,77           | 5,77           | 0,00          | 0,03         | 0,00        | 0,00          | 160105                     |
| 2                            | Печенье                                                                                     | 20  | 1,46         | 3,58         | 18,42         | 87,40          | 0,02        | 0,00         | 2,00           | 0,70         | 5,80           | 18,00          | 4,00          | 0,42         | 0,01        | 0,00          |                            |
| <b>Итого:</b>                |                                                                                             |     | <b>1,46</b>  | <b>3,58</b>  | <b>28,41</b>  | <b>127,30</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,00</b>  | <b>2,00</b>    | <b>0,70</b>  | <b>9,57</b>    | <b>23,77</b>   | <b>4,00</b>   | <b>0,45</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,00</b>   |                            |



|                   |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |       |         |       |         |         |        |       |      |        |          |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|---------|-------|---------|---------|--------|-------|------|--------|----------|
| Итого за день     |                                                                                   |     | 62,88 |       | 329,53 | 2116,93 | 1,10 | 69,24 | 1927,21 | 13,12 | 1261,05 | 1445,89 | 250,64 | 15,87 | 1,80 | 185,12 |          |
| День 17 (Вторник) |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |       |         |       |         |         |        |       |      |        |          |
| Завтрак 1         |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |       |         |       |         |         |        |       |      |        |          |
| 1                 | Суфле творожное запеченное                                                        | 100 | 15,24 | 9,83  | 15,41  | 211,08  | 0,13 | 0,47  | 44,01   | 0,33  | 231,80  | 449,99  | 21,28  | 0,66  | 0,26 | 4,09   | 120319   |
| 2                 | Какао на молоке                                                                   | 200 | 3,67  | 3,48  | 14,63  | 105,46  | 0,02 | 0,54  | 13,50   | 0,01  | 114,32  | 108,10  | 29,60  | 1,00  | 0,13 | 8,10   | 160101   |
| 3                 | Масло коровье сладкосливочное несоленое                                           | 10  | 0,08  | 8,25  | 0,08   | 74,80   | 0,00 | 0,00  | 30,00   | 0,10  | 1,20    | 1,90    | 0,00   | 0,02  | 0,01 | 0,90   | 140110   |
|                   |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |       |         |       |         |         |        |       |      |        | 140112   |
| 4                 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                              | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 0,34  | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 200102   |
| Итого:            |                                                                                   |     | 20,59 | 22,16 | 40,12  | 443,34  | 0,17 | 1,01  | 87,51   | 0,78  | 352,02  | 576,79  | 53,48  | 1,92  | 0,40 | 13,09  |          |
| Завтрак 2         |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |       |         |       |         |         |        |       |      |        |          |
| 1                 | Вода питьевая детская                                                             | 200 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00 | 0,00  | 0,00    | 0,00  | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00   |          |
| 2                 | Плоды и ягоды свежие (см. приложение 1)                                           | 80  | 0,32  | 0,32  | 7,84   | 37,60   | 0,02 | 8,00  | 0,00    | 0,16  | 12,80   | 8,80    | 7,20   | 1,76  | 0,02 | 1,60   | 210110   |
| Итого:            |                                                                                   |     | 0,32  | 0,32  | 7,84   | 37,60   | 0,02 | 8,00  | 0,00    | 0,16  | 12,80   | 8,80    | 7,20   | 1,76  | 0,02 | 1,60   |          |
| Обед              |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |       |         |       |         |         |        |       |      |        |          |
| 1                 | Винегрет                                                                          | 60  | 0,96  | 6,11  | 5,46   | 80,92   | 0,04 | 4,99  | 0,00    | 2,73  | 22,91   | 28,40   | 12,44  | 0,54  | 0,03 | 2,86   | 100501   |
| 2                 | Рассольник ленинградский на мясном бульоне                                        | 200 | 4,03  | 4,21  | 13,76  | 101,20  | 0,09 | 7,42  | 16,00   | 0,21  | 43,90   | 60,67   | 21,08  | 0,79  | 0,07 | 4,52   | 110208   |
| 3                 | Бефстроганов из мяса отварного                                                    | 70  | 11,49 | 11,23 | 2,68   | 157,26  | 0,04 | 0,25  | 10,48   | 0,29  | 58,65   | 128,02  | 16,60  | 1,61  | 0,11 | 6,02   | 120548   |
| 4                 | Каша гречневая рассыпчатая                                                        | 120 | 5,06  | 4,29  | 22,85  | 150,00  | 0,17 | 0,00  | 10,80   | 0,36  | 9,53    | 119,99  | 79,99  | 6,41  | 0,08 | 2,36   | 130309   |
| 5                 | Напиток вишневый                                                                  | 200 | 0,10  | 0,02  | 17,26  | 70,08   | 0,00 | 1,80  | 0,00    | 0,04  | 4,92    | 3,60    | 3,12   | 0,11  | 0,00 | 0,24   | 160204   |
|                   |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |       |         |       |         |         |        |       |      |        | 160231   |
| 6                 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                              | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 0,34  | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 200102   |
| 7                 | Хлеб ржано-пшеничный                                                              | 20  | 1,32  | 0,22  | 8,20   | 40,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 0,18  | 50,00   | 50,00   | 5,00   | 0,62  | 0,01 | 2,00   | 200103   |
| Итого:            |                                                                                   |     | 24,56 | 26,69 | 80,19  | 651,47  | 0,39 | 14,46 | 37,28   | 4,14  | 194,61  | 407,48  | 140,83 | 10,32 | 0,31 | 18,00  |          |
| Полдник           |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |       |         |       |         |         |        |       |      |        |          |
| 1                 | Лапшевник                                                                         | 100 | 4,24  | 7,60  | 26,80  | 192,00  | 0,05 | 0,00  | 20,17   | 1,53  | 11,94   | 42,03   | 5,73   | 0,77  | 0,05 | 2,03   | 120238   |
| 2                 | Булочка с изюмом                                                                  | 30  | 2,41  | 1,94  | 13,67  | 81,80   | 0,03 | 0,06  | 5,19    | 0,31  | 19,26   | 31,03   | 5,02   | 0,32  | 0,04 | 1,83   | 190104   |
| 3                 | Ацидофилин                                                                        | 200 | 5,80  | 6,40  | 7,60   | 118,00  | 0,08 | 1,60  | 40,00   | 0,00  | 240,00  | 196,00  | 30,00  | 0,20  | 0,32 | 18,00  | 230101   |
| 4                 | Чай с сахаром                                                                     | 200 | 0,00  | 0,00  | 9,99   | 39,90   | 0,00 | 0,00  | 0,00    | 0,00  | 3,77    | 5,77    | 0,00   | 0,03  | 0,00 | 0,00   | 160105   |
| Итого:            |                                                                                   |     | 12,46 | 15,94 | 58,05  | 431,69  | 0,17 | 1,66  | 65,36   | 1,84  | 274,97  | 274,83  | 40,76  | 1,32  | 0,40 | 21,86  |          |
| Ужин              |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |       |         |       |         |         |        |       |      |        |          |
| 1                 | Фрикадельки мясные паровые собственного производства                              | 50  | 7,98  | 6,38  | 6,25   | 114,25  | 0,04 | 0,00  | 0,00    | 0,36  | 7,23    | 81,19   | 9,93   | 1,17  | 0,06 | 2,63   | 120540   |
| 2                 | Рагу из овощей                                                                    | 150 | 2,60  | 7,73  | 17,54  | 149,80  | 0,12 | 11,60 | 0,00    | 3,53  | 27,06   | 70,95   | 32,65  | 1,08  | 0,09 | 5,57   | 130203   |
| 3                 | Компот из плодов свежих                                                           | 200 | 0,06  | 0,06  | 21,35  | 86,38   | 0,00 | 1,40  | 0,00    | 0,03  | 2,84    | 1,54    | 1,26   | 0,37  | 0,00 | 0,28   | 160209-1 |
| 4                 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                              | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 0,34  | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 200102   |
| Итого:            |                                                                                   |     | 12,23 | 14,76 | 55,14  | 402,43  | 0,18 | 13,00 | 0,00    | 4,26  | 41,83   | 170,47  | 46,44  | 2,86  | 0,16 | 8,47   |          |
| Ужин2             |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |       |         |       |         |         |        |       |      |        |          |
| 1                 | Кисель абрикосовый                                                                | 200 | 0,53  | 0,03  | 19,19  | 78,75   | 0,01 | 0,40  | 0,00    | 0,55  | 20,15   | 18,45   | 10,50  | 1,13  | 0,02 | 0,00   | 160219   |
|                   |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |       |         |       |         |         |        |       |      |        | 160228   |
| 2                 | Печенье                                                                           | 20  | 1,46  | 3,58  | 18,42  | 87,40   | 0,02 | 0,00  | 2,00    | 0,70  | 5,80    | 18,00   | 4,00   | 0,42  | 0,01 | 0,00   |          |
| Итого:            |                                                                                   |     | 1,99  | 3,61  | 37,61  | 166,15  | 0,03 | 0,40  | 2,00    | 1,25  | 25,95   | 36,45   | 14,50  | 1,55  | 0,03 | 0,00   |          |
| Итого за день     |                                                                                   |     | 72,14 | 83,48 | 278,96 | 2132,69 | 0,96 | 38,53 | 192,15  | 12,43 | 902,18  | 1474,82 | 303,21 | 19,74 | 1,32 | 63,02  |          |
| День 18 (Среда)   |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |       |         |       |         |         |        |       |      |        |          |
| Завтрак 1         |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |       |         |       |         |         |        |       |      |        |          |
| 1                 | Каша жидкая на молоке (манная)                                                    | 180 | 6,56  | 7,16  | 30,75  | 214,22  | 0,06 | 0,73  | 29,16   | 0,45  | 155,90  | 135,97  | 22,22  | 0,44  | 0,17 | 11,34  | 120205   |
| 2                 | Кофейный напиток злаковый на молоке                                               | 200 | 3,79  | 3,40  | 19,47  | 126,86  | 2,42 | 0,60  | 15,00   | 0,00  | 141,30  | 114,84  | 30,00  | 1,73  | 0,13 | 17,00  | 160103   |
| 3                 | Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% | 10  | 2,32  | 2,95  | 0,00   | 36,40   | 0,00 | 0,07  | 26,00   | 0,05  | 100,00  | 54,00   | 3,50   | 0,10  | 0,03 | 0,00   | 100102   |
| 4                 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                              | 20  | 1,60  | 0,60  | 10,00  | 52,00   | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 0,34  | 4,70    | 16,80   | 2,60   | 0,24  | 0,01 | 0,00   | 200102   |
| Итого:            |                                                                                   |     | 14,27 | 14,11 | 60,22  | 429,48  | 2,51 | 1,40  | 70,16   | 0,84  | 401,90  | 321,61  | 58,32  | 2,51  | 0,34 | 28,34  |          |
| Завтрак 2         |                                                                                   |     |       |       |        |         |      |       |         |       |         |         |        |       |      |        |          |
| 1                 | Вода питьевая детская                                                             | 200 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00 | 0,00  | 0,00    | 0,00  | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00   |          |

|                          |                                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |              |                |                |               |              |             |               |          |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|-------------|---------------|----------|
| 2                        | Плоды и ягоды свежие (см.приложение 1)                               | 80  | 1,20         |              | 16,80         | 76,80          | 0,03        | 8,00         | 0,00          | 9,32         | 6,40           | 22,40          | 33,60         | 0,48         | 0,04        | 0,00          | 210103   |
|                          | <b>Итого:</b>                                                        |     | <b>1,20</b>  | <b>0,40</b>  | <b>16,80</b>  | <b>76,80</b>   | <b>0,03</b> | <b>8,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>9,32</b>  | <b>6,40</b>    | <b>22,40</b>   | <b>33,60</b>  | <b>0,48</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,00</b>   |          |
| <b>Обед</b>              |                                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |              |                |                |               |              |             |               |          |
| 1                        | Салат из зеленого горошка                                            | 60  | 2,58         | 10,45        | 2,77          | 115,44         | 0,05        | 3,90         | 0,01          | 4,11         | 57,29          | 47,27          | 9,07          | 0,59         | 0,07        | 4,17          | 100543   |
| 2                        | Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы | 200 | 4,62         | 3,66         | 12,44         | 100,98         | 0,04        | 1,20         | 14,72         | 0,33         | 9,70           | 26,91          | 6,92          | 0,47         | 0,02        | 1,00          | 110333   |
| 3                        | Суфле из отварной птицы (цыплята)                                    | 70  | 10,38        | 9,83         | 5,60          | 146,99         | 0,05        | 0,78         | 29,06         | 0,76         | 29,50          | 96,02          | 10,93         | 0,90         | 0,11        | 5,08          | 120620   |
| 4                        | Свекла тушеная                                                       | 120 | 2,11         | 3,99         | 11,21         | 88,71          | 0,03        | 12,42        | 16,80         | 0,18         | 86,40          | 57,87          | 27,88         | 1,76         | 0,06        | 9,42          | 130209   |
| 5                        | Напиток из плодов сухих (изюм)                                       | 200 | 0,28         | 0,06         | 21,88         | 89,58          | 0,02        | 0,00         | 0,06          | 0,06         | 10,02          | 15,48          | 5,04          | 0,40         | 0,01        | 0,00          | 160242   |
| 6                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                 | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,34         | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00          | 200102   |
| 7                        | Хлеб ржано-пшеничный                                                 | 20  | 1,32         | 0,22         | 8,20          | 40,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,18         | 50,00          | 50,00          | 5,00          | 0,62         | 0,01        | 2,00          | 200103   |
|                          | <b>Итого:</b>                                                        |     | <b>22,89</b> | <b>28,81</b> | <b>72,11</b>  | <b>633,70</b>  | <b>0,22</b> | <b>18,30</b> | <b>60,65</b>  | <b>5,96</b>  | <b>247,61</b>  | <b>310,34</b>  | <b>67,43</b>  | <b>4,98</b>  | <b>0,28</b> | <b>21,67</b>  |          |
| <b>Полдник</b>           |                                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |              |                |                |               |              |             |               |          |
| 1                        | Блины                                                                | 100 | 6,87         | 8,10         | 35,43         | 241,99         | 0,09        | 0,24         | 15,01         | 2,05         | 62,57          | 89,12          | 13,65         | 0,77         | 0,10        | 5,88          | 120701   |
| 2                        | Соус молочный сладкий с ванилью                                      | 5   | 0,12         | 0,26         | 0,88          | 6,31           | 0,00        | 0,02         | 1,01          | 0,01         | 3,43           | 2,84           | 0,44          | 0,01         | 0,00        | 0,27          | 140108   |
| 3                        | Кефир                                                                | 200 | 5,80         | 6,40         | 8,00          | 118,00         | 0,06        | 1,40         | 40,00         | 0,00         | 240,00         | 190,00         | 28,00         | 0,20         | 0,34        | 18,00         | 230103   |
| 4                        | Чай с сахаром                                                        | 200 | 0,00         | 0,00         | 9,99          | 39,90          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 3,77           | 5,77           | 0,00          | 0,03         | 0,00        | 0,00          | 160105   |
|                          | <b>Итого:</b>                                                        |     | <b>12,79</b> | <b>14,76</b> | <b>54,29</b>  | <b>406,20</b>  | <b>0,15</b> | <b>1,66</b>  | <b>56,02</b>  | <b>2,06</b>  | <b>309,76</b>  | <b>287,73</b>  | <b>42,09</b>  | <b>1,01</b>  | <b>0,45</b> | <b>24,15</b>  |          |
| <b>Ужин</b>              |                                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |              |                |                |               |              |             |               |          |
| 1                        | Вареники ленивые отварные                                            | 150 | 22,84        | 10,96        | 24,76         | 288,85         | 0,20        | 0,57         | 57,00         | 0,50         | 331,79         | 683,74         | 29,45         | 0,79         | 0,33        | 1,09          | 120315   |
| 2                        | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности                             | 10  | 0,72         | 0,85         | 5,55          | 32,80          | 0,01        | 0,10         | 4,20          | 0,02         | 31,70          | 21,90          | 3,40          | 0,02         | 0,04        | 0,90          | 140201   |
| 3                        | Компот из плодов свежих (лимон)                                      | 200 | 0,13         | 0,01         | 22,40         | 92,54          | 0,01        | 5,60         | 0,00          | 0,03         | 6,26           | 3,08           | 1,68          | 0,15         | 0,00        | 0,00          | 160213   |
| 4                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                 | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,34         | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00          | 200102   |
|                          | <b>Итого:</b>                                                        |     | <b>25,28</b> | <b>12,42</b> | <b>62,70</b>  | <b>466,19</b>  | <b>0,24</b> | <b>6,27</b>  | <b>61,20</b>  | <b>0,89</b>  | <b>374,45</b>  | <b>725,52</b>  | <b>37,13</b>  | <b>1,20</b>  | <b>0,38</b> | <b>1,99</b>   |          |
| <b>Ужин 2</b>            |                                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |              |                |                |               |              |             |               |          |
| 1                        | Кисель яблочный                                                      | 200 | 0,14         | 0,14         | 29,05         | 117,69         | 0,01        | 3,40         | 0,00          | 0,07         | 11,43          | 9,13           | 3,06          | 0,81         | 0,01        | 0,68          | 160224   |
| 2                        | Печенье                                                              | 20  | 1,46         | 3,58         | 18,42         | 87,40          | 0,02        | 0,00         | 2,00          | 0,70         | 5,80           | 18,00          | 4,00          | 0,42         | 0,01        | 0,00          | 160218   |
|                          | <b>Итого:</b>                                                        |     | <b>1,60</b>  | <b>3,72</b>  | <b>47,47</b>  | <b>205,09</b>  | <b>0,03</b> | <b>3,40</b>  | <b>2,00</b>   | <b>0,77</b>  | <b>17,23</b>   | <b>27,13</b>   | <b>7,06</b>   | <b>1,23</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,68</b>   |          |
|                          | <b>Итого за день</b>                                                 |     | <b>78,03</b> | <b>74,22</b> | <b>313,60</b> | <b>2217,46</b> | <b>3,17</b> | <b>39,03</b> | <b>250,03</b> | <b>10,84</b> | <b>1357,34</b> | <b>1694,73</b> | <b>245,64</b> | <b>11,41</b> | <b>1,51</b> | <b>76,83</b>  |          |
| <b>День 19 (Четверг)</b> |                                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |              |                |                |               |              |             |               |          |
| <b>Завтрак 1</b>         |                                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |              |                |                |               |              |             |               |          |
| 1                        | Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)                           | 180 | 5,50         | 8,36         | 25,78         | 200,55         | 0,14        | 0,41         | 26,60         | 0,50         | 99,64          | 154,53         | 45,43         | 1,11         | 0,12        | 8,31          | 120224   |
| 2                        | Чай с лимоном                                                        | 200 | 0,04         | 0,00         | 10,11         | 41,26          | 0,00        | 1,60         | 0,00          | 0,01         | 5,37           | 6,65           | 0,48          | 0,05         | 0,00        | 0,00          | 160106   |
| 3                        | Масло коровье сладкосливочное несоленое                              | 10  | 0,08         | 8,25         | 0,08          | 74,80          | 0,00        | 0,00         | 30,00         | 0,10         | 1,20           | 1,90           | 0,00          | 0,02         | 0,01        | 0,90          | 140110   |
|                          |                                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |              |                |                |               |              |             |               | 140112   |
|                          |                                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |              |                |                |               |              |             |               | 140113   |
| 4                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                 | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,34         | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00          | 200102   |
|                          | <b>Итого:</b>                                                        |     | <b>7,22</b>  | <b>17,22</b> | <b>45,97</b>  | <b>368,61</b>  | <b>0,16</b> | <b>2,01</b>  | <b>56,60</b>  | <b>0,95</b>  | <b>110,91</b>  | <b>179,88</b>  | <b>48,51</b>  | <b>1,42</b>  | <b>0,14</b> | <b>9,21</b>   |          |
| <b>Завтрак 2</b>         |                                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |              |                |                |               |              |             |               |          |
| 1                        | Вода питьевая детская                                                | 200 | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 0,00           | 0,00           | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00          |          |
| 2                        | Плоды и ягоды свежие (см.приложение 1)                               | 80  | 0,32         | 0,24         | 8,24          | 37,60          | 0,02        | 4,00         | 0,00          | 0,32         | 15,20          | 12,80          | 9,60          | 1,84         | 0,02        | 0,80          | 210104   |
|                          | <b>Итого:</b>                                                        |     | <b>0,32</b>  | <b>0,24</b>  | <b>8,24</b>   | <b>37,60</b>   | <b>0,02</b> | <b>4,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,32</b>  | <b>15,20</b>   | <b>12,80</b>   | <b>9,60</b>   | <b>1,84</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,80</b>   |          |
| <b>Обед</b>              |                                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |              |                |                |               |              |             |               |          |
| 1                        | Салат из помидоров свежих и яблок                                    | 60  | 0,34         | 6,17         | 4,21          | 75,18          | 0,02        | 8,10         | 0,00          | 2,84         | 8,94           | 8,90           | 6,88          | 0,96         | 0,01        | 1,08          | 100526-1 |
| 2                        | Суп картофельный с бобовыми (фасоль)                                 | 200 | 3,12         | 4,38         | 12,43         | 102,64         | 0,11        | 5,20         | 0,00          | 1,91         | 66,52          | 86,60          | 23,71         | 1,08         | 0,06        | 3,85          | 110329   |
| 3                        | Рыба (филе) припущенная                                              | 70  | 13,68        | 0,52         | 0,11          | 59,50          | 0,08        | 0,99         | 8,54          | 0,77         | 300,62         | 436,61         | 25,89         | 0,45         | 0,06        | 128,14        | 120405   |
| 4                        | Рис отварной                                                         | 120 | 2,97         | 3,39         | 32,79         | 166,79         | 0,03        | 0,00         | 10,80         | 0,20         | 4,90           | 63,91          | 21,07         | 0,44         | 0,02        | 0,91          | 130301   |
| 5                        | Напиток витаминный                                                   | 200 | 0,46         | 0,15         | 29,11         | 125,00         | 0,02        | 52,00        | 0,04          | 0,34         | 11,80          | 11,68          | 4,72          | 0,54         | 0,03        | 0,00          | 160238   |
| 6                        | Хлеб ржано-пшеничный                                                 | 20  | 1,32         | 0,22         | 8,20          | 40,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,18         | 50,00          | 50,00          | 5,00          | 0,62         | 0,01        | 2,00          | 200103   |
| 7                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                 | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,34         | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00          | 200102   |
|                          | <b>Итого:</b>                                                        |     | <b>23,49</b> | <b>15,43</b> | <b>96,85</b>  | <b>621,11</b>  | <b>0,30</b> | <b>66,29</b> | <b>19,38</b>  | <b>6,59</b>  | <b>447,48</b>  | <b>674,50</b>  | <b>89,87</b>  | <b>4,32</b>  | <b>0,19</b> | <b>135,98</b> |          |
| <b>Полдник</b>           |                                                                      |     |              |              |               |                |             |              |               |              |                |                |               |              |             |               |          |
| 1                        | Омлет натуральный, запеченный                                        | 100 | 10,44        | 11,24        | 1,95          | 150,71         | 0,06        | 0,18         | 10,58         | 0,47         | 78,71          | 171,87         | 13,26         | 1,92         | 0,37        | 17,88         | 120301   |

|                          |                                                                                 |     |              |              |               |                |             |              |                |              |                |                |               |              |             |               |                            |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|----------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|-------------|---------------|----------------------------|
| 2                        | Печенье                                                                         | 20  | 1,46         |              | 18,42         | 87,40          | 0,02        | 0,00         | 2,00           | 0,70         | 5,80           | 18,00          | 4,00          | 0,42         | 0,01        | 0,00          |                            |
| 3                        | Ряженка                                                                         | 200 | 7,80         | 2,00         | 8,40          | 108,00         | 0,00        | 0,60         | 40,00          | 0,00         | 248,00         | 184,00         | 28,00         | 0,20         | 0,26        | 0,00          | 230102                     |
| 4                        | Чай с сахаром                                                                   | 200 | 0,00         | 0,00         | 9,99          | 39,90          | 0,00        | 0,00         | 0,00           | 0,00         | 3,77           | 5,77           | 0,00          | 0,03         | 0,00        | 0,00          | 160105                     |
|                          | <b>Итого:</b>                                                                   |     | <b>19,70</b> | <b>19,82</b> | <b>38,76</b>  | <b>386,01</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,78</b>  | <b>52,58</b>   | <b>1,17</b>  | <b>336,28</b>  | <b>379,64</b>  | <b>45,26</b>  | <b>2,57</b>  | <b>0,64</b> | <b>17,88</b>  |                            |
| <b>Ужин</b>              |                                                                                 |     |              |              |               |                |             |              |                |              |                |                |               |              |             |               |                            |
| 1                        | Макароны, запеченные с сыром                                                    | 180 | 9,82         | 7,50         | 44,06         | 283,91         | 0,11        | 0,09         | 43,56          | 1,04         | 142,27         | 123,87         | 14,64         | 1,16         | 0,07        | 1,26          | 120213                     |
| 2                        | Компот из плодов свежих (апельсин)                                              | 200 | 0,27         | 0,06         | 24,41         | 100,68         | 0,01        | 18,00        | 0,00           | 0,06         | 10,86          | 6,90           | 3,90          | 0,16         | 0,01        | 0,60          | 160212                     |
| 3                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                            | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00           | 0,34         | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00          | 200102                     |
|                          | <b>Итого:</b>                                                                   |     | <b>11,69</b> | <b>8,16</b>  | <b>78,47</b>  | <b>436,59</b>  | <b>0,15</b> | <b>18,09</b> | <b>43,56</b>   | <b>1,44</b>  | <b>157,83</b>  | <b>147,57</b>  | <b>21,14</b>  | <b>1,56</b>  | <b>0,08</b> | <b>1,86</b>   |                            |
| <b>Ужин2</b>             |                                                                                 |     |              |              |               |                |             |              |                |              |                |                |               |              |             |               |                            |
| 1                        | Молоко ультрапастеризованное                                                    | 200 | 6,00         | 6,40         | 9,40          | 120,00         | 0,04        | 1,20         | 30,00          | 0,00         | 242,00         | 182,00         | 28,00         | 0,20         | 0,26        | 18,00         | 230105                     |
| 2                        | Печенье                                                                         | 20  | 1,46         | 3,58         | 18,42         | 87,40          | 0,02        | 0,00         | 2,00           | 0,70         | 5,80           | 18,00          | 4,00          | 0,42         | 0,01        | 0,00          |                            |
|                          | <b>Итого:</b>                                                                   |     | <b>7,46</b>  | <b>9,98</b>  | <b>27,82</b>  | <b>207,40</b>  | <b>0,06</b> | <b>1,20</b>  | <b>32,00</b>   | <b>0,70</b>  | <b>247,80</b>  | <b>200,00</b>  | <b>32,00</b>  | <b>0,62</b>  | <b>0,27</b> | <b>18,00</b>  |                            |
|                          | <b>Итого за день</b>                                                            |     | <b>69,88</b> | <b>70,84</b> | <b>296,12</b> | <b>2057,32</b> | <b>0,75</b> | <b>92,37</b> | <b>204,11</b>  | <b>11,16</b> | <b>1315,50</b> | <b>1594,39</b> | <b>246,38</b> | <b>12,33</b> | <b>1,35</b> | <b>183,73</b> |                            |
| <b>День 20 (Пятница)</b> |                                                                                 |     |              |              |               |                |             |              |                |              |                |                |               |              |             |               |                            |
| <b>Завтрак 1</b>         |                                                                                 |     |              |              |               |                |             |              |                |              |                |                |               |              |             |               |                            |
| 1                        | Пудинг из творога запеченный                                                    | 100 | 16,82        | 10,29        | 16,77         | 226,92         | 0,14        | 0,43         | 50,01          | 0,34         | 258,46         | 501,14         | 21,41         | 0,57         | 0,25        | 1,76          | 120318                     |
| 2                        | Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности                                        | 10  | 0,72         | 0,85         | 5,55          | 32,80          | 0,01        | 0,10         | 4,20           | 0,02         | 31,70          | 21,90          | 3,40          | 0,02         | 0,04        | 0,90          | 140201                     |
| 3                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                            | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00           | 0,34         | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00          | 200102                     |
| 4                        | Какао на молоке                                                                 | 200 | 3,67         | 3,48         | 14,63         | 105,46         | 0,02        | 0,54         | 13,50          | 0,01         | 114,32         | 108,10         | 29,60         | 1,00         | 0,13        | 8,10          | 160101                     |
|                          | <b>Итого:</b>                                                                   |     | <b>22,81</b> | <b>15,22</b> | <b>46,95</b>  | <b>417,18</b>  | <b>0,19</b> | <b>1,07</b>  | <b>67,71</b>   | <b>0,72</b>  | <b>409,18</b>  | <b>647,94</b>  | <b>57,01</b>  | <b>1,83</b>  | <b>0,42</b> | <b>10,76</b>  |                            |
| <b>Завтрак 2</b>         |                                                                                 |     |              |              |               |                |             |              |                |              |                |                |               |              |             |               |                            |
| 1                        | Вода питьевая детская                                                           | 200 | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 0,00           | 0,00         | 0,00           | 0,00           | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00          |                            |
| 2                        | Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)                                        | 80  | 0,32         | 0,32         | 7,84          | 37,60          | 0,02        | 8,00         | 0,00           | 0,16         | 12,80          | 8,80           | 7,20          | 1,76         | 0,02        | 1,60          | 210110                     |
|                          | <b>Итого:</b>                                                                   |     | <b>0,32</b>  | <b>0,32</b>  | <b>7,84</b>   | <b>37,60</b>   | <b>0,02</b> | <b>8,00</b>  | <b>0,00</b>    | <b>0,16</b>  | <b>12,80</b>   | <b>8,80</b>    | <b>7,20</b>   | <b>1,76</b>  | <b>0,02</b> | <b>1,60</b>   |                            |
| <b>Обед</b>              |                                                                                 |     |              |              |               |                |             |              |                |              |                |                |               |              |             |               |                            |
| 1                        | Икра из уваренных кабачков                                                      | 60  | 0,72         | 2,82         | 4,62          | 46,80          | 0,02        | 5,76         | 0,00           | 1,26         | 19,20          | 18,00          | 7,80          | 0,48         | 0,02        | 0,00          | 100502<br>100518           |
| 2                        | ПЦи из свежей капусты                                                           | 200 | 1,60         | 3,04         | 6,74          | 61,07          | 0,05        | 15,64        | 6,00           | 1,02         | 122,93         | 36,91          | 16,79         | 0,58         | 0,05        | 3,24          | 110105                     |
| 3                        | Суфле из печени                                                                 | 70  | 11,61        | 5,25         | 8,35          | 138,72         | 0,18        | 17,45        | 2523,15        | 1,58         | 135,77         | 218,97         | 14,58         | 8,12         | 1,20        | 9,63          | 120538                     |
| 4                        | Пюре картофельное                                                               | 120 | 2,66         | 3,07         | 17,27         | 107,60         | 0,12        | 10,09        | 10,44          | 0,12         | 43,57          | 78,33          | 26,06         | 0,94         | 0,11        | 7,14          | 130101                     |
| 5                        | Напиток яблочный                                                                | 200 | 0,06         | 0,06         | 21,35         | 86,38          | 0,00        | 1,40         | 0,00           | 0,03         | 2,84           | 1,54           | 1,26          | 0,37         | 0,00        | 0,28          | 160217<br>160230           |
| 6                        | Хлеб ржано-пшеничный                                                            | 20  | 1,32         | 0,22         | 8,20          | 40,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00           | 0,18         | 50,00          | 50,00          | 5,00          | 0,62         | 0,01        | 2,00          | 200103                     |
| 7                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                            | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00           | 0,34         | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00          | 200102                     |
|                          | <b>Итого:</b>                                                                   |     | <b>19,57</b> | <b>15,05</b> | <b>76,53</b>  | <b>532,58</b>  | <b>0,42</b> | <b>50,34</b> | <b>2539,59</b> | <b>4,53</b>  | <b>379,01</b>  | <b>420,55</b>  | <b>74,09</b>  | <b>11,35</b> | <b>1,39</b> | <b>22,29</b>  |                            |
| <b>Полдник</b>           |                                                                                 |     |              |              |               |                |             |              |                |              |                |                |               |              |             |               |                            |
| 1                        | Оладьи                                                                          | 100 | 7,39         | 6,98         | 43,45         | 265,99         | 0,11        | 0,17         | 4,26           | 3,07         | 51,54          | 82,44          | 13,82         | 0,83         | 0,07        | 3,99          | 120702                     |
| 2                        | Масло коровье сладкосливочное несоленое                                         | 5   | 0,04         | 4,13         | 0,04          | 37,40          | 0,00        | 0,00         | 15,00          | 0,05         | 0,60           | 0,95           | 0,00          | 0,01         | 0,01        | 0,45          | 140110<br>140112<br>140113 |
| 3                        | Биоогурт фруктовый питьевой                                                     | 200 | 5,60         | 6,00         | 20,80         | 160,00         | 0,06        | 1,20         | 20,00          | 0,00         | 248,00         | 190,00         | 30,00         | 0,20         | 0,30        | 18,00         | 230104                     |
| 4                        | Чай с сахаром                                                                   | 200 | 0,00         | 0,00         | 9,99          | 39,90          | 0,00        | 0,00         | 0,00           | 0,00         | 3,77           | 5,77           | 0,00          | 0,03         | 0,00        | 0,00          | 160105                     |
|                          | <b>Итого:</b>                                                                   |     | <b>13,03</b> | <b>17,10</b> | <b>74,28</b>  | <b>503,29</b>  | <b>0,17</b> | <b>1,37</b>  | <b>39,26</b>   | <b>3,12</b>  | <b>303,91</b>  | <b>279,16</b>  | <b>43,82</b>  | <b>1,07</b>  | <b>0,38</b> | <b>22,44</b>  |                            |
| <b>Ужин</b>              |                                                                                 |     |              |              |               |                |             |              |                |              |                |                |               |              |             |               |                            |
| 1                        | Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным | 50  | 5,33         | 6,06         | 6,02          | 99,99          | 0,03        | 0,05         | 2,78           | 0,93         | 15,64          | 59,16          | 7,61          | 0,75         | 0,05        | 2,41          | 120535                     |
| 2                        | Каша гречневая рассыпчатая                                                      | 150 | 6,33         | 5,36         | 28,56         | 187,51         | 0,21        | 0,00         | 13,50          | 0,44         | 11,91          | 149,99         | 99,98         | 8,01         | 0,10        | 2,95          | 130309                     |
| 3                        | Компот из плодов сухих                                                          | 200 | 0,28         | 0,06         | 27,88         | 113,52         | 0,02        | 0,00         | 0,06           | 0,06         | 10,20          | 15,48          | 5,04          | 0,42         | 0,01        | 0,00          | 160209-2                   |
| 4                        | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                            | 20  | 1,60         | 0,60         | 10,00         | 52,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00           | 0,34         | 4,70           | 16,80          | 2,60          | 0,24         | 0,01        | 0,00          | 200102                     |
|                          | <b>Итого:</b>                                                                   |     | <b>13,54</b> | <b>12,08</b> | <b>72,45</b>  | <b>453,01</b>  | <b>0,28</b> | <b>0,05</b>  | <b>16,34</b>   | <b>1,77</b>  | <b>42,45</b>   | <b>241,43</b>  | <b>115,23</b> | <b>9,42</b>  | <b>0,17</b> | <b>5,36</b>   |                            |
| <b>Ужин2</b>             |                                                                                 |     |              |              |               |                |             |              |                |              |                |                |               |              |             |               |                            |
| 1                        | Чай с молоком с сахаром                                                         | 200 | 1,20         | 1,28         | 11,87         | 63,90          | 0,01        | 0,24         | 6,00           | 0,00         | 52,17          | 42,17          | 5,60          | 0,07         | 0,05        | 3,60          | 160108                     |

|   |                  |    |       |       |        |         |      |       |         |       |         |         |        |       |      |        |  |
|---|------------------|----|-------|-------|--------|---------|------|-------|---------|-------|---------|---------|--------|-------|------|--------|--|
| 2 | Печенье          | 20 | 1,46  |       | 18,42  | 87,40   | 0,02 | 0,00  | 2,00    | 3,70  | 5,80    | 18,00   | 4,00   | 0,42  | 0,01 | 0,00   |  |
|   | Итого:           |    | 2,66  | 4,86  | 30,29  | 151,30  | 0,02 | 0,24  | 8,00    | 11,70 | 57,97   | 60,17   | 9,60   | 0,49  | 0,06 | 3,60   |  |
|   | Итого за день    |    | 71,93 | 64,64 | 308,34 | 2094,95 | 1,11 | 61,07 | 2670,90 | 11,00 | 1205,31 | 1658,05 | 306,96 | 25,92 | 2,44 | 66,04  |  |
|   | Итого за 5 дней  |    | 70,97 | 71,09 | 305,31 | 2123,87 | 1,42 | 60,05 | 1048,88 | 11,71 | 1208,28 | 1573,57 | 270,57 | 17,05 | 1,68 | 114,95 |  |
|   | Итого за 20 дней |    | 73,33 | 74,32 | 301,37 | 2143,10 | 1,38 | 69,95 | 664,06  | 11,18 | 1196,64 | 1551,80 | 269,14 | 15,12 | 1,56 | 101,80 |  |

Приложения к примерному меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москва

Распределение плодов и ягод по дням циклического меню

Распределение плодов и ягод по дням циклического меню в дошкольных общеобразовательных учреждениях

| Наименование плода | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Яблоко*            |   |   |   | x |   |   | x |   |   | x  |    |    |    | x  |    |    | x  |    |    | x  |
| Груша*             |   |   | x |   |   | x |   |   | x |    |    |    | x  |    |    | x  |    |    | x  |    |
| Апельсин*          |   | x |   |   |   |   |   |   |   |    |    | x  |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Банан*             | x |   |   |   | x |   |   | x |   |    | x  |    |    |    | x  |    |    | x  |    |    |

\*Возможна замена на фрукт в ассортименте. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.

## Замены блюд при организации питания в дошкольных общеобразовательных учреждениях

| День | Прием пищи<br>(6-ти<br>разовое<br>питание) | Заменяемое блюдо                                     | Варианты замены                                                        |
|------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|      |                                            | Наименование                                         | Наименование                                                           |
| 1    | Полдник                                    | Йогурт питьевой ягодный                              | Кисломолочный напиток                                                  |
| 2    | Обед                                       | Суфле из отварной птицы (цыпленка)<br>Рагу из овощей | Плов куриный                                                           |
| 2    | Полдник                                    | Булочка Любимая                                      | Выпечка в ассортименте или кондитерское изделие                        |
| 3    | Полдник                                    | Йогурт питьевой фруктовый                            | Кисломолочный напиток                                                  |
| 3    | Ужин                                       | Свекла тушеная                                       | Пюре картофельное                                                      |
| 4    | Обед                                       | Салат из свежих огурцов с растительным маслом        | Салат Мозайка                                                          |
| 4    | Полдник                                    | Биойогурт фруктовый питьевой                         | Кисломолочный напиток                                                  |
| 4    | Ужин                                       | Птица отварная                                       | Гуляш из мяса птицы                                                    |
| 5    | Обед                                       | Икра из уваренных кабачков                           | Салат из свеклы с растительным маслом или Консервы овощные "Дары лета" |
| 5    | Обед                                       | Рыба, запеченная с картофелем по-русски              | Котлеты рубленые из фарша рыбного<br>Картофель отварной                |
| 5    | Полдник                                    | Оладьи<br>Соус молочный сладкий с ванилью            | Выпечка в ассортименте или кондитерское изделие                        |
| 5    | Ужин                                       | Вареники ленивые отварные                            | Макароны, запеченные с сыром                                           |
| 6    | Обед                                       | Суп с клецками                                       | Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А                       |
| 6    | Полдник                                    | Йогурт питьевой фруктовый                            | Кисломолочный напиток                                                  |
| 7    | Полдник                                    | Биойогурт фруктовый питьевой                         | Кисломолочный напиток                                                  |
| 8    | Обед                                       | Суп-пюре из гороха                                   | Суп картофельный с бобовыми (горох)                                    |
| 8    | Обед                                       | Рагу из овощей                                       | Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом                     |
| 8    | Полдник                                    | Сырники по-киевски                                   | Запеканка из творога                                                   |
| 9    | Обед                                       | Рыба, запеченная с картофелем по-русски              | Котлеты рубленые из фарша рыбного<br>Картофель отварной                |
| 9    | Полдник                                    | Йогурт питьевой фруктовый                            | Кисломолочный напиток                                                  |

|    |         |                                                                |                                                                   |
|----|---------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 9  | Полдник | Лапшевники с творогом                                          | Макароны, запеченные с сыром                                      |
| 9  | Ужин    | Свекла тушеная                                                 | Каша гречневая рассыпчатая                                        |
| 10 | Обед    | Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата | Салат картофельный с растительным маслом                          |
| 10 | Полдник | Биойогурт фруктовый питьевой                                   | Кисломолочный напиток                                             |
| 11 | Обед    | Уха ростовская                                                 | Суп с клецками                                                    |
| 11 | Ужин    | Голубцы ленивые                                                | Тефтели мясные с соусом собственного производства<br>Рис отварной |
| 11 | Ужин 2  | Булочка Домашняя                                               | Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия                   |
| 12 | Полдник | Йогурт питьевой фруктовый                                      | Кисломолочный напиток                                             |
| 12 | Ужин    | Капуста, тушенная с мясом                                      | Плов мясной                                                       |
| 13 | Полдник | Биойогурт фруктовый питьевой                                   | Кисломолочный напиток                                             |
| 13 | Полдник | Сырники по-киевски                                             | Сырники                                                           |
| 14 | Обед    | Салат из свежих огурцов с растительным маслом                  | Салат овощной с фасолью                                           |
| 14 | Обед    | Суп с клецками на мясном бульоне                               | Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А                  |
| 14 | Полдник | Запеканка из творога                                           | Вареники ленивые отварные                                         |
| 14 | Ужин    | Птица отварная                                                 | Гуляш из мяса птицы                                               |
| 15 | Обед    | Свекла тушеная                                                 | Пюре картофельное                                                 |
| 15 | Полдник | Йогурт питьевой фруктовый                                      | Кисломолочный напиток                                             |
| 15 | Полдник | Лапшевники с творогом                                          | Макароны, запеченные с сыром                                      |
| 16 | Обед    | Рыба (филе) запеченная                                         | Тефтели рыбные                                                    |
| 16 | Полдник | Биойогурт фруктовый питьевой                                   | Кисломолочный напиток                                             |
| 16 | Полдник | Оладьи<br>Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности             | Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия                   |
| 17 | Полдник | Йогурт питьевой ягодный                                        | Кисломолочный напиток                                             |
| 17 | Ужин    | Рагу из овощей                                                 | Пюре картофельное                                                 |
| 18 | Обед    | Суфле из отварной птицы (цыплята)<br>Свекла тушеная            | Плов куриный                                                      |
| 19 | Обед    | Салат из помидоров свежих и яблок                              | Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом         |



|    |         |                                      |                                                                         |
|----|---------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 19 | Обед    | Рыба (филе) припущенная              | Котлеты рубленые из фарша рыбного                                       |
| 19 | Полдник | Йогурт питьевой фруктовый            | Кисломолочный напиток                                                   |
| 20 | Обед    | Икра из уваренных кабачков           | Салат из свеклы с солеными огурцами или Консервы овощные<br>“Дары лета” |
| 20 | Обед    | Суфле из печени<br>Пюре картофельное | Запеканка картофельная с печенью                                        |
| 20 | Полдник | Оладьи                               | Каша гречневая молочная                                                 |
| 20 | Полдник | Биойогурт фруктовый питьевой         | Кисломолочный напиток                                                   |

**Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта.**

| День | Прием пищи | Заменяемый салат                       | Сезонный салат                                |
|------|------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 3    | Обед       | Салат из моркови с растительным маслом | Салат из отварной моркови с сыром             |
| 6    | Обед       | Салат из капусты с растительным маслом | Салат Осенний                                 |
| 8    | Обед       | Салат из моркови с растительным маслом | Салат из отварной моркови с сыром             |
| 9    | Обед       | Салат из капусты с растительным маслом | Салат из свежих огурцов с растительным маслом |
| 16   | Обед       | Салат из моркови с растительным маслом | Салат из отварной моркови с сыром             |

**Пояснительная записка к рациону питания для детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (Изменение № 2 с продолжением срока использования меню в последующие годы)**

Сырье, используемое для приготовления изделий должно быть разрешено к применению в пищевой промышленности, в том числе для приготовления блюд для детей, и соответствовать требованиям действующей нормативной документации: сырье должно сопровождаться документацией, удостоверяющей его качество и безопасность, и соответствовать по показателям безопасности нормам Единых санитарно-эпидемиологических и гигиенических требований к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю) Глава II, Раздел I), в т.ч. в части требований к продуктам, предназначенным для питания дошкольников и школьников» для всех наименований пищевых продуктов, или СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов», СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях". Сырье животного происхождения должно пройти ветеринарно-санитарную экспертизу в соответствии с ветеринарными правилами и нормами, сопровождаться ветеринарными документами, утвержденными Государственной Ветеринарной Службой. Не должно использоваться сырье, содержащее ГМО.

При составлении рациона учитывались требования «Методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений», Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 -08, СанПиН 2.4.1.2660-10, СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания», приведены рецепты и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – разработанные с использованием требований к оказанию единой комплексной услуги по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы в 2012 году, технологической инструкцией по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95 / ГОСТ 50763-95) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах –Под ред. Лапиной В.Т. М: Хлебпродинформ, 2004 г., Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания I, II часть- Сост. Лапина В.Т.; Марчук Ф.Л. М: Хлебпродинформ, 1996, 1997 г.; Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва Экономика 1983 г. и технологические карты для продукции (кулинарных изделий, готовых блюд) промышленного изготовления по утвержденным техническим условиям, инструкциям. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания: Учебно – методическое пособие / Сост. А.В. Румянцев -3 - е изд, перераб. И доп.- М.: Издательство Депо и Сервис, 2002; Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организациях / Под ред. С.В. Маслова, 2015; Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012; Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М. ДеЛи принт , 2011; Сборник рецептов на продукцию общественного питания / Составитель

Могильный М.П.- М.: ДеЛи плюс, 2013; Сборник рецептур на продукцию на производство диетического питания для предприятия общественного питания / Под ред М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2013.;

Технологические карты предусматривают технологию изготовления кулинарной продукции в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

Расчет пищевой и энергетической ценности блюда был рассчитан на основании таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания И.М.Скурихин, В.А. Тутельян., 2008. В примерном меню соблюдены требования настоящих санитарных правил пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах, дополнительно витаминизация блюд не проводится

### **Основные требования к производственному процессу и хранению**

При изготовлении кулинарной продукции для питания детей и подростков первостепенное значение имеет поточность производственных процессов на предприятиях школьного питания.

Процесс приготовления пищи складывается из двух последовательных этапов – холодной (первичной) и тепловой (вторичной) обработки.

При холодной обработке продукты подготавливают для дальнейшей тепловой обработки (мясо, рыба, птица, овощи, фрукты, крупы, бобовые, яйца и др.), либо для употребления в сыром виде (овощи, фрукты).

Для обработки сырых и готовых продуктов должно быть выделено отдельное технологическое оборудование, которое маркируется в соответствии с назначением.

Доски и ножи закрепляют за соответствующими рабочими местами и хранят непосредственно на этих местах или установленными на ребро в специальных кассетах.

Хранение продуктов должно осуществляться с соблюдением сроков годности и условий хранения пищевых продуктов, установленных изготовителями, и правил товарного соседства. Запрещается совместное хранение сырых и готовых (термообработанных) продуктов, а также полуфабрикатов и готовых продуктов (блюд).

Для хранения овощей должны быть выделены овощные кладовые или овощехранилища. Овощи и фрукты необходимо хранить в сухих, хорошо проветриваемых помещениях в ларях или на стеллажах, отстоящих от пола на 15 см, при температуре, указанной изготовителем.

Следует строго следить за качеством поступающих пищевых продуктов, особенно овощей и фруктов, реализуемых без термической обработки. Завозить плодоовощную продукцию целесообразно небольшими партиями, чтобы избежать порчи при длительном хранении. Для приготовления блюд из сырых овощей и фруктов разрешается использовать только стандартные доброкачественные овощи и фрукты.

Сырье продовольственное (мясо, птица, рыба), а также овощи и фрукты, поступающие в замороженном виде, должны храниться в низкотемпературных холодильниках, в соответствии с указаниями изготовителя, как правило, при температуре не выше  $-18^{\circ}\text{C}$ . Не допускается замораживание сырья два и более раз (замораживание после дефростации).

#### **I. Подготовка к использованию сырья продовольственного, продуктов пищевых**

Подготовку сырья осуществляют в специально предназначенных сырьевых цехах, оснащенных разделочными столами, ваннами, подносами, лотками, разделочными досками, а также другим необходимым оборудованием и инвентарем.

Основным требованием при подготовке сырья является недопустимость его соприкосновения с готовой продукцией.

#### 1. Подготовка сырья мясного

При приемке сырья его осматривают, подвергают дополнительной зачистке и влажному туалету.

Замороженное мясо бескостное (говядина, телятина, свинина мясная) в виде блоков, а также субпродукты мясные обработанные (язык, сердце, печень говяжьи), в том числе в блоках, размораживают на воздухе на специальных подносах, лотках или в специальных ваннах, в условиях свободного стока отделяемой при дефростации жидкости, после чего тщательно промывают проточной водой и немедленно начинают его дальнейшую переработку.

Мясо бескостное размороженное зачищают от грубых сухожилий, поверхностных пленок с оставлением межмышечной и соединительной ткани. При необходимости у свинины удаляют излишки шпика. Подготовленное мясо нарезают на куски массой 1-1,5 кг, толщиной не более 8 см, которые направляют на варку для приготовления бульона мясного или для приготовления вторых блюд. Для приготовления фарша выделяют котлетное мясо (говяжье, свиное):

Субпродукты мясные, обработанные в охлажденном или размороженном состоянии зачищают, повторно промывают и направляют на приготовление горячих вторых блюд.

#### 2. Подготовка птицы

У потрошенных тушек птицы удаляют легкие и почки, проверяют тщательность удаления внутренних органов. После этого тушки птицы (или полуфабрикаты) моют проточной теплой, а затем холодной водой до полного удаления загрязнений и остатков крови.

Тушки птицы направляют на термообработку в целом виде, если масса тушки не более 1,5 кг, или разрезают на две полутушки.

Перед термообработкой тушки птицы формируют.

#### 3. Подготовка рыбы

Размораживание рыбы можно проводить как на воздухе на специальных подносах или лотках, так и погружением тушек рыбы в воду на 2-4 часа при температуре воды 10-12°C (рыба семейства лососевых, осетровых специальной разделки).

Филе рыбное мороженое без костей (с кожей или без нее) промышленного производства размораживают на воздухе при комнатной температуре, промывают в холодной проточной воде и обсушивают при комнатной температуре.

Хранение филе рыбного размороженного и рыбы размороженной не допускается.

#### 4. Подготовка яиц куриных и продуктов яичных

Обработку яиц куриных диетических и столовых (в случае их использования) осуществляют в специально отведенном месте в промаркированных емкостях (ведрах, котлах и др.) в порядке, установленном санитарными правилами.

Обработанные яйца куриные выкладывают на лотки или в другую чистую промаркированную тару.

Заносить или хранить в производственных помещениях необработанные яйца куриные категорически запрещается.

Замороженный меланж, упакованный в банки или полиэтиленовые пакеты, предварительно размораживают: банки погружают в ванну с водой, температура которой должна быть не более 40 °С; полиэтиленовые пакеты с меланжем укладывают в емкости и выдерживают при комнатной температуре до полного размягчения.

При использовании продуктов яичных жидких пастеризованных, расфасованных в ПЭТ, не допускается контакт горловины тары с емкостями, используемыми для приготовления блюд. После вскрытия упаковки остатки продукта допускается хранить при закрытой крышке при температуре 4±2 °С не более 5 суток. При этом общий срок хранения продукта до вскрытия и после вскрытия упаковки не должен превышать общий срок хранения продукта, исчисляемый с даты изготовления.

## 5. Подготовка овощей, фруктов

Подготовку овощей проводят в соответствии с технологическими инструкциями, утвержденными в установленном порядке.

Сырье овощное должно быть нормальной технической зрелости, свежее, не пораженное сельскохозяйственными и амбарными вредителями, грибковыми заболеваниями и другими видами порчи.

Овощи промывают и очищают (при необходимости) в цехе первичной обработки овощей («коренном»), затем проводят повторную обработку в цехе вторичной обработки овощей («овощном»), после чего их хранят на лотках или в другой посуде со специальной маркировкой.

Холодная обработка овощей, идущих на приготовление сырых салатов, требует особой тщательности, так как испорченные и плохо промытые овощи могут стать причиной кишечных инфекций и глистных инвазий.

Овощи и зелень после предварительной промывки тщательно перебирают, очищают и повторно промывают проточной водой. Необходимо производить тщательную зачистку порченных и гниющих участков моркови, лука, свеклы, редьки, картофеля и других овощей, обязательно удалить 3-4 листа капусты белокочанной или краснокочанной, повторно промыть овощи в проточной питьевой воде (небольшими партиями, пользуясь дуршлагами, сетками, грохотами).

Непосредственно перед приготовлением блюд из сырых овощей (салатов, винегретов и др.) должна проводиться особо тщательная промывка подготовленных овощей в проточной питьевой воде (в «холодном» цехе).

Категорически запрещается хранение в воде очищенных овощей и зелени, предназначенных для употребления в пищу в сыром виде, без проведения термической обработки.

Фрукты, в том числе цитрусовые и бананы, дважды промывают – первоначально в производственной ванне (в «овощном» цехе), затем проточной питьевой водой (непосредственно перед употреблением, в «холодном» цехе).

Ягоды укладывают в дуршлаг и промывают сначала теплой, затем холодной проточной водой.

Сухофрукты тщательно перебирают, затем промывают теплой проточной водой.

При поступлении плодоовощной продукции низкого качества использование ее без предварительной термической обработки категорически запрещено.

Овощи и фрукты, быстрозамороженные должны храниться в холодильнике при температуре, указанной изготовителем (обычно от минус 10 до минус 18 °С). Их направляют на переработку без предварительного размораживания.

## 6. Подготовка круп, бобовых, муки пшеничной, сахара-песка и др.

Крупы рисовую, овсяную, пшено, перловую, гречневую и др. тщательно перебирают и промывают.

Крупу манную, а также измельченные крупы просеивают.

Хлопья овсяные перебирают.

Изделия макаронные перебирают. Макароны при необходимости разламывают.

Горох, фасоль и другие бобовые перебирают, промывают холодной водой, затем замачивают в воде при соотношении гороха (фасоли) и воды 1:2.

Муку пшеничную, сахар-песок, соль или соль поваренную йодированную и др. перед употреблением просеивают через сито с магнитоулавливателем (или без него).

### Требования к качеству кулинарной продукции

Качество кулинарной продукции, ее безопасность контролируют по органолептическим, физико-химическим и микробиологическим показателям.

Органолептическую оценку качества полуфабрикатов проводят по внешнему виду, цвету и запаху; кулинарных изделий – по внешнему виду, цвету, запаху и консистенции; блюд – по внешнему виду, цвету и запаху.

По органолептическим показателям кулинарная продукция, предназначенная для питания детей и подростков школьного возраста, должна соответствовать требованиям, приведенным в таблице 1.

Таблица 1

### Органолептические показатели кулинарной продукции

| Наименование<br>кулинарной продукции                                                                                                            | Внешний вид, цвет, запах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Бутерброды<br>открытые                                                                                                                          | Бутерброды открытые представляют собой ломтик хлеба толщиной 1,0-1,5 см, смазанный маслом сливочным (или без него), на который уложены сыр или мясные гастрономические продукты, или рыба, нарезанные тонкими ломтиками, или ломтики хлеба равномерно смазаны джемом, вареньем, паштетом и др. Бутерброды имеют свежий вид, не заветренные, не имеют посторонних привкуса и запаха.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Холодные блюда<br>(салаты, винегреты)                                                                                                           | Холодные блюда (салаты, винегреты) представляют собой массу, состоящую из овощей свежих или отварных, фруктов, мяса, рыбы, морепродуктов и др., которые нарезаны соломкой или ломтиками, или дольками, или другой формы, заправлены соусом или маслом растительным и др. Компоненты блюда не деформированы, имеют свойственные определенному виду продуктов цвет и запах. Блюдо не заветренное, не имеет посторонних привкуса и запаха.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Первые блюда<br>(супы заправочные:<br>щи, борщи,<br>рассольники, супы с<br>картофелем,<br>крупями, бобовыми,<br>изделиями<br>макаронными и др.) | Первые блюда (супы заправочные: щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупями, бобовыми, изделиями макаронными и др.), приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам внешний вид, вкус, запах и цвет. Форма нарезки овощей соответствует требованиям, приведенным в технологических картах на каждое первое блюдо. Овощи могут быть шинкованными, нарезанными соломкой, кубиками, дольками, шашками и другой формы. Зерна круп набухшие, непереваренные, сохранившие форму, хорошо отделяемые друг от друга. Консистенция корнеплодов плотная, но не жесткая, свойственная вареным овощам. Капуста, фасоль, горох должны быть мягкими, но не разваренными. Изделия макаронные должны иметь свойственную им форму, не должны быть разваренными, слипшимися. |

| Наименование<br>кулинарной продукции                                        | Внешний вид, цвет, запах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                             | Подаваемые к супам гарниры должны иметь свойственные им внешний вид, вкус, запах (мясо отварное, фрикадельки, кнели, крокеты, мясо птицы отварное, рыба отварная и др.). Супы заправочные должны иметь консистенцию средней густоты, не должны иметь посторонних привкуса и запаха.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Первые блюда<br>(супы молочные)                                             | Первые блюда (супы молочные), приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам вкус, запах, цвет, внешний вид. Супы, приготовленные на молоке, могут содержать изделия макаронные, крупы, овощи. Изделия макаронные, крупы должны иметь свойственную им форму, легко отделяться друг от друга. Зерна круп набухшие, непереваренные, не слипшиеся. Овощи нарезаны кубиками, соломкой, дольками, шинкованные или другой формы. Изделия макаронные не слипшиеся, непереваренные. Супы должны иметь консистенцию средней густоты, не должны иметь посторонних привкуса и запаха.                                                                                        |
| Первые блюда<br>(супы-пюре)                                                 | Первые блюда (супы-пюре) имеют пюреобразную консистенцию средней густоты, состоят из протертых овощей, круп, бобовых, из мяса, птицы и др. Супы-пюре могут быть приготовлены как на бульоне, воде, отваре овощном, так и на молоке. Супы-пюре, сваренные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам вкус, запах, цвет, не должны иметь посторонних привкуса и запаха. Могут отпускатся с гарнирами или без них.                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Первые блюда<br>(супы прозрачные)                                           | Первые блюда (супы прозрачные) состоят из прозрачных бульонов (из мяса, кур, индеек и др.). К бульонам отдельно подают гарниры: овощи, изделия из мяса, птицы, рыбы, яиц, круп, а также гренки, сухарики, пирожки и др. Некоторые виды гарниров (гренки, фрикадельки, кнели, крокеты и др.) отпускают вместе с бульоном. Супы прозрачные и гарниры к ним не должны иметь посторонних привкуса и запаха.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Первые блюда<br>(супы сладкие)                                              | Первые блюда (супы сладкие) представляют собой отвар фруктовый, в котором находятся фрукты, ягоды (свежие или сушеные) вареные в целом виде или нарезанные кусочками, дольками. Супы сладкие имеют жидкую желеобразную консистенцию, не имеют посторонних привкуса и запаха. К супам сладким подают отдельно гарниры: крупу рисовую отварную, изделия макаронные отварные, хлопья пшеничные или кукурузные, клецки, вареники, пудинг рисовый или маннй и др.                                                                                                                                                                                                                                         |
| Вторые блюда<br>(горячие) из мяса, субпродуктов (язык, печень), рыбы, птицы | <p>Вторые блюда (горячие) могут быть представлены блюдами из мяса, субпродуктов (язык, печень), рыбы, птицы, которые могут быть отварными, запеченными, тушеными и др.</p> <p>Вторые блюда могут быть приготовлены из порционных (крупных), а также мелких кусочков мяса, рыбы, птицы, из фарша (формованные рубленые изделия, запеканки, пудинги, суфле и др.). Блюда вторые могут быть приготовлены с овощами, в том числе овощи, фаршированные мясом и рисом, с изделиями макаронными отварными (макаронник), с крупами отварными. Изделия, формованные из мяса, птицы, рыбы, могут быть панированными или без панировки. Вторые блюда из мяса, птицы, рыбы могут быть с соусом или без него.</p> |



| Наименование<br>кулинарной продукции                                                                       | Внешний вид, цвет, запах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                            | <p>Горячие вторые блюда, приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам вкус, цвет, запах, консистенцию, внешний вид; кусковые и формованные изделия должны быть недеформированными.</p> <p>Готовые вторые блюда из мяса, птицы, рыбы не должны иметь посторонних привкуса и запаха.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Вторые горячие блюда (гарниры) из картофеля, овощей, круп, бобовых, изделий макаронных, яиц, творога и др. | <p>Вторые горячие блюда (гарниры) могут быть представлены блюдами из картофеля, овощей, круп, бобовых, изделий макаронных, яиц, творога и др., которые могут быть отварными, припущенными, тушеными, запеченными, с соусом или без него.</p> <p>Вторые блюда (гарниры), приготовленные по традиционным технологиям, должны иметь свойственные одноименным блюдам внешний вид, вкус, цвет, запах, консистенцию, не должны иметь посторонних привкуса и запаха.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Третьи блюда (компоты, кисели), желе, муссы и другие сладкие блюда                                         | <p>Третьи блюда (компоты, кисели), желе, муссы и другие сладкие блюда, приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам внешний вид, цвет, запах, вкус и консистенцию. Компоты состоят из жидкости (сиропа) и отварных фруктов, ягод и др., которые имеют свойственные для данных плодов или ягод цвет, вкус и запах в отварном виде. Сиропы – в меру сладкие, с приятным запахом и вкусом, с различными цветовыми оттенками.</p> <p>Кисели имеют жидкую или густую желеобразную консистенцию, приготовлены, могут быть из фруктов, ягод или молока.</p> <p>Желе имеют прочную желеобразную консистенцию.</p> <p>Готовые третьи блюда и другие сладкие блюда не должны иметь посторонних привкуса и запаха.</p> |
| Мучные блюда (блины, вареники, оладьи, пирожки с начинками печеные, ватрушки), изделия булочные            | <p>Мучные блюда (блины, вареники, пирожки с начинками печеные, ватрушки), изделия булочные, приготовленные по традиционным технологиям, должны иметь свойственные одноименным блюдам и мучным изделиям внешний вид, цвет, запах, вкус, консистенцию.</p> <p>Готовые мучные блюда должны быть недеформированными, не пригоревшими. Начинка в пирожках, блинчиках и др. не должна выступать. Изделия из дрожжевого теста при слабом надавливании на них должны легко восстанавливать первоначальную форму, не должны быть черствыми, заветренными. Мучные блюда и булочные изделия не должны иметь посторонних привкуса и запаха.</p>                                                                                                              |
| Готовые изделия промышленного производства, предназначенные для дошкольного и школьного питания            | <p>Готовые изделия промышленного производства, предназначенные для дошкольного и школьного питания, должны соответствовать требованиям технических условий на них.</p> <p>В случае наличия индивидуальной упаковки – она не должна иметь повреждений, загрязнений и др.</p> <p>Готовые изделия промышленного производства не должны иметь посторонних привкуса и запаха, иметь признаки несвежести и другие,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| Наименование<br>кулинарной продукции | Внешний вид, цвет, запах                         |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                      | несвойственные им, органолептические показатели. |

Среднесуточное потребление продуктов по меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8-10 часов, 11-12 и более часов), города Москвы (Изменение № 2 с продлением срока использования меню в последующие года)

| Среднесуточный набор продуктов при организации питания детей в дошкольных образовательных организациях |                               |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------|
| Наименование                                                                                           | Среднесуточное потребление, г |               |
|                                                                                                        | 1,5-3 с ужинами               | 3-7 с ужинами |
| Дрожжи хлебопекарные                                                                                   | 0,17                          | 0,17          |
| Какао-порошок                                                                                          | 0,90                          | 1,20          |
| Картофель                                                                                              | 71,28                         | 109,99        |
| Кондитерские изделия                                                                                   | 25,73                         | 25,73         |
| Кофейный напиток                                                                                       | 1,56                          | 2,08          |
| Крупы (злаки), бобовые                                                                                 | 32,76                         | 50,08         |
| Макаронные изделия                                                                                     | 15,70                         | 23,91         |
| Масло коровье сладкосливочное                                                                          | 17,28                         | 21,16         |
| Масло растительное                                                                                     | 8,78                          | 12,86         |
| Молоко и кисломолочные продукты                                                                        | 325,84                        | 430,00        |
| Мука картофельная (крахмал)                                                                            | 2,96                          | 3,95          |
| Мука пшеничная хлебопекарная                                                                           | 36,51                         | 38,32         |
| Мясо                                                                                                   | 38,38                         | 39,83         |
| Овощи, зелень                                                                                          | 87,96                         | 143,52        |
| Птица                                                                                                  | 22,08                         | 22,98         |
| Рыба                                                                                                   | 20,81                         | 24,52         |
| Сахар                                                                                                  | 61,69                         | 77,78         |
| Сметана                                                                                                | 7,74                          | 9,82          |
| Соль пищевая поваренная                                                                                | 2,52                          | 3,32          |
| Сыр твердый                                                                                            | 2,60                          | 2,81          |
| Творог, творожные изделия                                                                              | 48,20                         | 56,68         |
| Фрукты (плоды) свежие                                                                                  | 70,78                         | 108,30        |
| Фрукты (плоды) сухие                                                                                   | 9,38                          | 12,55         |
| Хлеб пшеничный                                                                                         | 69,59                         | 69,94         |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                                                          | 20,00                         | 20,00         |
| Чай                                                                                                    | 1,07                          | 1,19          |
| Яйцо куриное                                                                                           | 25,08                         | 30,20         |

Пронумеровано и скреплено печатями сторон

Заказчик

Исполнитель



