Меню-раскладка на 10 дней для детей с 3 до 7 лет
(1-ый день понедельник)

Наименование	Выход блюд	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				вита мин	№ рецептуры
				белки	жиры	углев.	ккал.		
ЗАВТРАК									
Каша вязкая пшеничная молочная	200			6,44	7,53	25,38	192		№91
Крупа пшенич.		50	50						
Молоко 2,5-3,2%		150	150						
Вода		36	36						
Сахар		5	5						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток	150			1,08	1,08	11,67	76,67		№253
Кофейный напиток		2	2						
Молоко 2,5-3,2%		70	70						
Вода		95	95						
Сахар		9	9						
Печенье	30			2,25	3,3	22,2	130,8		
Среднее значение на завтрак									
Сок				0,4	0,4	9,8	47,0		
Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200			0,90	2,20	6,90	46,00		№104
Свекла		83,0	66,2						
Картофель		58,5	43,7						
Морковь		12,5	10						
Лук репч.		13,5	11,25						
Масло растит.		5,0	5,0						
Сахар		1,25	1,25						
Бульон мясной		200	200						
Сметана		6,25	6,25						
Соль пищевая йодированная		1,25	1,25						
Плов из мяса кур	200			19,2	17,4	34,8	368		№58
Курица		153	92						
Рис		46	46						
Морковь		17	13,7						
Лук		16	13,7						
Масло		2,3	2,3						

растительное									
Вода		96	96						
Хлеб ржаной	50	50	50	2,45	0,5	23	102,5		
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,08	1,2	19,6	92,8		
Компот из сухофруктов	200			0,48	0	23,8	90		№241
Смесь из сухофруктов		22	22						
Сахар		15	15						
Вода		190	190						
Среднее значение за обед									
ПОЛДНИК									
Запеканка из творога со сгущенным молоком	140/40			19,6	16,7	43,1	475,3		№117
Творог		132	131						
Крупа манная		9	9						
Вода или молоко		34	34						
Яйцо		1/10	4						
Сахар		9	9						
Мука пшеничная		11	11						
Масло сливочное		5	5						
сухари		5	5						
Сметана не более 15% жирн.		5	5						
Молоко сгущенное		40	40						
Чай с сахаром	180/12			0	0	11,98	43		№263, 264
Чай в/с		0,6	0,6						
Вода		50	50						
Чайная заварка			50						
Сахар		12	12						
Вода		130	130						
Среднее значение за полдник									
Среднее значение за 1-день									
Рекомендуется				59	56	215	1560		
Отклонения									

Меню-раскладка на 10 дней для детей с 3 до 7 лет
(2-ой день вторник)

Наименование	Выход блюд	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				витамин	№ рецептуры
				белки	жиры	углев.	ккал.		
ЗАВТРАК									
Каша вязкая манная молочная	200			6,21	7,47	25,09	192		№ 88
Крупа манная		44,4	44,4						
Молоко 2,5-3,2%		150	150						
Вода		36	36						
Сахар		5	5						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком	180/12			0,8	1,0	13,5	56		№ 261
Чай в/с		0,6	0,6						
Молоко 2,5-3,2%		50	50						
Вода		40	40						
Сахар		12	12						
Вода		80	80						
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14			5,06	7	14,62	145		№ 3
Хлеб пшеничный		40	40	3,08	1,2	19,6	92,8		
Масло сливочное		5	5						
Сыр		14,9	14						
Среднее значение на завтрак									
2 ЗАВТРАК									
Фрукты (банан)	100			1,5	0,5	21	96		
ОБЕД									
Суп перловый с мясом и овощами	250			0,79	0,918	7,54	39,70		№ 169
перловка		20	20						
Мясо говядины		40	38						
Зелень		5	3						
Морковь		10	8						
Картофель		20	14						
Лук репчатый		5	4						
Масло сливочное		3	3						
Том.паста		2	2						
Сметана		10	10						
Котлета рыбная	80			7,8	4,35	28,3	114		№134
Минтай не разделанный		115	53						
Хлеб пшеничный		12	12						
Лук репчатый		7	6						
Яйцо		1/4	10						
Молоко		10	10						

Сухари		4	4						
Масло растительн.		5	5						
Картофельное пюре	150			3,05	5,24	18,06	142		№ 206
Картофель		191	128						
Молоко 2,5-3,2%		24	24						
Масло сливочное		5	5						
Кисель	200			0	0	18	60		№ 233
Кисель из концентратов		32	32						
Вода		190	190						
Хлеб ржаной	50	50	50	2,45	0,5	23	102,5		
Среднее значение за обед									
ПОЛДНИК									
Рагу из овощей	180			2,67	4,82	12,19	104		№77
Картофель		144	86						
Морковь		39	29						
Лук репчатый		17	14						
Капуста свежая		45	36						
Вода		95	95						
Масло сливочное		7	7						
Чай с лимоном	180/12,5			0,04	0	12,13	47		№ 200, 264
Чай в/сорт		0,6	0,6						
Вода		50	50						
Сахар		12	12						
Лимон свежий		6	5						
Вода		130	130						
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,08	1,2	19,6	92,8		
Среднее значение за полдник									
Среднее значение за 2-день									
Рекомендуется				59	56	215	1560		
Отклонения									

Меню-раскладка на 10 дней для детей с 3 до 7 лет
(3-ий день среда)

Наименование	Выход блюд	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				вита мин	№ рецептуры
				белки	жиры	углев.	ккал.		
ЗАВТРАК									
Суп молочный с крупой (пшено)	200			5,76	6,63	18,28	156		№ 43
Пшено		16	16						
Молоко 2,5-3,2%		180	180						
Вода		30	30						
Сахар		2	2						
Масло сливочное		1	1						
Чай с молоком	180/12			0,8	1	13,5	56		№ 261
Чай в/с		0,6	0,6						
Молоко 2,5-3,2%		50	50						
Вода		50	50						
Сахар		12	12						
Вода		80	80						
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,08	1,2	19,6	92,8		
Среднее значение на завтрак									
2 ЗАВТРАК									
Йогурт				0,4	0.4	9,8	47,0		
ОБЕД									
Суп картофельный с мясными фрикадельками	215/35			6,5	5,3	14,52	191		№ 39
Картофель		128	86						
Морковь		12,5	9						
Лук репчатый		5	4						
Бульон или вода		151	151						
Фрикадельки мясные гот.	35								
Мясо говядины		54	40						
Лук		5	4						
Вода		4	4						
Яйцо		1/13	3						
Масса п/ф			47						
Сосиска отварная	205								№252
Сосиски		51	50						
Масло сливоч.		-	5						
Каша гречневая	150			4,5	6,4	21,9	263		№186

рассыпчатая									
Крупа гречневая		69	69						
Вода		103	103						
Масло сливочное		5	5						
Компот из сухофруктов	200			0,48	0	23,8	90		№241
Смесь из сухофруктов		22	22						
Сахар		15	15						
Вода		190	190						
Хлеб ржаной	50	50	50	2,45	0,5	23	102,5		
Среднее значение за обед									
ПОЛДНИК									
Омлет натуральный	85								
Яйцо		1,5	60						
Молоко 2,5-3,2%		23	23						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком	180/12			0,8	1	13,5	56		№ 261
Чай в/с		0,6	0,6						
Молоко 2,5-3,2%		50	50						
Вода		50	50						
Сахар		12	12						
Вода		80	80						
Хлеб пшеничн.	40	40	40	3,08	1,2	19,6	92,8		
Среднее значение за полдник									
Среднее значение за 3-день									
Рекомендуется				59	56	215	1560		
Отклонения									

Меню-раскладка на 10 дней для детей с 3 до 7 лет
(4-ый день четверг)

Наименование	Выход блюд	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				вита мин	№ рецептуры
				белки	жиры	углев.	ккал.		
ЗАВТРАК									
Каша вязкая «Дружба»	200			6,21	7,73	27,71	201		№84
Крупа рисовая		24	24						
Крупа пшено		13,3	13,3						
Молоко 2,5-3,2%		150	150						
Вода		35	35						
Сахар		5	5						
Масло сливочное		3	3						
Какао с молоком	180			1,2	1,3	13	90		№ 248
Какао		1,2	1,2						
Молоко 2,5-3,2%		84	84						
Вода		114	114						
Сахар		12	12						
Бутерброд с маслом	40/5			2,3	4,36	14,62	108		№1
Хлеб пшеничный	40	40	40	3.03	1,2	19,6	92,8		
Масло сливочное		5	5						
Среднее значение на завтрак									
2 ЗАВТРАК									
Фрукты(банан)	100			1,5	0,5	21	96		
ОБЕД									
Суп картофельный с бобовыми (горох) и мясом птицы	250			5,25	5,00	23,25	147,5		№ 36
Картофель		83,5	62,5						
Горох (очищенный)		20,25	20,0						
Морковь		21	12,5						
Лук		14	10						
Масло сливочн.		4	4						
Соль йодированная		1,25	1,25						
Птица		41	37						
Картофельное									№ 206

пюре									
Картофель		214	128						
Молоко 2,5-3,2%		24	24						
Масло сливочное		5	5						
Сельдь с луком репчатым	60			5,3	6,5	0,91	116		№ 24
Сельдь		73	46						
Лук репчатый		12	10						
Масло растит.		5	5						
Кисель	200			0	0	18	60		№ 241
Кисель из концентратов		32	32						
Вода		190	190						
Хлеб ржаной	50	50	50	2,45	0,5	23	102,5		
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,08	1,2	19,6	92,8		
Среднее значение за обед									
ПОЛДНИК									
Оладьи с сахаром и сметаной	90/27			6,9	9,62	40,94	276,2		5.7 стр.222
Мука пшеничная		40	40						
Молоко		40	40						
Дрожжи		3	3						
Яйцо		1/8							
Сахар		12	12						
Масло растит.		5	5						
Сметана		20	20						
Чай с молоком	180/ 12			0,8	1	13,5	56		№ 261
Чай в/с		0,6	0,6						
Молоко 2,5-3,2%		50	50						
Вода		50	50						
Сахар		12	12						
Вода		80	80						
Среднее значение за полдник									
Среднее значение за 4-день									
Рекомендуется				59	56	215	1560		
Отклонения									

Меню-раскладка на 10 дней для детей с 3 до 7 лет
(5-ый день пятница)

Наименование	Выход блюд	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				витамин	№ рецептуры
				белки	жиры	углев.	ккал.		
ЗАВТРАК									
Отварная лапша с тертым сыром	180			11,67	10,58	40,05	305,3		№4.21
Лапша		60	60						
Масло сливоч.		5	5						
Сыр		20	18						
Чай с сахаром	180/12			0	0	11,98	0,35		№ 263,264
Чай в/сорт		0,6	0,6						
Вода		50	50						
Чайная заварка			50						
Сахар		12	12						
Вода		130	130						
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,08	1,2	19,6	92,8		
Среднее значение на завтрак									
2 ЗАВТРАК									
Сок	100			0,4	0.4	9,8	47,0		
ОБЕД									
Суп-уха	250			5,3	6,5	25,3	150,3		№41
Консервы рыбные в собст.соку		40	40						
Крупа (рисовая, перловая)		6	6						
Бульон или вода		175	175						
Картофель		125	75						
Морковь		14	10						
Лук репчатый		12	10						
Масло сливочное		4	4						
Голубцы ленивые	200			14,24	9,28	14,72	191,2		№151
Капуста свежая		160	128						
Мясо (говядина)		80	57						
Рис		15	15						
Лук репчатый		7	6						
Масло растительное		2	2						
Масло сливочн.		2	2						
Сметана		7	7						
Томат.паста		3	3						

Компот из сухофруктов	200			0,48	0	23,8	90		№241
Смесь из сухофруктов		22	22						
Сахар		15	15						
Вода		190	190						
Хлеб ржаной	50	50	50	2,45	0,5	18	102,5		
Среднее значение за обед									
ПОЛДНИК									
Салат из свеклы отварной	100			1,43	5,09	0,5	75,3		
Свекла красная сладкая		120	120						
Масло растительное		5	5						
Картофель тушеный	150			2,1	6,4	18,5	120		
Картофель		200	141						
Морковь		28	25						
Лук репчат.		21	18						
Соус томатный		5	5						
Масло сливочное		5	5						
Соль йодиров.		0,6	0,6						
Чай с сахаром	180/12			0	0	11,98	43		№263, 264
Чай в/с		0,6	0,6						
Вода		50	50						
Чайная заварка			50						
Сахар		12	22						
Вода		130	130						
Зефир									
Среднее значение за полдник									
Среднее значение за 5-день									
Рекомендуется				59	56	215	1560		
Отклонения									

Меню-раскладка на 10 дней для детей с 3 до 7 лет
(1-ый день понедельник 2 неделя)

Наименование	Выход блюд	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				вита мин	№ рецептуры
				белки	жиры	углев.	ккал.		
ЗАВТРАК									
Каша гречневая на молоке	200			8,0	9,7	30,6	242,0		№4.6
Крупа гречневая.		30	30						
Молоко 2,5-3,2%		150	150						
Сахар		5	5						
Масло сливочное		6	6						
Чай с молоком	180/12			0,8	1	13,5	56		№ 261
Чай в/с		0,5	0,5						
Молоко 2,5-3,2%		50	50						
Вода		50	50						
Сахар		12	12						
Вода		80	80						
Печенье	30	30	30	2,25	3,3	22,2	130,2		
Среднее значение на завтрак									
2 ЗАВТРАК									
Сок	100			0,4	0.4	9,8	47,0		
ОБЕД									
Суп из овощей со сметаной	250			1,6	5,2	9,8	88,0		№ 74
Картофель		66,7	50						
Капуста белокочанная		25	25						
Морковь		12,5	10						
Лук репч.		12	10						
Зел.горошек		13,5	8,7						
Масло растит.		6,25	6,2						
Бульон		187,5	187,5						
Сметана		6,25	6,25						
Соль пищевая йодированная		1,25	1,25						
Жаркое по-домашнему	200			7,5	5,3	14,66	227,27		№153
Говядина 1 катег.		111	101						
Картофель		135	90						
Морковь		31	24						
Лук репчатый		13	11						
Масло растительное		4	4						
Томатное пюре		3	3						
Хлеб ржаной	50	50	50	2,45	0,5	23	102,5		

Хлеб пшеничный	40	40	40	3,08	1,2	19,6	92,8		
Кисель	200			0	0	18	60		№233
Кисель из концентрата		32	32						
Вода		190	190						
Среднее значение за обед									
ПОЛДНИК									
Сырники из творога с повидлом	150/205			11,2	12,69	40,2	498,3		№130
Творог		136	135						
Яйцо		1/18	5						
Сахар		15	13						
Мука пшеничная		20	20						
Масло сливочное		5	5						
Повидло		20	20						
Чай с сахаром	180/12			0	0	11,98	43		№263, 264
Чай в/с		0,6	0,6						
Вода		50	50						
Чайная заварка			50						
Сахар		12	12						
Вода		130	130						
Среднее значение за полдник									
Среднее значение за 1-день									
Рекомендуется				59	56	215	1560		
Отклонения									

Меню-раскладка на 10 дней для детей с 3 до 7 лет
(2-ой день вторник 2-я неделя)

Наименование	Выход блюд	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				вита мин	№ рецептуры
				белки	жиры	углев.	ккал.		
ЗАВТРАК									
Каша вязкая рисовая молочная	200			4,16	5,6	19,56	144		№142
Крупа рисовая		44,4	44,4						
Молоко 2,5-3,2%		150	150						
Вода		36	36						
Сахар		5	5						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком	180/12			0,8	1	13,5	56		№ 261
Чай в/с		0,5	0,5						
Молоко 2,5-3,2%		50	50						
Вода		50	50						
Сахар		12	12						
Вода		80	80						
Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9			3,61	5,4	9,75	106		№ 3
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,9	14,7	69,6		
Масло сливочное		4	4						
Сыр		9,6	9						
Среднее значение на завтрак									
2 ЗАВТРАК									
Фрукты (яблоко)	96,8	110	96,8	0,38	0,38	9,48	43,56		
ОБЕД									
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/10/6			3,68	7,07	8,58	118		№ 56
Картофель		45	30						
Говядина		18	16						
Морковь		3,9	3						
Лук		2,4/12	2/10						
Вода		313	313						
Капуста		63	50						
Томатное пюре		3	3						
Масло сливочное		4	4						
Бульон или вода		200	200						
Сметана		7	7						
Рыба тушеная в сметанном соусе	80/20			12,2	6,5	55,2	138,2		№139
Минтай не разделанный		208	96						

Лук репчатый		19	16						
Морковь		37	28						
Масло растительн.		7	7						
Мука пшеничная		0,6	0,6						
Масло сливочное		0,6	0,6						
Овощной отвар или вода		11	11						
Сметана		10	10						
Картофельное пюре	150			3,05	5,24	18,06	142		№ 206
Картофель		191	128						
Молоко 2,5-3,2%		24	24						
Масло сливочное		5	5						
Компот из сухофруктов	200			0,48	0	23,8	90		№241
Смесь из сухофруктов		22	22						
Сахар		15	15						
Вода		190	190						
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,08	1,2	19,6	92,8		
Хлеб ржаной	50	50	50	2.45	0,5	23	102,5		
Среднее значение за обед									
ПОЛДНИК									
Булочка домашняя	70			5,05	9,63	33,52			
Мука пшеничная в/с			46						
Сахар		8/2	8/2						
Яйцо		1/10							
Масло сливочное		11	11						
Яйцо для смазки		1,4	1,4						
Дрожжи		1,11	1,11						
Молоко		20	20						
Масло растит.		0,2	0,2						
Чай с сахаром	180/12			0	0	11,98	43		№ 263,264
Чай в/сорт		0,6	0,6						
Вода		50	50						
Сахар		12	12						
Чайная заварка			50						
Вода		130	130						
Среднее значение за полдник									
Среднее значение за 2-день									
Рекомендуется				59	56	215	1560		
Отклонения									

Меню-раскладка на 10 дней для детей с 3 до 7 лет
(3-ий день среда 2-я неделя)

Наименование	Выход блюд	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				витамин	№ рецептуры
				белки	жиры	углев.	ккал.		
ЗАВТРАК									
Каша вязкая молочная с овсяными хлопьями «Геркулес»	200			6,35	8,51	21,86	188,9		№ 93
Хлопья овсяные		50	50						
Молоко 2,5-3,2%		150	150						
Вода		36	36						
Сахар		5	5						
Масло сливочное		3	3						
Бутерброд со сливочным маслом	40/5			2,3	4,36	14,62	108		№1
Хлеб пшеничный	40	40	40	3.03	1,2	19,6	92.8		
Масло сливочное		5	5						
Какао с молоком	180			1,2	1,3	13	90		№248
Какао		1,2	1,2						
Молоко 2,5-3,2%		84	84						
Вода		114	114						
Сахар		12	12						
Среднее значение на завтрак									
2 ЗАВТРАК									
Йогурт				0,4	0.4	9,8	47,0		
ОБЕД									
Рассольник «Ленинградский» с мясом и со сметаной	250/10/6			4,1	7,16	20,93	145		№33
Говядина 1 категории		18	16						
Картофель		125	75						
Морковь		4	3						
Лук репчатый		2,4	2						
Крупа перловая		5	5						
Огурцы соленые		27	15						
Лук репчатый		6	5						

Морковь		13,3	10						
Масло сливочн.		4	4						
Бульон или вода		188	188						
Говядина отварная			10						
Сметана с м.д.ж.не более 15%		7	7						
Котлета мясная	70/150			9,84	8,02	17,16	139,13		№161
Говядина		65	48						
Лук репчатый		7	6						
Яйцо		1/10	4						
Хлеб пшеничный		9	9						
Молоко 2,5-3,2%		16	16						
Масло растит.		4	4						
Макароны	150			5,25	3,75	34,05	187,5		№ 89
Вермишель		51	51						
Масло сливоч.		5	5						
Соль йодиров.		1	1						
Кисель	200			0	0	18	60		№233
Кисель из концентратов		32	32						
Вода		190	190						
Хлеб ржаной	50	50	50	2.45	0,5	23	102.5		
Среднее значение за обед									
ПОЛДНИК									
Омлет натуральный	85								
Яйцо		1,5	60						
Молоко 2,5-3,2%		23	23						
Масло сливочное		4	4						
Масло сливочное		5	5						
Чай с молоком	180/12			0,8	1	13,5	56		№ 261
Чай в/с		0,5	0,5						
Молоко 2,5-3,2%		50	50						
Вода		50	50						
Сахар		12	12						
Вода		80	80						
Хлеб пшеничн.	40	40	40	3,08	1,2	19,6	92,8		
Среднее значение за полдник									
Среднее значение за 3-день									
Рекомендуется				59	56	215	1560		
Отклонения									

Меню-раскладка на 10 дней для детей с 3 до 7 лет
(4-ый день четверг 2 неделя)

Наименование	Выход блюд	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				витамин	№ рецептуры
				белки	жиры	углев.	ккал.		
ЗАВТРАК									
Каша вязкая пшенная молочная	200			7,01	8,09	28,39	213		№96
Пшено		50	50						
Молоко 2,5-3,2%		150	150						
Вода		35	35						
Сахар		5	5						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком	180/12			0,8	1	13,5	56		№ 261
Чай в/сорт		0,6	0,6						
Молоко 2,5-3,2%		50	50						
Вода		50	50						
Чайная заварка			40						
Сахар		12	12						
Вода		80	80						
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14			5,06	7	14.62	145		№3
Хлеб пшеничный		40	40	3,08	1,2	19,6	92.8		
Масло сливочное		5	5						
Сыр		14,9	14						
Среднее значение на завтрак									
2 ЗАВТРАК									
Фрукты (банан)	100			1,5	0,5	21	96		
ОБЕД									
Суп картофельный с бобовыми (горох) и мясом птицы	250			5,25	5,00	23.25	147,5		№ 36
Картофель		83,5	62,5						
Горох (очищенный)		20,25	20,0						
Морковь		21	12.5						
Лук		14	10						
Масло сливочн.		4	4						
Соль йодированная		1,25	1,25						
Масло растит.		5,0	5,0						
Птица		41	37						
Курица отварная	75			18,11	18,28	0,06	237,24		№637

порционная									
Курица		120	99.4						
Лук репчатый		2,20	1.80						
Рис отварной с овощами	100			2,25	3,66	16,97	125,7		
Крупа рисовая		29.4	29.4						
Вода		62	62						
Морковь		13,5	10						
Лук репчатый		11,8	10						
Масло сливочн.		4,1	4,1						
Соль йодирован.		0,25	0,25						
Компот из сухофруктов	200			0,48	0	23,8	90		№ 241
Смесь из сухофруктов		22	22						
Сахар		15	15						
Вода		190	190						
Хлеб ржаной	50	50	50	2.45	0,5	23	102.5		
Среднее значение за обед									
ПОЛДНИК									
Винегрет овощной	1000			3,0	5,2	17,5	132,0		№113
Картофель		344	250						
Свекла		255	200						
Морковь		189	150						
Огурцы соленые		250	200						
Лук зеленый или лук репчатый		188 179	150 150						
Масло растит.		60	60						
Чай с сахаром	180/12			0	0	11,98	43		№264, 263
Чай в/с		0,6	0,6						
Вода		50	50						
Чайная заварка			50						
Сахар		12	12						
Вода		130	130						
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,08	1.2	19,6	92,8		
Зефир									
Среднее значение за полдник									
Среднее значение за 4-день									
Рекомендуется				59	56	215	1560		
Отклонения									

Меню-раскладка на 10 дней для детей с 3 до 7 лет
(5-ый день пятница 2 неделя)

Наименование	Выход блюд	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				вита мин	№ рецептуры
				белки	жиры	углев.	ккал.		
ЗАВТРАК									
Каша вязкая манная молочная	200			6,21	7,47	25,09	192		№88
Крупа манная		44,4	44,4						
Молоко2,5-3,2%		150	150						
Вода		36	36						
Масло сливоч.		3	3						
Сахар		5	5						
Чай с сахаром	180/12			0	0	11,98	43		№ 263,264
Чай в/сорт		0,6	0,6						
Вода		50	50						
Чайная заварка			50						
Сахар		12	12						
Вода		130	130						
Бутерброд с маслом	30/5			2,3	4,36	14,62	108		№1
Хлеб пшеничный		40	40	3,08	1,2	19,6	92,8		
Масло сливочн.		5	5						
Среднее значение на завтрак									
2 ЗАВТРАК									
Сок				0,4	0.4	9,8	47,0		
ОБЕД									
Борщ с капустой свежей с мясом и со сметаной	250/10/6			3,52	5,98	9,78	117		№27
Говядина		18	16						
Морковь		3,9	3						
Лук		2,4	2						
Вода		313	313						
Капуста свежая		25	20						
Картофель		33	20						
Морковь		21	13						
Свекла		53	40						
Лук репчатый		6	5						
Масло сливочное		4	4						
Лимонная кислота		0,25	0,25						

Сахар		2,5	2,5						
Сметана 15%		7	7						
Биточки рыбные	80			7,8	4,35	28,3	114		№134
Минтай неразд.		126	53						
Хлеб пшеничн.		14	14						
Лук репчатый		7	6						
Яйцо		1/4	10						
Молоко 2,5-3,2%		11	11						
Сухари паниров.		4	4						
Масло растител.		5	5						
Картофельное пюре	150			3,05	5,24	18,06	142		№206
Картофель		191	128						
Молоко 2,5-3,2%		24	24						
Масло сливочн.		5	5						
Хлеб ржаной	50	50	50	2,45	0,5	23,0	102,5		
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,08	1.2	19,6	92,8		
Кисель	200			0	0	18	60		№233
Кисель из концентратов		24	24						
вода		190	190						
Среднее значение за обед									
ПОЛДНИК									
Блинчики с джемом	75/10			6,24	8,1	34,31	234		№265
Мука пшеничн.		33	32						
Молоко 2,5-3,2%		73	73						
Яйцо		1/7	6						
Сахар		2	2						
Масло сливочн.		3	3						
Масло растительное		3	3						
Джем		10	10						
Чай с сахаром	180/12			0	0	11,98	35		№263, 264
Чай в/с		0,6	0,6						
Вода		50	50						
Чайная заварка			50						
Сахар		12	12						
Вода		130	130						
Среднее значение за полдник									
Среднее значение за 5-день									
Рекомендуется				59	56	215	1560		
Отклонения									