

Меню-раскладка (1 Неделя Понедельник)

Сад (с 3 до 7 лет) 0%

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
Каша пшениная вязкая молочная			200	2,94	3,88	35,22	188	5,62	0,45	0,02	0
Крупа пшениная	20,0	20,0		4,35	0,42	28,58		8,46	0,42	0,02	
Масло сливочное	6,0	6,0		0,04	3,71	0,05		0,86	0,01	0,01	
Сахар	6,0	6,0				4,75		0,1	0,02		
Молоко	170,0	170,0		1,7	1,95	2,87		73,14	0,04	0,1	0,79
Чай с сахаром			180	0,06	0,03	9,47	39	9,47	0,26	0	0,03
Чай высшего или 1-го сорта	0,53	0,53		0,04	0,01	0,01		1,86	0,15		0,03
Сахар	6,0	6,0				6,62		0,14	0,03		
Масло (порциями)			5	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0,02	0,01	0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
Второй завтрак											
Без диет											
Вафли			30	1,65	7,8	19,2	153	0	0	0	0
Вафли	30,0	30,0		1,65	7,8	19,2					
Сок яблочный			150	0,75	0	15,15	63	10,5	2,1	0,02	3
Сок яблочный	150,0	150,0		0,5		14,12		15,0	1,88	0,02	2,5
Обед											
Без диет											
Борщ с картофелем			180	2,1	6,87	12,02	118	36,1	1,1	0,06	14,11
Свекла	25,0	20,0		0,48	0,03	2,91		11,84	0,45	0,01	3,2
Картофель	40,0	30,0		0,8	0,16	6,52		4,0	0,36	0,03	8,0
Морковь	20,0	16,0		0,13	0,01	0,72		5,11	0,07	0,01	0,51
Лук репчатый	20,0	16,8		0,11		0,73		2,48	0,07		0,8
Томат-паста	10,0	10,0		0,21		0,71		1,2	0,12		1,56
Масло растительное	3,0	3,0			4,0						
Капуста белокочанная свежая	65,0	50,0									

Соль		1,0										
Сметана	11,0	11,0		0,37	2,67	0,43		11,47	0,03	0,01	0,04	
Тефтели из печени с рисом			80	3,73	4,05	6,33	77	24,34	1,19	0,33	2,71	
Печень говяжья	115,0	115,0		2,61	0,55			1,31	1,01	0,32	4,8	
Крупа рисовая	10,0	10,0		0,85	0,13	8,66		0,97	0,12	0,01		
Морковь	10,0	8,0		0,08		0,49		1,66	0,05		0,53	
Масло растительное	2,0	2,0		0,01	0,38	0,01		0,09				
Соль	2,0	2,0						3,57	0,03			
Мука пшеничная	7,0	7,0		0,75	0,08	5,01		1,31	0,09			
Яйцо	4,0	4,0		0,37	0,33	0,02		1,6	0,07	0,01		
Лук репчатый	15,0	12,6		0,18		1,15		3,91	0,1		1,26	
Картофель отварной			130	2,78	5,61	22,32	151	19,6	1,29	0,11	27,3	
Картофель	200,0	130,0		2,73	0,54	22,25		13,65	1,24	0,09	27,3	
Масло сливочное	10,0	10,0		0,05	5,07	0,06		1,17	0,01	0,01		
Соль	1,0	1,0						4,78	0,04			
Компот из смеси сухофруктов			180	0	0	14,37	58	0,29	0,05	0	0	
Смесь сухофруктов	15,6	15,6										
Сахар	7,0	7,0				14,37		0,29	0,05			
Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0	
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03		
Хлеб ржаной			26	1,72	0,31	8,86	46	9,1	1,01	0,02	0	
Хлеб ржаной	26,0	26,0		1,72	0,31	8,86		9,1	1,01	0,02		
Полдник												
Без диет												
Биточки из рыбы			70	19,87	3,58	2,84	123	44,12	1,24	0,1	0,53	
Филе минтая	120,0	69,0		1,22	0,04			1,9	0,05	0,01	0,08	
Масло растительное	3,0	3,0			0,8							
Мука пшеничная	2,0	2,0		0,41	0,04	2,75		0,72	0,05			
Соль	1,0	1,0						1,47	0,01			
Лук репчатый	10,0	8,4		0,12		0,76		2,6	0,07		0,84	
Яйцо	4,0	4,0		0,51	0,46	0,03		2,2	0,1	0,02		
Хлеб пшеничный	20,0	20,0		0,85	0,16	3,7		4,3	0,5	0,01		
Какао с молоком			180	3,4	3,66	14,51	105	124,07	0,42	0,17	1,33	
Какао-порошок	1,0	1,0		0,53	0,39	0,84		1,22	0,33	0,01		
Сахар	5,0	5,0				8,87		0,18	0,02			
Молоко	70,0	70,0		2,87	3,27	4,8		122,67	0,07	0,16	1,33	
Яйца вареные			1 шт	5,08	4,6	0,28	63	22	1	0,18	0	
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18		

Жаной
Хлеб ржаной

26,0 26,0

26

1,72 0,31 8,86
1,72 0,31 8,86

45

9,1 1,01 0,02

0

**Меню-раскладка (1 Неделя Вторник)
Сад (с 3 до 7 лет) 0%**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак											
Без диет											
Суп молочный с макаронными изделиями			200	5,75	5,21	18,84	145	161,63	0,51	0,2	0,91
Молоко	160,0	160,0		3,92	4,48	6,59		168,0	0,08	0,21	1,83
Вермишель	15,0	15,0		2,07	0,63	9,76		5,61	0,27	0,03	
Сахар	6,0	6,0				1,6		0,03			
Масло сливочное	2,0	2,0		0,01	1,56	0,03		0,36			
Чай с сахаром			180	0,06	0,03	9,47	39	9,47	0,26	0	0,03
Чай высшего или 1-го сорта	0,53	0,53		0,04	0,01	0,01		1,86	0,15		0,03
Сахар	6,0	6,0				6,62		0,14	0,03		
Масло (порциями)			5	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0,02	0,01	0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
Сыр (порциями)			10	2,32	2,95	0	36	88	0,1	0,03	0,07
Сыр	10,0	10,0		2,49	3,18			100,0	0,11	0,05	0,15
Второй завтрак											
Без диет											
Сок яблочный			150	0,75	0	15,15	63	10,5	2,1	0,02	3
Сок яблочный	150,0	150,0		0,5		14,12		15,0	1,88	0,02	2,5
Обед											
Без диет											
Суп картофельный с горохом			180	4,39	4,21	13,05	107	0	0	0	4,65
Картофель	40,0	30,0		0,8	0,16	6,52		4,0	0,36	0,03	8,0
Горох	15,0	15,0		3,36	0,32	7,46		24,0	0,94	0,03	
Лук репчатый	20,0	16,8		0,11		0,73		2,48	0,06		0,8
Морковь	20,0	16,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Масло растительное	3,0	3,0			4,0						
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		

Жаркое по-домашнему			18,56	16,88	19,56		36,2	3,57	0,2		
Говядина	65,0	65,0	15,92	13,69			7,7	2,31	0,13		
Картофель	200,0	120,0	2,05	0,41	16,69		10,24	0,92	0,07	20,47	
Лук репчатый	20,0	16,8	0,12		0,8		2,74	0,07		0,88	
Масло растительное	4,0	4,0	0,03	2,75	0,04		0,64				
Морковь	20,0	16,0	0,26	0,02	1,44		10,2	0,14	0,01	1,0	
Томат-паста	6,0	6,0	0,18		0,59		1,0	0,1		1,3	
Соль	3,0	3,0					3,68	0,03			
Огурцы соленые			60	0	0	0	0	0	0	0	
Огурцы соленые	72,0	66,0	0,52	0,07	1,05		15,05	0,39	0,01	3,27	
Компот из свежих яблок			180	0,14	0,14	21,49	88	6,12	0,86	0,01	59,4
Яблоки	42,5	42,5	0,14	0,14	3,53		5,76	0,79	0,01	59,4	
Сахар	6,0	6,0			17,96		0,36	0,06			
Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0	2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03		
Хлеб ржаной			26	1,72	0,31	8,86	46	9,1	1,01	0,02	0
Хлеб ржаной	26,0	26,0	1,72	0,31	8,86		9,1	1,01	0,02		
Полдник											
Без диеты											
Какао с молоком			180	3,4	3,66	14,51	105	124,07	0,42	0,17	1,33
Какао-порошок	1,0	1,0	0,53	0,39	0,84		1,22	0,33	0,01		
Сахар	5,0	5,0			8,87		0,18	0,02			
Молоко	70,0	70,0	2,87	3,27	4,8		122,67	0,07	0,16	1,33	
Пирог с творогом			90	7,45	3,86	68,54	338	22,8	1,4	0,08	0,43
Мука пшеничная	45,0	45,0	6,74	0,72	45,07		11,8	0,79	0,02		
Сахар	6,0	6,0			3,95		0,08	0,01			
Масло сливочное	8,0	8,0	0,02	2,53	0,04		0,59				
Яйцо	10,0	10,0	4,12	3,73	0,23		17,82	0,82	0,14		
Дрожжи	0,8	0,8	0,24	0,05			0,52	0,06			
Творог	95,0	95,0	5,02	2,7	0,6		49,2	0,12	0,08	0,16	
Бананы			100	1,5	0,5	21	95	8	0,6	0,05	10
Бананы	130,0	100,0	0,4	0,4	9,8		16,0	2,2	0,02	165,0	

Меню-раскладка (1 Неделя Среда)
Сад (с 3 до 7 лет) 0%

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
Каша рисовая вязкая молочная			200	6,09	6,08	36,25	224	86,24	0,52	0,13	0,79
Крупа рисовая	20,0	20,0		4,35	0,42	28,58		8,46	0,42	0,02	
Масло сливочное	7,0	7,0		0,04	3,71	0,05		0,86	0,01	0,01	
Сахар	6,0	6,0				4,75		0,1	0,02		
Молоко	170,0	170,0		1,7	1,95	2,87		73,14	0,04	0,1	0,79
Чай с сахаром			180	0,06	0,03	9,47	39	9,47	0,26	0	0,03
Чай высшего или 1-го сорта	0,53	0,53		0,04	0,01	0,01		1,86	0,15		0,03
Сахар	6,0	6,0				6,62		0,14	0,03		
Масло (порциями)			5	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0,02	0,01	0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
Сыр (порциями)			10	2,32	2,95	0	36	88	0,1	0,03	0,07
Сыр	10,0	10,0		2,49	3,18			100,0	0,11	0,05	0,15
Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
Второй завтрак											
Без диет											
Кефир			150	4,35	3,75	6	75	180	0,15	0,26	1,05
Кефир	150,0	150,0		4,2	4,8	6,15		180,0	0,15	0,26	1,05
Обед											
Без диет											
Суп картофельный с крупой пшенной			180	2,17	2,34	16,39	95	20,51	0,86	0,04	13,2
Картофель	40,0	30,0		1,2	0,24	9,77		6,0	0,55	0,04	12,0
Крупа пшенная	13,0	13,0		0,75	0,09	5,32		3,04	0,15		
Морковь	20,0	16,0		0,11	0,01	0,57		4,08	0,05		0,4
Лук репчатый	20,0	16,8		0,11		0,73		2,48	0,07		0,8
Масло растительное	4,0	4,0			2,0						
Соль	1,0	1,0						4,91	0,04		
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03

Котлеты мясные			70	10	7,99	38	158,2	30,38	1,1	1,1	0,18
Говядина	84,0	63,0		10,74	6,04			5,43	0,66	0,1	
Хлеб пшеничный	28,0	28,0		1,29	0,25	5,59		6,49	0,75	0,02	
Масло растительное	4,2	4,2			4,12						
Соль	1,4	1,4						5,05	0,04		
Мука пшеничная	8,4	8,4		1,41	0,16	9,45		2,47	0,16		
Яйцо	5,6	5,6		0,02	0,02			0,04			
Лук репчатый	14,0	11,76		0,39		2,63		8,93	0,23		2,88
Чеснок	7,0	7,0		0,65		0,51		5,88	0,15		0,98
Вермишель отварная			130	7,48	6,08	40,25	245	15,57	1,63	0,05	0
Вермишель	42,0	42,0		5,57	0,79	30,14		7,25	1,18	0,03	
Масло сливочное	8,0	8,0		0,04	3,77	0,05		0,87	0,01	0,01	
Соль	1,0	1,0						3,56	0,03		
Компот из смеси сухофруктов			180	0	0	14,37	58	0,29	0,05	0	0
Смесь сухофруктов	15,6	15,6									
Сахар	7,0	7,0				14,37		0,29	0,05		
Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
Хлеб ржаной			26	1,72	0,31	8,86	46	9,1	1,01	0,02	0
Хлеб ржаной	26,0	26,0		1,72	0,31	8,86		9,1	1,01	0,02	
Полдник											
Без диеты											
Салат из свеклы			60	0,43	1,83	2,59	29	12,76	0,42	0,01	2,85
Свекла	90,0	64,0		0,43	0,03	2,59		10,55	0,4	0,01	2,85
Масло растительное	2,0	2,0			1,8						
Соль	1,0	1,0						2,21	0,02		
Лук репчатый	10,0	8,4		0,15		0,95		3,26	0,09		1,05
Яйца вареные			20	2,54	2,3	0,14	31,5	11	0,5	0,09	0
Яйцо	20,0	20,0		1,27	1,15	0,07		5,5	0,25	0,05	
Кофейный напиток с молоком			180	3,17	2,68	15,96	101	125,78	0,13	0,16	1,3
Кофейный напиток	2,5	2,5									
Сахар	5,0	5,0				7,77		0,16	0,02		
Молоко	170,0	170,0		2,33	2,67	3,92		100,0	0,06	0,12	1,09
Хлеб ржаной			26	1,72	0,31	8,86	46	9,1	1,01	0,02	0
Хлеб ржаной	26,0	26,0		1,72	0,31	8,86		9,1	1,01	0,02	

Меню-раскладка (1 Неделя Четверг)
Сад (с 3 до 7 лет) 0%

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
Каша манная вязкая молочная			200	4,3	3,88	33,77	188	0	0	0	5,07
Крупа манная	20,0	20,0		4,35	0,42	28,58		8,46	0,42	0,02	
Масло сливочное	12,0	12,0		0,04	3,71	0,05		0,86	0,01	0,01	
Сахар	5,0	5,0				4,75		0,1	0,02		
Молоко	179,0	179,0		1,7	1,95	2,87		73,14	0,04	0,1	0,79
Чай с сахаром			180	0,06	0,03	9,47	39	9,47	0,26	0	0,03
Чай высшего или 1-го сорта	0,53	0,53		0,04	0,01	0,01		1,86	0,15		0,03
Сахар	6,0	6,0				6,62		0,14	0,03		
Масло (порциями)			5	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0,02	0,01	0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
Сыр (порциями)			10	2,32	2,95	0	36	88	0,1	0,03	0,07
Сыр	10,0	10,0		2,49	3,18			100,0	0,11	0,05	0,15
Второй завтрак											
Без диет											
Молоко кипяченое			150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,24	2,05
Молоко	150,0	150,0		4,2	4,8	7,05		180,0	0,09	0,23	1,95
Вафли			40	2,2	10,4	25,6	204	0	0	0	0
Вафли	40,0	40,0		2,93	13,87	34,13					
Обед											
Без диет											
Суп картофельный с мучными клецками			180	1,99	5,03	11,43	99	26,66	0,54	0,04	8,4
Картофель	40,0	30,0		0,73	0,15	5,93		3,64	0,33	0,03	7,27
Морковь	20,0	16,0		0,09	0,01	0,52		3,71	0,05		0,36
Лук репчатый	20,0	16,8		0,11		0,67		2,25	0,05		0,73
Масло растительное	8,0	8,0			1,81						
Сметана	10,0	10,0		0,37	2,67	0,43		11,47	0,03	0,01	0,04

Составил:

Дата: 03.09.2023

Стр: 8

Соль	1,5	1,5					3,68	0,03			
Мука пшеничная	10,0	10,0		1,03	0,11	6,88	1,8	0,12			
Яйцо	3,0	3,0		0,51	0,46	0,03	2,2	0,1	0,02		
Молоко	30,0	30,0		0,84	0,96	1,41	36,0	0,02	0,05	0,39	
Плов из птицы			180	20	18,48	33,45	380	37,75	1,81	0,11	0,51
Курица	115,0	80,0		26,78	27,08	1,03	23,55	2,35	0,23		
Масло сливочное	4,0	4,0		0,04	4,39	0,06	1,01	0,01	0,01		
Морковь	20,0	16,0		0,16	0,01	0,88	6,22	0,08	0,01	0,61	
Лук репчатый	20,0	16,8		0,09		0,6	2,03	0,06		0,66	
Крупа рисовая	40,0	40,0		2,3	0,33	23,43	2,63	0,33	0,01		
Соль	2,0	2,0					3,68	0,03			
Компот из свежих яблок			180	0,14	0,14	21,49	88	6,12	0,86	0,01	59,4
Яблоки	42,5	42,5		0,14	0,14	3,53	5,76	0,79	0,01	59,4	
Сахар	6,0	6,0				17,96	0,36	0,06			
Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1	12,9	1,5	0,03		
Хлеб ржаной			26	1,72	0,31	8,86	46	9,1	1,01	0,02	0
Хлеб ржаной	26,0	26,0		1,72	0,31	8,86	9,1	1,01	0,02		
Полдник											
Без диет											
Булочка "Творожная"			80	6,51	3,26	26,17	160	42,37	0,63	0,08	0,18
Мука пшеничная	45,0	45,0		3,02	0,32	20,16	5,27	0,35	0,01		
Сахар	6,0	6,0				4,19	0,08	0,01			
Масло растительное	2,0	2,0		0,01	0,78	0,01	0,18				
Яйцо	1,0	1,0		0,13	0,12	0,01	0,55	0,03			
Молоко	10,0	10,0		0,24	0,28	0,4	10,32	0,01	0,01	0,11	
Творог	85,0	85,0		2,22	1,19	0,27	21,76	0,05	0,04	0,07	
Дрожжи	1,0	1,0		0,16	0,03		0,34	0,04			
Соль	0,3	0,3					1,1	0,01			
Яйцо	12,0	12,0		0,57	0,52	0,03	2,48	0,11	0,02		
Какао с молоком			180	3,4	3,66	14,51	105	124,07	0,42	0,17	1,33
Какао-порошок	1,0	1,0		0,53	0,39	0,84	1,22	0,33	0,01		
Сахар	5,0	5,0				8,87	0,18	0,02			
Молоко	70,0	70,0		2,87	3,27	4,8	122,67	0,07	0,16	1,33	
Бананы			100	1,5	0,5	21	95	8	0,6	0,05	10
Бананы	130,0	100,0		0,4	0,4	9,8	16,0	2,2	0,02	165,0	

Меню-раскладка (1 Неделя Пятница)
Сад (с 3 до 7 лет) 0%

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
Каша из смеси круп			200	6,66	13,01	34	280	144,54	1,43	0,2	1,27
Крупа пшеничная	10,0	10,0		0,6	0,08	4,29		2,45	0,12		
Крупа пшенная	10,0	10,0		3,27	1,8	14,75		19,0	1,16	0,04	
Молоко	170,0	170,0		2,71	3,09	4,56		116,13	0,07	0,15	1,27
Масло сливочное	7,0	7,0		0,03	3,01	0,04		0,69			
Сахар	6,0	6,0				10,29		0,2	0,03		
Чай с сахаром			180	0,06	0,03	9,47	39	9,47	0,26	0	0,03
Чай высшего или 1-го сорта	0,53	0,53		0,04	0,01	0,01		1,86	0,15		0,03
Сахар	6,0	6,0				6,62		0,14	0,03		
Масло (порциями)			5	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0,02	0,01	0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
Второй завтрак											
Без диет											
Сок яблочный			150	0,75	0	15,15	63	10,5	2,1	0,02	3
Сок яблочный	150,0	150,0		0,5		14,12		15,0	1,88	0,02	2,5
Обед											
Без диет											
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)			180	2,11	6,3	13,89	121	27,88	0,82	0,06	13,43
Картофель	40,0	30,0		1,2	0,24	9,78		6,0	0,54	0,04	12,0
Крупа перловая	14,0	14,0		0,37	0,04	2,66		1,52	0,07		
Морковь	20,0	16,0		0,1	0,01	0,58		4,08	0,06	0,01	0,4
Лук репчатый	20,0	16,8		0,06		0,36		1,24	0,03		0,4
Огурцы соленые	40,0	36,0		0,1	0,01	0,19		2,76	0,07		0,6
Масло растительное	3,0	3,0			4,0						
Сметана	11,0	11,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		

Гуляш из отварного			80	20,63	16,3	5,24	250	37,2	1,58	0,7	1,1
Говядина	175,0	129,0		18,04	15,52			8,73	2,62	0,15	
Морковь	19,0	15,0		0,26	0,02	1,44		10,2	0,14	0,01	1,0
Лук репчатый	17,0	14,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0
Томатное пюре	6,0	6,0		0,22		0,71		1,2	0,12		1,56
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Мука пшеничная	4,0	4,0		0,41	0,04	2,75		0,72	0,05		
Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)			130	7,6	5,52	37,32	230	17,62	4,06	0,12	0
Крупа гречневая	35,0	35,0		7,56	1,97	37,27		12,0	4,02	0,12	
Масло сливочное	8,0	8,0		0,04	3,55	0,05		0,82			
Соль	1,0	1,0						4,79	0,04		
Компот из смеси сухофруктов			180	0	0	14,37	58	0,29	0,05	0	0
Смесь сухофруктов	15,6	15,6									
Сахар	7,0	7,0				14,37		0,29	0,05		
Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
Хлеб ржаной			26	1,72	0,31	8,86	46	9,1	1,01	0,02	0
Хлеб ржаной	26,0	26,0		1,72	0,31	8,86		9,1	1,01	0,02	
Полдник											
Без диет											
Салат овощной			60	1,23	2,49	7,05	56	45,38	0,87	0,05	6
Свекла	50,0	37,5		0,45	0,03	2,73		11,1	0,42	0,01	3,0
Масло растительное	2,25	2,25			2,4						
Морковь	50,0	37,5		0,78	0,06	4,32		30,6	0,42	0,04	3,0
Соль	0,75	0,75						3,68	0,03		
Кофейный напиток с молоком			180	3,17	2,68	15,96	101	125,78	0,13	0,16	1,3
Кофейный напиток	2,5	2,5									
Сахар	5,0	5,0				7,77		0,16	0,02		
Молоко	170,0	170,0		2,33	2,67	3,92		100,0	0,06	0,12	1,09
Яйца вареные			20	2,54	2,3	0,14	31,5	11	0,5	0,09	0
Яйцо	20,0	20,0		1,27	1,15	0,07		5,5	0,25	0,05	
Хлеб ржаной			26	1,72	0,31	8,86	46	9,1	1,01	0,02	0
Хлеб ржаной	26,0	26,0		1,72	0,31	8,86		9,1	1,01	0,02	

Меню-раскладка (2 Неделя Понедельник)

Сад (с 3 до 7 лет) 0%

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
Каша пшеничная вязкая молочная			200	9,79	9,21	41,86	289	187,5	2,26	0,29	1,98
Крупа пшеничная	20,0	20,0		5,48	0,62	29,9			2,1	0,05	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,71	0,05		0,86	0,01	0,01	
Сахар	6,0	6,0				4,75		0,1	0,02		
Молоко	170,0	170,0		4,27	4,88	7,16		182,86	0,1	0,23	1,98
Чай с сахаром			180	0,06	0,03	9,47	39	9,47	0,26	0	0,03
Чай высшего или 1-го сорта	0,53	0,53		0,04	0,01	0,01		1,86	0,15		0,03
Сахар	6,0	6,0				6,62		0,14	0,03		
Масло (порциями)			5	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0,02	0,01	0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
Второй завтрак											
Без диет											
Яблоки			100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,02	10
Яблоки	125,0	100,0		0,4	0,4	9,8		16,0	2,2	0,02	165,0
Обед											
Без диет											
Свекольник со сметаной			180	2,1	6,87	12,02	118	36,1	1,1	0,06	14,11
Свекла	60,0	48,0		0,48	0,03	2,91		11,84	0,45	0,01	3,2
Картофель	40,0	30,0		0,8	0,16	6,52		4,0	0,36	0,03	8,0
Морковь	20,0	16,0		0,13	0,01	0,72		5,11	0,07	0,01	0,51
Лук репчатый	20,0	16,8		0,11		0,73		2,48	0,07		0,8
Томат-паста	6,0	6,0		0,21		0,71		1,2	0,12		1,56
Масло растительное	2,0	2,0			4,0						
Соль	1,0	1,0									
Сметана	13,0	13,0		0,37	2,67	0,43		11,47	0,03	0,01	0,04
Тефтели мясные (2-й вариант)			70	6,82	6,21	6,05	107	12,35	0,63	0,07	0,9

Мука	90,0	65,0		0,29	0,04	2,92		0,33	0,04			
Крупа рисовая	8,0	8,0		0,12		0,82		2,79	0,07		0,9	
Лук репчатый	10,0	8,4		0,34	0,03	2,25		0,59	0,04			
Мука пшеничная	5,0	5,0		0,01	1,28	0,02		0,29				
Масло растительное	2,0	2,0						3,01	0,02			
Соль	1,0	1,0										
Морковь	10,0	8,0		0,17	0,02	0,94		6,68	0,09	0,01	0,65	
Яйцо	4,0	4,0		0,42	0,38	0,02		1,8	0,08	0,02		
Пюре картофельное			130	3,5	5,79	23,84		161	49,16	1,3	0,14	28,11
Картофель	200,0	130,0		2,77	0,55	22,65		13,9	1,25	0,09	27,78	
Молоко	10,0	10,0		0,68	0,79	1,14		29,25	0,01	0,04	0,31	
Масло сливочное	7,0	7,0		0,04	4,45	0,05		1,03				
Соль	1,0	1,0						4,98	0,04			
Компот из смеси сухофруктов			180	0	0	14,37		58	0,29	0,05	0	0
Смесь сухофруктов	15,6	15,6				14,37		0,29	0,05			
Сахар	7,0	7,0										
Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1		59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03		
Хлеб ржаной			26	1,72	0,31	8,86		46	9,1	1,01	0,02	0
Хлеб ржаной	26,0	26,0		1,72	0,31	8,86		9,1	1,01	0,02		
Полдник												
Без диет												
Котлеты рыбные			70	19,87	3,58	2,84		123	44,12	1,24	0,1	0,53
Минтай потрошенный обезглавленный	120,0	96,0		1,22	0,04			1,9	0,05	0,01	0,08	
Масло растительное	3,0	3,0			0,8							
Мука пшеничная	2,0	2,0		0,41	0,04	2,75		0,72	0,05			
Соль	1,0	1,0						1,47	0,01			
Лук репчатый	15,0	12,6		0,12		0,76		2,6	0,07		0,84	
Яйцо	4,0	4,0		0,51	0,46	0,03		2,2	0,1	0,02		
Хлеб пшеничный	20,0	20,0		0,85	0,16	3,7		4,3	0,5	0,01		
Яйца вареные			20	2,54	2,3	0,14		31,5	11	0,5	0,09	0
Яйцо	20,0	20,0		1,27	1,15	0,07		5,5	0,25	0,05		
Сок яблочный			150	0,75	0	15,15		63	10,5	2,1	0,02	3
Сок яблочный	150,0	150,0		0,5		14,12		15,0	1,88	0,02	2,5	
Вафли			30	1,65	7,8	19,2		153	0	0	0	0
Вафли	30,0	30,0		1,65	7,8	19,2						
Хлеб ржаной			26	1,72	0,31	8,86		46	9,1	1,01	0,02	0
Хлеб ржаной	26,0	26,0		1,72	0,31	8,86		9,1	1,01	0,02		

Меню-раскладка (2 Неделя Вторник)
Сад (с 3 до 7 лет) 0%

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	В2,мг	С,мг
Завтрак											
Без диет											
Каша гречневая вязкая молочная			200	10,15	10,02	42,45	301	195,25	3,32	0,35	1,95
Крупа гречневая	20,0	20,0		5,91	1,55	29,11		9,37	3,13	0,11	
Молоко	140,0	140,0		4,2	4,8	7,05		180,0	0,11	0,23	1,95
Масло сливочное	7,0	7,0		0,04	3,67	0,05		0,85	0,01	0,01	
Сахар	5,0	5,0				6,24		0,12	0,03		
Чай с сахаром			180	0,06	0,03	9,47	39	9,47	0,26	0	0,03
Чай высшего или 1-го сорта	0,53	0,53		0,04	0,01	0,01		1,86	0,15		0,03
Сахар	6,0	6,0				6,62		0,14	0,03		
Масло (порциями)			5	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0,02	0,01	0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
Сыр (порциями)			10	2,32	2,95	0	36	88	0,1	0,03	0,07
Сыр	10,0	10,0		2,49	3,18			100,0	0,11	0,05	0,15
Второй завтрак											
Без диет											
Ряженка			150	4,35	3,75	6,3	76	186	0,15	0,2	0,45
Ряженка	155,0	150,0		4,2	4,8	5,7		180,0	0,15	0,24	1,2
Обед											
Без диет											
Суп овощной			180	2,48	4,96	11,05	99	51,42	0,91	0,07	36,42
Картофель	40,0	30,0		0,8	0,16	6,52		4,0	0,36	0,03	8,0
Морковь	20,0	16,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Лук репчатый	20,0	16,8		0,06		0,36		1,24	0,03		0,4
Масло растительное	4,0	4,0		0,03	3,12	0,04		0,72			
Капуста белокочанная свежая	70,0	56,0		1,08	0,06	2,82		28,8	0,36	0,02	27,0
Соль	2,0	2,0						3,68	0,03		
Сметана	10,5	10,5		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03

Горошек зеленый консерв	10,0	10,0		0,31	0,02	0,65		2,0	0,07	0,01	
Запеканка картофельная с мясом			180	10,05	6,28	20,43	179	22,1	3,62	0,78	22,53
Говядина	50,0	30,0		9,25	5,2			4,68	0,57	0,08	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	2,03	0,02		0,47			
Лук репчатый	20,0	16,8		0,08		0,47		1,61	0,04		0,52
Соль	1,0	1,0						1,43	0,02		
Картофель	150,0	100,0		2,49	0,5	20,34		12,48	1,12	0,1	24,96
Яйцо	4,0	4,0		0,83	0,76	0,05		3,58	0,17	0,02	
Компот из свежих яблок			180	0,14	0,14	21,49	88	6,12	0,86	0,01	59,4
Яблоки	42,5	42,5		0,14	0,14	3,53		5,76	0,79	0,01	59,4
Сахар	6,0	6,0				17,96		0,36	0,06		
Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
Хлеб ржаной			26	1,72	0,31	8,86	46	9,1	1,01	0,02	0
Хлеб ржаной	26,0	26,0		1,72	0,31	8,86		9,1	1,01	0,02	
Полдник											
Без диет											
Бананы			100	1,5	0,5	21	95	8	0,6	0,05	10
Бананы	130,0	100,0		0,4	0,4	9,8		16,0	2,2	0,02	165,0
Оладьи (с киселем)			140	10,64	9,47	65,47	389,67	119	1,87	0,19	0,65
Масло растительное	11,667	11,667				16,33					
Мука пшеничная	105,0	105,0		19,65	2,12	131,1		34,3	2,29	0,05	
Яйцо	18,667	18,667		2,78	2,5	0,16		11,98	0,54	0,11	
Сахар	18,667	18,667				32,61		0,65	0,11		
Молоко	23,333	23,333		4,57	5,23	7,68		196,0	0,11	0,27	2,12
Дрожжи	2,333	2,333		0,05				0,11			
Кисель	58,333	58,333		0,22		175,31					
Кофейный напиток с молоком			180	3,17	2,68	15,96	101	125,78	0,13	0,16	1,3
Кофейный напиток	2,5	2,5									
Сахар	5,0	5,0				7,77		0,16	0,02		
Молоко	170,0	170,0		2,33	2,67	3,92		100,0	0,06	0,12	1,09

Меню-раскладка (2 Неделя Среда)

Сад (с 3 до 7 лет) 0%

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав								
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг	
Завтрак												
Без диет												
Макаронные изделия отварные с сыром			150	5,61	4,56	30,2	185	11,69	1,22	0,04	0	
Масло сливочное	7,0	7,0		0,04	3,77	0,05		0,87	0,01	0,01		
Соль	1,0	1,0						3,56	0,03			
Макаронные изделия	45,0	45,0		3,12	0,33	20,91		5,7	0,48	0,02		
Сыр	11,0	11,0		2,6	2,65			105,0		0,03	0,28	
Чай с сахаром			180	0,06	0,03	9,47	39	9,47	0,26	0	0,03	
Чай высшего или 1-го сорта	0,53	0,53		0,04	0,01	0,01		1,86	0,15		0,03	
Сахар	6,0	6,0				6,62		0,14	0,03			
Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0	
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03		
Масло (порциями)			5	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0,02	0,01	0	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01		
Второй завтрак												
Без диет												
Сок яблочный			150	0,75	0	15,15	63	10,5	2,1	0,02	3	
Сок яблочный	150,0	150,0		0,5		14,12		15,0	1,88	0,02	2,5	
Обед												
Без диет												
Суп картофельный с мясными фрикадельками (из говядины)			240	5,8	4,51	13,48	117,6	25,31	1,28	0,1	9,78	
Картофель	48,0	36,0		2,09	0,42	17,06		10,47	0,94	0,07	20,95	
Морковь	24,0	19,2		0,13	0,01	0,76		5,34	0,08	0,01	0,52	
Лук репчатый	24,0	20,16		0,14		0,95		3,25	0,08		1,05	
Масло растительное	4,8	4,8			2,62							
Говядина	54,0	30,0		16,07	13,82			7,78	2,33	0,13		
Крупа рисовая	12,0	12,0		0,71	0,1	7,2		0,81	0,1			
Соль	1,2	1,2						10,6	0,08			
Сметана	12,0	12,0		0,09	0,58	0,09		2,48	0,01		0,01	
Яйцо	4,8	4,8		0,73	0,66	0,04		3,17	0,14	0,03		

Икра свекольная			30	2,4	4,7	12,58	102	39,06	1,81	0,02	0,36
Свекла	175,0	130,0		1,22	0,09	7,44		30,23	1,14	0,03	8,17
Лук репчатый	20,0	16,8		0,23		1,53		5,23	0,13		1,69
Томат-паста	5,0	5,0		1,01		3,33		5,62	0,57	0,01	7,31
Масло растительное	4,0	4,0			5,1						
Соль	1,0	1,0						3,76	0,03		
Компот из смеси сухофруктов			180	0	0	14,37	58	0,29	0,05	0	0
Смесь сухофруктов	15,6	15,6									
Сахар	7,0	7,0				14,37		0,29	0,05		
Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
Хлеб ржаной			26	1,72	0,31	8,86	46	9,1	1,01	0,02	0
Хлеб ржаной	26,0	26,0		1,72	0,31	8,86		9,1	1,01	0,02	
Полдник											
Без диет											
Омлет натуральный			65	7,34	8,25	7,98	136	50,52	1,31	0,22	0,21
Яйцо	40,0	40,0		5,84	5,29	0,32		25,3	1,15	0,2	
Масло растительное	1,0	1,0		0,02	2,34	0,03		0,54			
Мука пшеничная	5,0	5,0		1,03	0,11	6,88		1,8	0,12		
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
Молоко	30,0	30,0		0,84	0,96	1,41		36,0	0,02	0,05	0,39
Какао с молоком			180	3,4	3,66	14,51	105	124,07	0,42	0,17	1,33
Какао-порошок	1,0	1,0		0,53	0,39	0,84		1,22	0,33	0,01	
Сахар	5,0	5,0				8,87		0,18	0,02		
Молоко	70,0	70,0		2,87	3,27	4,8		122,67	0,07	0,16	1,33
Икра кабачковая			50	0,45	2,35	2,97	35	9,08	0,3	0,02	2,77
Икра кабачковая	50,0	50,0		1,0	4,5	4,27		20,5	0,35	0,03	3,5
Хлеб ржаной			26	1,72	0,31	8,86	46	9,1	1,01	0,02	0
Хлеб ржаной	26,0	26,0		1,72	0,31	8,86		9,1	1,01	0,02	

Меню-раскладка (2 Неделя Четверг)

Сад (с 3 до 7 лет) 0%

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
Каша Дружба			200	10,97	7,48	64,38	369	98,86	1,66	0,12	0,79
Крупа рисовая	10,0	10,0		4,35	0,41	28,59		8,45	0,41	0,01	
Масло сливочное	8,0	8,0		0,04	3,72	0,05		0,85	0,01	0,01	
Сахар	5,0	5,0				4,75		0,09	0,01		
Молоко	170,0	170,0		1,71	1,95	2,87		73,15	0,04	0,09	0,79
Крупа пшеничная	10,0	10,0		4,87	1,4	28,12		11,41	1,15	0,01	
Чай с сахаром			180	0,06	0,03	9,47	39	9,47	0,26	0	0,03
Чай высшего или 1-го сорта	0,53	0,53		0,04	0,01	0,01		1,86	0,15		0,03
Сахар	6,0	6,0				6,62		0,14	0,03		
Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
Масло (порциями)			5	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0,02	0,01	0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
Второй завтрак											
Без диет											
Киселек			200	0	0	125,33	506,67	0	0	1,81	107,2
Киселек	42,667	42,667				250,66				3,63	214,39
Вафли			40	2,2	10,4	25,6	204	0	0	0	0
Вафли	40,0	40,0		2,93	13,87	34,13					
Обед											
Без диет											
Бульон с гренками, куриный (1-й вариант)			180/15	3,44	4,63	9,39	93	40,49	1,14	0,07	3,84
Хлеб пшеничный	20,0	15,0		1,13	0,21	4,93		5,73	0,67	0,01	
Лук репчатый	20,0	16,8		0,28		1,83		6,2	0,16		2,0
Морковь	20,0	16,0		0,27	0,03	1,44		10,2	0,15	0,01	1,0
Масло растительное	4,0	4,0			4,0						
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
Курица, тушенная с овощами			180	12,48	13,92	8,46	210	35,24	1,61	0,15	8,94

Морковь		16,0		0,28		1,53		10,72		0,02	1,06	
Картофель	160,0	120,0		0,41	0,08	3,28		2,01	0,18	0,02	4,02	
Курица	115,0	90,0		8,29	8,37	0,32		7,28	0,73	0,07		
Лук репчатый	20,0	16,8		0,1		0,59		2,01	0,05		0,65	
Соль	2,0	2,0						2,39	0,02			
Масло растительное	4,0	4,0				1,95						
Томат-паста	6,0	6,0		0,19		0,75		0,78	0,1	0,01	1,76	
Горошек зеленый консервированный	9,0	9,0		0,3	0,02	0,64		1,95	0,07	0,01	0,98	
Огурцы свежие			60	0,48	0,06	1,56		10	13,8	0,36	0,04	6
Огурцы свежие	75,0	60,0		0,48	0,06	1,56		13,8	0,36	0,04	6,0	
Компот из свежих яблок			180	0,14	0,14	21,49		88	6,12	0,86	0,01	59,4
Яблоки	42,5	42,5		0,14	0,14	3,53		5,76	0,79	0,01	59,4	
Сахар	6,0	17,6,0				17,96		0,36	0,06			
Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1		59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03		
Хлеб ржаной			26	1,72	0,31	8,86		46	9,1	1,01	0,02	0
Хлеб ржаной	26,0	26,0		1,72	0,31	8,86		9,1	1,01	0,02		
Полдник												
Без диет												
Сырники из творога			120	37,38	25,34	22,8		468	311,6	1,54	0,54	0,5
Творог	160,0	160,0		33,4	18,0	4,0		328,0	0,8	0,56	1,0	
Мука пшеничная	26,0	26,0		2,48	0,28	16,52		4,32	0,28			
Яйцо	22,0	22,0		1,0	0,92	0,04		4,4	0,2	0,04		
Масло растительное	10,0	10,0			8,0							
Сахар	12,0	12,0				39,92		0,8	0,12			
Крупа манная	24,0	24,0		4,12	0,4	27,04		8,0	0,4			
Какао с молоком			180	3,4	3,66	14,51		105	124,07	0,42	0,17	1,33
Какао-порошок	1,0	1,0		0,53	0,39	0,84		1,22	0,33	0,01		
Сахар	5,0	5,0				8,87		0,18	0,02			
Молоко	70,0	70,0		2,87	3,27	4,8		122,67	0,07	0,16	1,33	
Хлеб ржаной			26	1,72	0,31	8,86		46	9,1	1,01	0,02	0
Хлеб ржаной	26,0	26,0		1,72	0,31	8,86		9,1	1,01	0,02		

Меню-раскладка (2 Неделя Пятница)

Сад (с 3 до 7 лет) 0%

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
Каша "Геркулес" жидкая на молоке			200	3,61	5,22	22,83	152	17,43	1,05	0,03	0
Крупа "Геркулес"	20,0	20,0		3,35	1,89	15,33		15,85	1,1	0,03	
Молоко	170,0	170,0		4,93	5,64	8,29		211,43	0,1	0,27	2,3
Сахар	5,0	5,0				4,75		0,1	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,71	0,05		0,86	0,01	0,01	
Чай с сахаром			180	0,06	0,03	9,47	39	9,47	0,26	0	0,03
Чай высшего или 1-го сорта	0,53	0,53		0,04	0,01	0,01		1,86	0,15		0,03
Сахар	6,0	6,0				6,62		0,14	0,03		
Масло (порциями)			5	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0,02	0,01	0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
Второй завтрак											
Без диет											
Сок яблочный			100	0,5	0	10,1	42	7	1,4	0,01	2
Сок яблочный	100,0	100,0		0,22		6,28		6,67	0,83	0,01	1,11
Обед											
Без диет											
Суп с рыбными консервами			180	8,34	6,13	13,49	142	78,55	1,02	0,09	12,48
Консервы рыбные	90,0	90,0		6,69	1,85			59,2	0,29	0,04	
Картофель	40,0	30,0		1,12	0,23	9,13		5,6	0,51	0,04	11,2
Морковь	20,0	16,0		0,16	0,01	0,92		6,53	0,09	0,01	0,64
Лук репчатый	20,0	16,8		0,09		0,59		1,99	0,05		0,64
Крупа перловая	8,0	8,0		0,28	0,04	2,85		0,32	0,04		
Масло растительное	3,0	3,0			4,0						
Соль	2,0	2,0						4,91	0,04		
Каша рисовая рассыпчатая (гарнир)			130	3,12	3,75	32,53	177	4,73	0,46	0,03	0
Крупа рисовая	40,0	40,0		7,57	1,98	37,28		12,0	4,02	0,12	

Масло сливочное	4,0	4,0		0,03	3,55	0,04		0,82			
Соль	1,0	1,0						3,99	0,03		
Печень тушенная в соусе			80	8,51	4,74	1,07	81	9,01	3,29	1,03	15,69
Лук репчатый	10,0	8,4		0,03		0,26		0,91	0,03		0,29
Мука пшеничная	4,0	4,0		0,11	0,01	0,8		0,21	0,02		
Печень говяжья	115,0	115,0		8,35	1,73			4,2	3,22	1,03	15,39
Соль	1,0	1,0						3,43	0,03		
Масло растительное	3,0	3,0			1,86						
Томат-паста	5,0	5,0		0,23		0,89		0,93	0,12	0,01	2,1
Компот из смеси сухофруктов			180	0	0	14,37	58	0,29	0,05	0	0
Смесь сухофруктов	15,6	15,6									
Сахар	7,0	7,0				14,37		0,29	0,05		
Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
Хлеб ржаной			26	1,72	0,31	8,86	46	9,1	1,01	0,02	0
Хлеб ржаной	26,0	26,0		1,72	0,31	8,86		9,1	1,01	0,02	
Полдник											
Без диет											
Булочка домашняя			80	8,01	13,77	59,31	394	21,78	1,43	0,08	0
Мука пшеничная	45,0	45,0		7,26	0,77	48,54		12,73	0,86	0,02	
Сахар	6,0	6,0				12,08		0,24	0,03		
Яйцо	12,0	12,0		2,33	2,11	0,13		10,09	0,46	0,08	
Масло растительное	2,0	2,0			2,0						
Дрожжи	1,0	1,0		0,1	0,02			0,22	0,03		
Молоко	15,0	15,0		0,28	0,32	0,47		12,0	0,01	0,02	0,13
Масло сливочное	4,0	4,0		0,03	3,12	0,04		0,72			
Соль	0,5	0,5						1,84	0,01		
Апельсины			100	0,6	0,6	14,7	67	24	3,3	0,03	247,5
Апельсины	145,0	100,0		0,6	0,6	14,7		24,0	3,3	0,03	247,5
Кофейный напиток с молоком			180	3,17	2,68	15,96	101	125,78	0,13	0,16	1,3
Кофейный напиток	2,5	2,5									
Сахар	5,0	5,0				7,77		0,16	0,02		
Молоко	170,0	170,0		2,33	2,67	3,92		100,0	0,06	0,12	1,09