

| Номер рецептуры | Наименование блюда согласно рецептуре | Выход блюд | | Химический состав блюда | | | | | | Энергетическая ценность блюда | Распределение по калорийности в теч. дня (%) | | |
|-----------------|--|------------|--------|-------------------------|------|----------|-------|--------|--------|-------------------------------|--|-------|-------|
| | | ясли | сад | белки | жиры | углеводы | | | | | | | |
| A | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | | | |
| | 1 неделя Понедельник Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| стр.508 | Оладьи с повидлом (стуженным молоком) или супт молочный крупяной | 70/10 | 100/20 | 5,2 | 7.65 | 5.87 | 3.94 | 38.98 | 60.35 | 221.82 | 341.06 | X | X |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 1.75 | 2.45 | 0 | 0 | 12.25 | 17.15 | 62.25 | 87.15 | X | X |
| | Масло сливочное | 3 | 5 | 0.02 | 0.03 | 2.5 | 4.1 | 0.03 | 0.05 | 22.44 | 37.44 | X | X |
| стр.512 | Чай (или кофейный напиток) | 150 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9.98 | 12.97 | 37.9 | 49.27 | X | X |
| стр.440 | фрукты | 54 | 100 | 0.81 | 1.5 | 0.27 | 0.3 | 11.34 | 21. | 51.84 | 96 | X | X |
| итог: | | X | X | 7.78 | 11.6 | 8.04 | 13.54 | 72.38 | 111.52 | 396.25 | 610.92 | 31.35 | 37.87 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| стр.375 | Суп гороховый с гречками | 200/10 | 250/15 | 5.16 | 6.99 | 4.04 | 5.97 | 22.37 | 30.61 | 144.56 | 201.61 | X | X |
| стр.507 | Каша пшеничная вязкая (крупяная) | 90 | 120 | 3.11 | 5.02 | 1.79 | 4.17 | 19.2 | 30.88 | 105.35 | 181.12 | X | X |
| стр.396 | Бигос курино-овощной (или мясная котлета) | 120 | 160 | 10.3 | 16.3 | 11.8 | 19.11 | 7.87 | 9.97 | 174.7 | 271 | X | X |
| | Хлеб ржаной | 20 | 40 | 1.3 | 2.6 | 0.2 | 0.4 | 8 | 16.04 | 38 | 76 | X | X |
| стр.518 | кисель из сухофруктов (или компот из сока) | 180 | 180 | 0.36 | 0.36 | 0 | 0 | 87.11 | 87.11 | 115.51 | 115.51 | X | X |
| Итог: | | X | X | 20.3 | 31.3 | 17.9 | 29.65 | 144.55 | 174.61 | 578.12 | 345.24 | 45.73 | 44.38 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| стр.414 | Яйцо отварное | 30 | 60 | 2.03 | 5.85 | 3.56 | 3.13 | 1.34 | 2.68 | 48.9 | 97.8 | X | X |
| стр.420 | Овощи, припущенные в молочном соусе (или овощи тушеные, овощное блюдо) | 37/8,5 | 60/14 | 4.31 | 5.97 | 1.28 | 2.12 | 8.45 | 12.18 | 38.55 | 58.11 | X | X |
| стр.513 | Кофейный напиток с молоком | 160 | 180 | 3.92 | 4.48 | 3.5 | 4 | 18.56 | 22.49 | 118.28 | 140.05 | X | X |
| | Печенье | 5 | 15 | 0.3 | 1 | 0.72 | 2.16 | 3.6 | 10.77 | 21.8 | 65.4 | X | X |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 1.75 | 2.45 | 0 | 0 | 12.25 | 17.15 | 62.25 | 87.15 | X | X |
| Итог: | | X | X | 13.1 | 19.8 | 9.06 | 15.41 | 44.2 | 65.27 | 289.78 | 448.51 | 22.92 | 23.55 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|-----|-----|------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| Вторник Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| стр.503 | Каша молочная манная (крупианая) | 180 | 220 | 5.64 | 7.32 | 5.56 | 8.79 | 19 | 25.3 | 147.67 | 208.5 | X | X |
| Стр.437 | Чай с молоком | 150 | 200 | 2.1 | 2.8 | 1.9 | 2.5 | 13.51 | 18.67 | 76.9 | 105.06 | X | X |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 1.75 | 2.45 | 0 | 0 | 12.25 | 17.15 | 62.25 | 87.15 | X | X |
| | Масло сливочное | 3 | 5 | 0.02 | 0.03 | 2.5 | 4.1 | 0.03 | 0.05 | 22.44 | 37.44 | X | X |
| Итого: | | X | X | 9.51 | 12.6 | 9.94 | 15.39 | 44.79 | 61.17 | 309.26 | 438.15 | 26.57 | 29.26 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| стр.361 | Борщ | 200 | 250 | 2.7 | 3.48 | 2.34 | 3.73 | 12.52 | 17.06 | 81.39 | 114.7 | X | X |
| стр.481 | Оладьи печеночные (или котлета мясная) | 35 | 70 | 7.26 | 14.6 | 4.27 | 7.07 | 4 | 7 | 83.33 | 149.92 | X | X |
| стр.427 | Каша ячневая вязкая (крупианая) | 50 | 60 | 1.07 | 1.33 | 1.23 | 1.67 | 7.13 | 8.82 | 43.94 | 55.35 | X | X |
| стр.439 | Сок томатный | 80 | 100 | 0.8 | 1 | 0.08 | 0.1 | 2.32 | 2.9 | 14.4 | 18 | X | X |
| | Хлеб ржаной | 20 | 40 | 1.3 | 2.6 | 0.2 | 0.4 | 8 | 16.04 | 38 | 76 | X | X |
| Итого: | | X | X | 13.1 | 20.3 | 8.12 | 12.97 | 33.97 | 51.82 | 261.06 | 413.97 | 24.7 | 25.1 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| стр.491 | Рыба запеченная (или котлета рыбная) | 50 | 125 | 8.81 | 16.4 | 4.18 | 9.65 | 17.72 | 22.3 | 131.58 | 237.15 | X | X |
| стр.499 | Пиоре картофельное | 110 | 150 | 2.38 | 3.53 | 2.46 | 5.01 | 16.07 | 21.91 | 99.55 | 150.47 | X | X |
| стр.424 | Свекла тушеная с луком (овощное блюдо) | 45 | 73 | 0.76 | 1.25 | 1.56 | 2.59 | 6.12 | 10.34 | 38.83 | 65.2 | X | X |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 1.75 | 2.45 | 0 | 0 | 12.25 | 17.15 | 62.25 | 87.15 | X | X |
| стр.441 | Фрукты | - | 100 | - | 0.4 | - | 0.4 | - | 10.4 | - | 43 | X | X |
| стр.438 | Какао на молоке (стуженке) или кефир | 150 | 180 | 1.74 | 2.73 | 0.22 | 0.41 | 16.68 | 27.69 | 137.51 | 123.2 | X | X |
| | печенье | 5 | 15 | 0.3 | 1 | 0.72 | 2.16 | 3.6 | 10.77 | 21.8 | 65.4 | X | X |
| Итого: | | X | X | 19.7 | 31.1 | 13.6 | 25.01 | 73.6 | 112.65 | 486.52 | 797.07 | 46.04 | 48.33 |
| Среда Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| стр.493 | Запеканка творожная со сметанным соусом | 110 | 140 | 16.7 | 22.1 | 10.4 | 13.85 | 20.4 | 25.64 | 239.82 | 312.26 | X | X |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 1.75 | 2.45 | 0 | 0 | 12.25 | 17.15 | 62.25 | 87.13 | X | X |
| стр.441 | Яблоко (фрукты) | 70 | - | 0.28 | - | 0.28 | - | 7.28 | - | 31.50 | - | X | X |
| стр.440 | Банан (фрукты) | - | 100 | - | 1.5 | - | 0.5 | - | 21 | - | 96 | X | X |
| стр.512 | Чай | 150 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9.98 | 12.97 | 37.9 | 49.27 | X | X |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|-----|-----|------------|------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| итого: стр.373 | Обед Суп вермишелевый (крупапной) | X | X | 188 | 25.1 | 10.7 | 14.35 | 49.91 | 76.76 | 371.47 | 544.68 | 33.52 | 33.98 |
| стр.386 | Котлета мясная | 200 | 250 | 1.51 | 2.46 | 1.67 | 2.49 | 10.67 | 12.35 | 64.7 | 103.16 | X | X |
| стр.421 | Капуста жареная в яйце (овощное блюдо) | 50 | 65 | 11.6 | 14.7 | 17.6 | 21.87 | 4.98 | 6.14 | 203.62 | 254.17 | X | X |
| стр.548 | Кисель из сухофруктов | 30 | 40 | 1.15 | 1.31 | 1.23 | 1.72 | 2.03 | 2.73 | 22.34 | 30.46 | X | X |
| | Хлеб ржаной | 180 | 180 | 0.36 | 0.36 | 0 | 0 | 87.11 | 87.11 | 115.51 | 115.51 | X | X |
| Итого: | | 20 | 40 | 1.3 | 2.6 | 0.2 | 0.4 | 8 | 16.04 | 38 | 76 | X | X |
| | Ужин | X | X | 15.9 | 21.7 | 20.7 | 26.48 | 112.79 | 129.37 | 444.17 | 579.3 | 36.14 | 40.09 |
| стр.504 | Каша молочная гречневая (или суп) | 180 | 220 | 2.6 | 7.58 | 6.25 | 7.31 | 17.16 | 21.3 | 148.35 | 179.64 | X | X |
| стр.438 | Кефир | 150 | 180 | 4.5/4 9 | - | 2/2,3 | - | 6/6,4 | - | 60/72 | - | X | X |
| | Печенье (пряники) | 5. | 15 | 0.3 | 1 | 0.72 | 2.16 | 3.6 | 10.77 | 21.8 | 65.4 | X | X |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 1.75 | 2.45 | 0 | 0 | 12.25 | 17.15 | 62.25 | 87.15 | X | X |
| Итого: | | X | X | 9.15 | 17 | 8.47 | 14.67 | 39.01 | 69 | 292.4 | 478.89 | 26.39 | 29.88 |
| | Четверг Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| стр.494 | Вареники ленивые | 110 | 135 | 18.2 | 22.5 | 9.26 | 11.3 | 16.45 | 20.05 | 220.01 | 266 | X | X |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 1.75 | 2.45 | 0 | 0 | 12.25 | 17.15 | 62.25 | 87.15 | X | X |
| | Масло сливочное | 3 | 5 | 0.02 | 0.03 | 2.5 | 4.1 | 0.03 | 0.05 | 22.44 | 33.44 | X | X |
| стр.437 | Чай с молоком | 150 | - | 2.1 | - | 1.88 | - | 13.51 | - | 76.9 | - | X | X |
| стр.512 | или Чай | - | 200 | - | 0 | - | 0 | - | 12.97 | - | 49.27 | X | X |
| стр.441 | Яблоко (фрукты) | 70 | 100 | 0.28 | 0.4 | 0.28 | 0.4 | 7.23 | 10.4 | 31.5 | 45 | X | X |
| Итого: | | X | X | 22.4 | 25.4 | 13.9 | 15.8 | 49.52 | 60.62 | 413.1 | 487.88 | 29.4 | 36.4 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| стр.365 | Рассольник | 150 | 200 | 2.52 | 3.05 | 3.02 | 4.21 | 10.55 | 14.22 | 76.83 | 104.49 | X | X |
| стр.492 | Котлета рыбная (или рыба жареная) | 30 | 60 | 6.36 | 12.5 | 6.74 | 12.44 | 6.2 | 12.07 | 111.23 | 209.59 | X | X |
| стр.499 | Пиоре картофельное | 110 | 150 | 2.58 | 3.53 | 2.46 | 5.01 | 16.07 | 21.91 | 99.35 | 150.47 | X | X |
| стр.359 | Огурец соленый (или свежий) | 20 | 30 | 0.16 | 0.24 | 0.02 | 0.03 | 0.46 | 0.69 | 2.6 | 3.9 | X | X |
| стр.516 | Компот из сухофруктов (или из сока фр.) | 150 | 180 | 0.42 | 0.49 | 0 | 0 | 26.07 | 29.67 | 97.85 | 113.22 | X | X |
| | Хлеб ржаной | 20 | 40 | 1.3 | 2.6 | 0.2 | 0.4 | 8 | 16.04 | 38 | 76 | X | X |
| Итого: | | X | X | 13.3 | 22.4 | 12.4 | 22.09 | 67.45 | 94.6 | 426.06 | 657.67 | 37.01 | 42.46 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| стр.507 | Каша пшеничная вязкая (или суп молочный) | 90 | 120 | 3.11 | 5.02 | 1.79 | 4.17 | 19.2 | 30.88 | 105.35 | 181.12 | X | X |
| стр.386 | Печень тушеная в сметане | 65 | 100 | 8.88 | 13.2 | 5.41 | 8.87 | 4.1 | 6.15 | 100.73 | 157.41 | X | X |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-------|-------|------|------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| стр.439 | Сок томатный | 80 | 100 | 0.8 | 1 | 0.08 | 0.1 | 2.32 | 2.9 | 14.4 | 18 | X | X |
| стр.514 | или какао на сгущенке (св.молоке) | 160 | 180 | 5.45 | 6.01 | 4.7 | 5.2 | 17.84 | 19.78 | 74.55 | 146.7 | X | X |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 1.75 | 2.45 | 0 | 0 | 12.25 | 17.15 | 62.25 | 87.15 | X | X |
| Итого: | | X | X | 16.3 | 21.7 | 7.5 | 13.14 | 54.35 | 57.08 | 357.28 | 443.68 | 28.64 | 31.04 |
| | Пятница Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Стр.429 | Каша молочная перловая (или суп) | 200 | 250 | 6.56 | 8.44 | 6.56 | 8.6 | 21.16 | 26.9 | 168.18 | 216.79 | X | X |
| Стр.513 | Чай с лимоном | 150/5 | 180/6 | 0/01 | 0/01 | 0/00 | 0.00 | 14.97 | 17.96 | 76.9 | 68.22 | X | X |
| Стр.512 | (или чай) | 150 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9.98 | 12.97 | - | 49.27 | X | X |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 1.75 | 2.45 | 0 | 0 | 12.25 | 17.15 | 62.25 | 87.15 | X | X |
| | Сыр твердый | 10 | 15 | 2.4 | 3.5 | 3.1 | 4.4 | 0 | 0 | 38 | 57 | X | X |
| | Масло сливочное | 3 | 5 | 0.02 | 0.03 | 2.5 | 4.1 | 0.03 | 0.05 | 22.44 | 37.44 | X | X |
| Итого: | | X | X | 12.8 | 14.4 | 14. | 17.1 | 46.95 | 57.07 | 367.77 | 447.65 | 28.9 | 31.95 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| стр.363 | Борщ | 200 | 250 | 3.42 | 5.97 | 3.68 | 7.51 | 10.17 | 14.71 | 86.49 | 139.8 | X | X |
| стр.482 | Кнедли мясные паровые с рисом (или котлета мясная) | 55 | 115 | 8.37 | 16.7 | 8.23 | 17.19 | 6.32 | 12.72 | 119.07 | 244.95 | X | X |
| стр.427 | Каша крупиная вязкая | 50 | 60 | 1.07 | 1.33 | 1.23 | 1.62 | 7.13 | 8.82 | 43.94 | 55.35 | X | X |
| стр.359 | Огурец соленый | 20 | 30 | 0.16 | 0.24 | 0.02 | 0.03 | 0.46 | 0.69 | 2.6 | 3.9 | X | X |
| стр.518 | Кисель из сухофруктов | 180 | 180 | 0.36 | 0.36 | 0 | 0 | 87.11 | 87.11 | 115.51 | 115.51 | X | X |
| | Хлеб ржаной | 20 | 40 | 1.3 | 2.6 | 0.2 | 0.4 | 8 | 16.04 | 38 | 76 | X | X |
| Итого: | | X | X | 16.7 | 27.2 | 13.4 | 26.75 | 119.19 | 140.09 | 405.51 | 635.51 | 35.74 | 38.54 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| стр.428 | Каша молочная крупиная (или суп молочный) | 150 | 200 | 5.89 | 7.85 | 6.56 | 9.14 | 22.28 | 29.7 | 172.05 | 229.35 | X | X |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 1.75 | 2.45 | 0 | 0 | 12.25 | 17.15 | 62.25 | 87.15 | X | X |
| стр.514 | Какао на молоке (или кофейный напиток) | - | 180 | - | 6.01 | - | 5.2 | - | 19.78 | - | 146 | X | X |
| | Печенье | 5 | 15 | 0.3 | 1 | 0.72 | 2.16 | 3.6 | 10.77 | 21.8 | 65.4 | X | X |
| Итого: | | X | X | 12.4 | 17.3 | 9.08 | 16.5 | 44.13 | 77.4 | 316.1 | 528.6 | 27.86 | 32.06 |

II НЕДЕЛЯ

| Номер рецепту ры | Наименование блюда согласно рецептуре | Выход блюда | | | | | | Химический состав блюда | | | | | | Энергетическая ценность блюда | | Распредел ение по калорийно сти в теч. дня (%) | |
|--------------------|---|-------------|-------|-------|------|----------|-------|-------------------------|--------|----------|--------|-------|-------|-------------------------------|------|--|------|
| | | ясли | сад | белки | жиры | углеводы | | белки | жиры | углеводы | | ккал | ккал | ккал | ккал | ккал | ккал |
| A | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | | | | | | | |
| 2 недели | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| стр. 433 | Суп молочный крупяной | 65/15 | 75/20 | 6,09 | 7,16 | 7,14 | 9,99 | 48,93 | 59,66 | 274,09 | 344,06 | X | X | | | | |
| стр.513 | Чай с лимоном (или чай) или кофейный напиток с молоком | 150/5 | 180 | 0/01 | 0/01 | 0/00 | 0,00 | 14,97 | 17,96 | 56,85 | 68,22 | X | X | X | X | | |
| стр.441 | Яблоко (фрукты) Хлеб пшеничный с маслом | - | 100 | - | 0,4 | - | 0,4 | - | 10,4 | - | 45 | X | X | X | X | | |
| Итого: | X | X | X | 6,1 | 12 | 7,14 | 1,8 | 63,9 | 110,45 | 274,09 | 597,33 | 37,75 | 38,05 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| стр.472 | Суп овощной (или крупяной) | 160 | 200 | 1,6 | 2,03 | 2,08 | 2,43 | 8,02 | 10,18 | 56,86 | 70,45 | X | X | | | | |
| стр.390 | Тефтели рисово-мясные (или котлета мясная, гуляш) | 80 | 135 | 13,3 | 20,9 | 13,3 | 21,17 | 19,89 | 24,24 | 232,39 | 337,03 | X | X | | | | |
| стр.427 | Каша перловая вязкая (крупяная) | 50 | 60 | 1 | 1,24 | 1,21 | 1,59 | 7,1 | 8,8 | 43,52 | 54,83 | X | X | | | | |
| стр.500 | Икра свекольная | 50 | 60 | 0,64 | 0,78 | 1,04 | 2,05 | 4,29 | 5,19 | 27 | 39,76 | X | X | | | | |
| стр.516 | Компот из сухофруктов (или из сока фр.) Хлеб ржаной | 150 | 180 | 0,42 | 0,49 | 0 | 0 | 26,07 | 29,67 | 97,85 | 113,22 | X | X | | | | |
| Итого: | X | X | X | 18,4 | 28,1 | 17,9 | 27,64 | 73,37 | 94,12 | 495,62 | 691,28 | 40,24 | 42,95 | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| стр.491 | Рыба тушеная с овощами (или рыба жареная, котлета рыбная) | 50 | 125 | 5,25 | 13,1 | 1,29 | 3,74 | 3,23 | 7,92 | 43,9 | 113,53 | X | X | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--------|--------|-------------------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| стр.499 | Пюре картофельное | 110 | 150 | 2.58 | 3.53 | 2.46 | 5.01 | 16.07 | 21.91 | 99,55 | 150,47 | X | X |
| стр.359 | Огурец соленый | 20 | 30 | 0,16 | 0,24 | 0,02 | 0,03 | 0,46 | 0,69 | 2,6 | 3,9 | X | X |
| стр.459 | Сок томатный | 80 | 100 | 0,8 | 1 | 0,08 | 0,1 | 2,32 | 2,9 | 14,4 | 18 | X | X |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 1,75 | 2,45 | 0 | 0 | 12,25 | 17,15 | 62,25 | 87,15 | X | X |
| Итого: | | X | X | 10,6 | 20,4 | 3,85 | 8,88 | 34,33 | 50,57 | 222,70 | 373,05 | 19,30 | 21,71 |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| стр.506 | Макаронные изделия с твердым сыром | 105/12 | 130/19 | 6,2 | 9,64 | 5,03 | 9,69 | 24,45 | 34,95 | 170,78 | 269,97 | X | X |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 1,75 | 2,45 | 0 | 0 | 12,25 | 17,15 | 62,25 | 87,15 | X | X |
| | Масло сливочное | 3 | 5 | 0,02 | 0,03 | 2,5 | 4,1 | 0,03 | 0,05 | 22,44 | 37,44 | X | X |
| стр.437 | Чай с молоком | 150 | - | 2,1 | - | 1,88 | - | 13,51 | - | 76,9 | - | X | X |
| стр.513 | или кофейный напиток с молоком | - | 180 | - | 4,48 | - | 4 | - | 22,49 | - | 140,05 | X | X |
| Итого: | | X | X | 10,0 ⁷ | 16,6 | 9,41 | 17,79 | 50,24 | 74,64 | 332,37 | 524,61 | 27,60 | 30,27 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| стр.380 | Суп рисовый (крупяной) | 200 | 250 | 1,51 | 2,42 | 2,86 | 2,6 | 10,96 | 23,73 | 76,71 | 102,63 | X | X |
| стр.477 | Биточки мясные в молочном соусе (или котлета мясная) | 50 | 80 | 10,6 | 16,8 | 9,38 | 15,4 | 6,73 | 10,66 | 135,36 | 219,46 | X | X |
| стр.497 | Капуста тушеная | 100 | 110 | 1,85 | 2,21 | 3,55 | 5,32 | 9,75 | 14,84 | 74,09 | 99,26 | X | X |
| стр.517 | Кисель из сухофруктов (или сока фр.) | 150 | 200 | 0,19 | 0,24 | 0,18 | 0,23 | 18,34 | 31,56 | 73,53 | 124,79 | X | X |
| | Хлеб ржаной | 20 | 40 | 1,3 | 2,6 | 0,2 | 0,4 | 8 | 16,04 | 38 | 76 | X | X |
| Итого: | | X | X | 15,5 | 24,3 | 16,8 | 23,95 | 53,8 | 96,83 | 397,69 | 622,14 | 33,03 | 35,22 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| стр.382 | Суп молочный рисовый (крупяной) | 150 | 200 | 3,11 | 4,15 | 3,52 | 4,68 | 9,77 | 12,12 | 81,88 | 109,17 | X | X |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 1,75 | 2,45 | 0 | 0 | 12,25 | 17,15 | 62,25 | 87,15 | X | X |
| стр.514 | Какао на молоке (или кефир) | 160 | 180 | - | 6,01 | - | 5,2 | - | 19,78 | - | 146 | X | X |
| Итого: | | 175 | 415 | 4,86 | 12,7 | 3,52 | 9,88 | 22,22 | 48,05 | 81,88 | 342,32 | 34,51 | 39,38 |
| | Среда | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| стр.499 | Капуста тушеная с картофелем | 125 | 150 | 6,4 | 7,54 | 18,5 | 22,07 | 41,37 | 48,2 | 359,84 | 422,52 | X | X |
| стр.437 | Чай с молоком | 150 | - | 2,1 | - | 1,88 | - | 13,51 | - | 76,9 | - | X | X |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|-------|--------|-----------|-----------|-----------|-------|-------|-------|--------|--|--------|-------|-------|--|--|--|--|--|--|
| | или Кофейный напиток с молоком | | 180 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| стр.513 | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 1.75 | 2.45 | 0 | 0 | 12.25 | 17.15 | 62.25 | | 87.15 | X | X | | | | | | |
| | Сыр твердый | - | 15 | - | 3.5 | - | 4.4 | - | 0 | - | | 57 | X | X | | | | | | |
| | Масло сливочное | 3 | 5 | 0.02 | 0.03 | 2.5 | 4.1 | 0.03 | 0.05 | 22.44 | | 37.44 | X | X | | | | | | |
| стр.441 | Яблоко (фрукты) | 70 | 100 | 0.28 | 0.4 | 0.28 | 0.4 | 7.28 | 10.4 | 31.5 | | 45 | X | X | | | | | | |
| итого: | Обед | X | X | 10.3 5 | 18.4 | 23.1 7 | 34.97 | 74.84 | 98.29 | 552.93 | | 789.16 | 46.82 | 49.23 | | | | | | |
| стр.473 | Суп картофельный | 160 | 250 | 1.31 | 2.03 | 1.97 | 3.09 | 9.97 | 15.73 | 64.16 | | 101.03 | X | X | | | | | | |
| стр.401 | Биточки рубленые из мяса (или котлета) | 55 | 80 | 5.27 | 7.67 | 5.39 | 7.95 | 3.42 | 5.09 | 83.42 | | 123.33 | X | X | | | | | | |
| стр.427 | Каша ячневая вязкая (крупная) | 50 | 60 | 1.07 | 1.33 | 1.23 | 1.62 | 7.13 | 8.82 | 43.94 | | 55.35 | X | X | | | | | | |
| стр.500 | Свекла, припущенная со сметаной | 50 | 80 | 0.77 | 0.9 | 1.8 | 1.8 | 4.58 | 5.48 | 35.25 | | 39.03 | X | X | | | | | | |
| стр.459 | Сок томатный | 80 | 100 | 0.8 | 1 | 0.08 | 0.1 | 2.32 | 2.9 | 14.4 | | 18 | X | X | | | | | | |
| Стр.512 | Чай | 150 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9.98 | 12.97 | 37.9 | | 49.27 | X | X | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 40 | 1.3 | 2.6 | 0.2 | 0.4 | 8 | 16.04 | 38 | | 76 | X | X | | | | | | |
| Итого: | Ужин | X | X | 10.5 | 15.5 | 10.6 | 14.96 | 45.4 | 67.03 | 317.1 | | 462.01 | 27.41 | 28.44 | | | | | | |
| стр.494 | Пудинг творожно-морковный со сметаной | 140/5 | 180/15 | 18.0 5 | 24.0 7 | 13.2 8 | 18.36 | 23.24 | 30.13 | 279.49 | | 375.62 | X | X | | | | | | |
| | | 30 | 60 | 2.93 | 5.85 | 3.56 | 7.13 | 1.34 | 2.68 | 48.9 | | 97.8 | X | X | | | | | | |
| стр.513 | Кофейный напиток с молоком | - | 180 | - | 4.48 | - | 4 | - | 22.49 | - | | 140.05 | X | X | | | | | | |
| стр.438 | или кефир | 150 | - | 4.5 | - | 2 | - | 6.0 | - | 60 | | - | X | X | | | | | | |
| стр.513 | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 1.75 | 2.45 | 0 | 0 | 12.25 | 17.15 | 62.25 | | 87.15 | X | X | | | | | | |
| Итого: | | X | X | 27.2 | 36.8 | 18.8 | 29.49 | 42.83 | 72.45 | 450.64 | | 699.90 | X | X | | | | | | |
| | Четверг Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| стр. 496 | Яйцо отварное | 20 | 40 | 2.54 | 5.08 | 2.3 | 4.6 | 0.14 | 0.28 | 31.4 | | 62.80 | X | X | | | | | | |
| стр.501 | Икра свекольно-морковная | 90 | 120 | 1.49 | 1.79 | 3.1 | 3.12 | 9.75 | 11.18 | 67.25 | | 75.61 | X | X | | | | | | |
| стр.513 | Кофейный напиток с молоком (или какао) | 160 | 180 | 3.92 | 4.48 | 3.5 | 4 | 18.56 | 22.49 | 118.28 | | 140.05 | X | X | | | | | | |
| | Масло сливочное | 3 | 5 | 0.02 | 0.03 | 2.5 | 4.1 | 0.03 | 0.05 | 22.44 | | 37.44 | X | X | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|-----|-----|------|-----------|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| стр.513 | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 1,75 | 2,45 | 0 | 0 | 12,25 | 17,15 | 62,25 | 87,15 | X | X |
| Итого: | | X | X | 9,72 | 13,8 | 11,4 | 15,82 | 40,73 | 51,75 | 301,62 | 403,05 | 26,08 | 31,47 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| стр.363 | Рассольник | 150 | 200 | 2,52 | 3,05 | 3,02 | 4,21 | 10,55 | 14,22 | 76,83 | 104,49 | X | X |
| стр.499 | Пиоре карлофельное | 110 | 150 | 2,58 | 3,53 | 2,46 | 5,01 | 16,07 | 21,91 | 99,55 | 150,47 | X | X |
| стр.394 | Гуляш мясной | 50 | - | 6,97 | - | 10,0 9 | - | 2,87 | - | 128,98 | - | X | X |
| стр.478 | или котлета мясная | - | 100 | - | 23,9 1 | - | 28,31 | - | 13,87 | - | 406,56 | X | X |
| стр.459 | Сок томатный (или компот из сока фр., сухофруктов) | 80 | 100 | 0,8 | 1 | 0,08 | 0,1 | 2,32 | 2,9 | 14,4 | 18 | X | X |
| | Хлеб ржаной | 20 | 40 | 1,3 | 2,6 | 0,2 | 0,4 | 8 | 16,04 | 38 | 76 | X | X |
| Итого: | | X | X | 14,1 | 34,0 | 15,8 | 38,03 | 39,91 | 68,94 | 357,76 | 755,52 | 37,33 | 48,89 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| стр.493 | Сырники | 105 | 120 | 18,1 | 22,6 | 11,7 | 14,85 | 26,57 | 33,19 | 278,17 | 349,65 | X | X |
| стр.513 | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 1,75 | 2,45 | 0 | 0 | 12,25 | 17,15 | 62,25 | 87,15 | X | X |
| стр.438 | Кефир | 150 | - | 4,5 | - | 2 | - | 6,0 | - | 60 | - | X | X |
| | Печенье | 5 | 15 | 0,3 | 1 | 0,72 | 2,16 | 3,6 | 10,77 | 21,8 | 65,4 | X | X |
| стр.438 | или кофейный напиток на сгущенном молоке | 150 | 180 | 1,6 | 2,63 | 0,06 | 0,14 | 16,8 | 28,83 | 73,13 | 125,12 | X | X |
| Итого: | | X | X | 26,3 | 28,7 | 14,5 | 17,15 | 65,22 | 89,94 | 495,35 | 627,32 | 25,03 | 31,20 |
| Пятница Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| стр. 382 | Суп молочный крупяной | 150 | 200 | 3,12 | 4,15 | 3,52 | 4,68 | 9,27 | 12,12 | 81,88 | 109,17 | X | X |
| стр.513 | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 1,75 | 2,45 | 0 | 0 | 12,25 | 17,15 | 62,25 | 87,15 | X | X |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| | Масло сливочное | 3 | 5 | 0.02 | 0.03 | 2.5 | 4.1 | 0.03 | 0.05 | 22.44 | 37.44 | X | X |
| стр.438 | Какао на сгущенном молоке | 150 | - | 1.74 | - | 0.22 | - | 16.68 | - | 74.55 | - | X | X |
| стр.514 | или какао на св.молоке | - | 180 | - | 6.01 | - | 5.2 | - | 19.78 | - | 146.7 | X | X |
| стр.440 | Банан (фрукты) | 54 | - | 0.81 | - | 0.27 | - | 11.34 | - | 51.84 | - | X | X |
| стр.441 | Яблоко (фрукты) | - | 100 | - | 0.4 | - | 0.4 | - | 10.4 | - | 45 | X | X |
| Итого: | | X | X | 7.44 | 13.1 | 6.51 | 14.38 | 49.57 | 59.5 | 292.8 | 425.46 | 42.25 | 44.53 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| стр. 361 | Борщ украинский | 200 | 250 | 2.7 | 3.48 | 2.34 | 3.73 | 12.52 | 17.06 | | 114.7 | X | X |
| стр.383 | Толченики мясные (или котлета мясная) | 55 | 80 | 5.53 | 8.58 | 6.81 | 11.06 | 4.6 | 7.88 | 91.86 | 150.27 | X | X |
| стр.418 | Горошек зеленый со сметанным соусом (или овощное блюдо) | 50 | 60/3 | 4.25 | 2.7 | 1.19 | 1.2 | 6.71 | 7.72 | 45.33 | 54.88 | X | X |
| стр.459 | Компот из сока (сухофруктов) | 80 | 100 | 0.8 | 1 | 0.08 | 0.1 | 2.32 | 2.9 | 14.4 | 18 | X | X |
| | Хлеб ржаной | 20 | 40 | 1.3 | 2.6 | 0.2 | 0.4 | 8 | 16.04 | 38 | 76 | X | X |
| Итого: | Ужин | X | X | 14.6 | 18.4 | 10.7 | 16.99 | 34.15 | 51.6 | 270.98 | 413.85 | 24.06 | 26.26 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| стр. 497 | Рагу овощное | 125 | 150 | 2.25 | 2.65 | 3.4 | 5.17 | 12.2 | 14.49 | 86.41 | 112.86 | X | X |
| стр.428 | или каша крупяная вязкая | 51 | 100 | 1.47 | 2.87 | 1.86 | 3.35 | 8.42 | 17.49 | 56.73 | 108.41 | X | X |
| стр. 496 | Яйцо отварное | 20 | 40 | 2.54 | 5.08 | 2.3 | 4.6 | 0.14 | 0.28 | 31.4 | 62.80 | X | X |
| стр.438 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 150 | 180 | 1.6 | 2.63 | 0.06 | 0.14 | 16.80 | 28.83 | 73.13 | 125.12 | X | X |
| стр.438 | или кефир | 150 | - | 4.5 | | 2 | - | 6.0 | - | 60 | - | X | X |
| стр.513 | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 1.75 | 2.45 | 0 | 0 | 12.25 | 17.15 | 62.25 | 87.15 | X | X |
| Итого: | | X | X | 11.6 | 15.7 | 6.82 | 13.26 | 55.67 | 77.24 | 338.52 | 496.34 | 30.81 | 31.49 |

Итого: 3081 31.49