

	Масло подсолнечное	2,917					
	Компот из сливы	200	0,32	0,07	18,1	74,16	238
	Сахар-песок	10					
	Слива с/м	15					
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	52,2	115
	Хлеб "Бородинский"	30					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за о б е д	620	24,915	23,643	86,172	638,52	
полдник							
	Компот из яблок	190	0,285	0,19	13,49	57	487
	Вода	171					
	Яблоко	46,74					
	Сахар-песок	9,5					
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в- 2020 (от 1 до 7 лет)
	Сахар-песок	3					
	Дрожжи сухие (быстрорастворимые)	1,5					
	Вода	24					
	Масло подсолнечное	1,5					
	Мука пшеничная	49					
	Соль	0,7					
	Итого за полдник	250	5,485	1,99	47,49	229,6	
у ж и н							
	Картофель отварной с маслом растительным	140	2,334	5,694	22,307	149,894	54-23г- 2020
	Картофель	124,6					
	Соль	0,467					
	Масло подсолнечное	6,347					
	Компот из брусники	180	0,612	0	20,745	85,41	398
	Сахар-песок	9					
	Брусника свежемороженая	25,2					
	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	70	6,65	1,15	3,6	51,5	299
	Соль	1					
	Сахар-песок	2					
	Морковь	13,3					
	филе минтая	42,5					
	Лук репчатый	7,95					
	Масло подсолнечное	1					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	430	12,536	7,304	64,272	368,604	

Итого за день		1800	52,255	40,151	260,929	1597,724	
Неделя 1, день 2							
завтрак							
	Каша ячневая вязкая на рас. масле	170	6,409	5,899	28,39	192,44	220
	Масло подсолнечное	4,25					
	Соль	0,85					
	Вода	45,9					
	Крупа ячневая	37,4					
	Компот из яблок	200	0,3	0,2	14,2	60	487
	Вода	180					
	Яблоко	49,2					
	Сахар-песок	10					
	Сыр порционный	15	3,9	4,02	0	52,8	27
	Сыр "Российский"	15					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	415	12,859	10,989	58,01	383,84	
завтрак №2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	38,4	118
	Бананы	100					
	Итого за завтрак №2	100	1,5	0,5	21	38,4	
о б е д							
	Суп картофельный с фасолью	170	5,763	3,893	12,24	107,015	54-9с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Лук репчатый	6,8					
	Фасоль	13,6					
	Соль	1,7					
	Масло подсолнечное	3,4					
	Морковь	8,5					
	Картофель	34					
	Бульон мясной прозрачный.	119					
	Суфле из печени алл. без глют. без яиц	70	12,344	5,78	7,014	127,113	
	Крахмал	7					
	Печень говяжья	58,1					
	Соль	0,42					
	Масло подсолнечное	2,1					
	Вода	21					
	Картофель отварной с маслом растительным	130	2,167	5,287	20,714	139,187	54-23г-2020
	Картофель	115,7					
	Соль	0,434					
	Масло подсолнечное	5,894					
	Кисель из брусники	180	0,108	0,072	18,848	98,46	396

	Сахар-песок	10,8					
	Крахмал	7,2					
	Брусника свежемороженая	12,6					
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	52,2	115
	Хлеб "Бородинский"	30					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за о б е д	600	24,002	15,622	80,416	570,975	
полдник							
	Компот из черной смородины	200	0,15	0,06	9,079	96	526
	Сахар-песок	8					
	Черная смородина с/м	15					
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Печенье	50					
	Итого за полдник	250	3,9	4,96	46,279	304,5	
у ж и н							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая б/м	210	6,783	8,526	26,922	211,68	232
	Соль	1,05					
	Масло подсолнечное	5,25					
	Сахар-песок	5,25					
	Овсяные хлопья	26,25					
	Вода	60,9					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	450	9,832	9,025	49,547	353,48	
Итого за день		1815	52,093	41,096	255,252	1651,195	
Неделя 1, день 3							
завтрак							
	Каша пшенная рассыпчатая (на воде с растительным маслом)	170	7,446	7,089	41,99	261,63	206/1
	Крупа пшено	65,62					
	Масло подсолнечное	6,8					
	Соль	1,19					
	Вода	117,3					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					

	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	400	9,805	7,998	62,415	400,23	
завтрак №2							
	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
	Сок	100					
	Итого за завтрак №2	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
о б е д							
	Рассольник ленинградский	170	4,08	6,595	11,724	82,45	139
	Крупа перловая	3,4					
	Масло подсолнечное	3,4					
	Соль	4,08					
	Огурцы соленые	10,2					
	Картофель	51					
	Лук репчатый	3,4					
	Морковь	6,8					
	Мясо говядины	4,25					
	Сметана	5,95					
	Бефстроганов из отварной говядины	70	11,15	12,434	1,733	131,88	54-1м-2020
	Морковь	5,11					
	Мука пшеничная	0,91					
	Масло подсолнечное	0,91					
	Соль	0,14					
	Сметана	17,5					
	Лук репчатый	1,4					
	Мясо говядины	56,49					
	Макаронны отварные на рас. масле	130	4,94	4,745	24,83	161,85	257
	Соль	2,275					
	Макаронные изделия	39					
	Масло подсолнечное	6,5					
	Компот из яблок и ягод замороженных	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492
	Слива с/м	9					
	Сахар-песок	9					
	Яблоко	9,45					
	Вода	171					
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	52,2	115
	Хлеб "Бородинский"	30					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за о б е д	600	23,88	24,454	69,697	515,88	
полдник							
	Снежок	190	5,567	7,087	14,649	51,3	
	Снежок	190					
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в-2020 (от 1 до 7 лет)

	Сахар-песок	3					
	Дрожжи сухие (быстрорастворимые)	1,5					
	Вода	24					
	Масло подсолнечное	1,5					
	Мука пшеничная	49					
	Соль	0,7					
	Итого за полдник	250	10,767	8,887	48,649	223,9	
у ж и н							
	Огурец в нарезке	50	0,35	0,05	0,95	7,584	54-2з-2020
	Огурцы свежие	50					
	Рагу из овощей	180	2,376	7,517	14,249	162	201
	Картофель	57,6					
	Лук репчатый	14,4					
	Капуста свежая	36					
	Морковь	28,8					
	Масло подсолнечное	7,2					
	Компот из брусники	180	0,612	0	20,745	85,41	398
	Сахар-песок	9					
	Брусника свежемороженая	25,2					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	450	6,278	8,027	53,564	336,794	
Итого за день		1800	51,23	49,466	244,425	1487,554	
Неделя 1, день 4							
завтрак							
	Каша манная жидкая б/м	170	5,287	5,593	26,554	177,82	227
	Соль	0,85					
	Масло подсолнечное	4,25					
	Крупа манная	26,18					
	Вода	59,5					
	Сахар-песок	4,25					
	Компот из сливы	200	0,32	0,07	18,1	74,16	238
	Сахар-песок	10					
	Слива с/м	15					
	Сыр порционный	15	3,9	4,02	0	52,8	27
	Сыр "Российский"	15					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	415	11,757	10,553	60,074	383,38	
завтрак №2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Яблоко	100					
	Итого за завтрак №2	100	0,4	0,4	9,8	47	

о б е д							
	Рис отварной с маслом растительным	130	3,12	5,46	32,934	192,834	54-22г-2020
	Соль	0,434					
	Вода	280,8					
	Масло подсолнечное	5,894					
	Рис	46,8					
	Суп крестьянский с крупой пшенич. (мясной бульон)	180	1,041	3,717	5,291	81	160
	Соль	4,32					
	Морковь	7,2					
	Лук репчатый	7,2					
	Капуста свежая	27					
	Крупа пшеничная	7,2					
	Картофель	18					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Бульон мясной прозрачный.	144					
	Компот из черной смородины	180	0,135	0,054	8,172	86,4	526
	Сахар-песок	7,2					
	Черная смородина с/м	13,5					
	Котлеты рыбные любительские (филе минтая на раст.масле)	70	8,82	1,05	3,99	60,9	308
	Лук репчатый	5,88					
	Крахмал	7					
	Масло подсолнечное	1,4					
	Морковь	14,14					
	филе минтая	46,9					
	Соль	0,7					
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	52,2	115
	Хлеб "Бородинский"	30					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за о б е д	610	16,736	10,871	71,987	520,334	
полдник							
	Кисель с витаминами "Кисель детский Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0	0	21,8	88	505
	Кисель с витаминами "Витошка"	25					
	Вода	200					
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Печенье	50					
	Итого за полдник	250	3,75	4,9	59	296,5	

ужин							
	Икра морковная без томата	40	0,867	2,867	4,134	45,6	54-12з-2020
	Соль	0,134					
	Лук репчатый	7,2					
	Масло подсолнечное	3,2					
	Морковь	30					
	Сахар-песок	0,467					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Сырники из творога с сметанным соусом б/яйца	170	26,747	24,707	34,114	465,8	326
	Мука пшеничная	22,667					
	Масло подсолнечное	5,667					
	Крахмал	5,667					
	Творог	153					
	Сахар-песок	13,6					
	Соус сметанный (для сырников)	17					
	Итого за ужин	450	30,663	28,073	60,873	653,2	
Итого за день		1825	63,306	54,797	261,734	1900,414	
Неделя 1, день 5							
завтрак							
	Каша рисовая вязкая (без молочная)	170	5,304	5,797	31,552	199,58	217
	Масло подсолнечное	4,25					
	Соль	0,85					
	Рис	37,4					
	Вода	93,5					
	Компот из черной смородины	200	0,15	0,06	9,079	96	526
	Сахар-песок	8					
	Черная смородина с/м	15					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	400	7,704	6,727	56,051	374,18	
завтрак №2							
	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
	Сок	100					
	Итого за завтрак №2	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
обед							

	Щи из свежей капусты с картофелем без томата	180	2,724	4,895	6,767	59,76	147
	Мясо говядины	4,5					
	Лук репчатый	7,2					
	Капуста свежая	36					
	Картофель	21,6					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Морковь	9					
	Соль	4,14					
	Сметана	6,3					
	Жаркое домашнему с маслом растительным	180	12,51	11,79	14,58	214,38	54-29м-2020
	Мясо говядины	65,79					
	Лук репчатый	12,87					
	Масло подсолнечное	5,85					
	Картофель	65,7					
	Морковь	25,74					
	Соль	0,18					
	Компот из сливы	200	0,32	0,07	18,1	74,16	238
	Сахар-песок	10					
	Слива с/м	15					
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	52,2	115
	Хлеб "Бородинский"	30					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за о б е д	610	19,174	17,345	61,047	447,5	
полдник							
	Чай с сахаром	190	0,104	0,037	4,755	57	502
	Чай черный	0,475					
	Сахар-песок	4,75					
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в-2020 (от 1 до 7 лет)
	Сахар-песок	3					
	Дрожжи сухие (быстрорастворимые)	1,5					
	Вода	24					
	Масло подсолнечное	1,5					
	Мука пшеничная	49					
	Соль	0,7					
	Итого за полдник	250	5,304	1,837	38,755	229,6	
ужин							
	Горошница алл.	190	5,928	6,479	35,264	223,06	217
	Масло подсолнечное	4,75					
	Вода	51,3					
	Соль	0,95					
	Горох	41,8					
	Компот из брусники	180	0,612	0	20,745	85,41	398

	Сахар-песок	9					
	Брусника свежемороженая	25,2					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	
	Печенье	40					
	Итого за у ж и н	430	10,9	10,659	93,729	510,07	
Итого за день		1790	43,582	36,668	259,682	1572,1	
Неделя 2, день 1							
завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	170	9,294	8,614	48,394	307,7	54-24г- 2020
	Вода	115,6					
	Крупа гречневая	78,2					
	Соль	0,567					
	Масло подсолнечное	7,707					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	400	11,653	9,523	68,819	446,3	
завтрак №2							
	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
	Сок	100					
	Итого за завтрак №2	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
о б е д							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками без яйца	180	6,135	5,915	13,178	67,86	154
	Масло подсолнечное	1,8					
	Морковь	7,2					
	Картофель	72					
	Крахмал	1,8					
	Мясо говядины	22,5					
	Соль	0,101					
	Соль	4,32					
	Лук репчатый	7,2					
	Капуста тушеная с мясом без томата	180	20,883	23,42	12,84	288,99	54-10м- 2020
	Лук репчатый	9,63					
	Морковь	4,77					
	Капуста свежая	182,52					
	Мясо говядины	51,03					

	Соль	0,36					
	Масло подсолнечное	0,45					
	Компот из сливы	190	0,304	0,067	17,195	70,452	238
	Сахар-песок	9,5					
	Слива с/м	14,25					
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	52,2	115
	Хлеб "Бородинский"	30					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за о б е д	600	30,942	29,992	64,813	526,502	
полдник							
	Компот из брусники	190	0,304	0,067	17,195	70,452	238
	Брусника свежемороженая	28,5					
	Сахар-песок	9,5					
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в- 2020 (от 1 до 7 лет)
	Сахар-песок	3					
	Дрожжи сухие (быстрорастворимые)	1,5					
	Вода	24					
	Масло подсолнечное	1,5					
	Мука пшеничная	49					
	Соль	0,7					
	Итого за полдник	250	5,504	1,867	51,195	243,052	
у ж и н							
	Рис отварной с тушеными овощами алл.	200	6,02	7,8	33,86	231,72	60
	Масло подсолнечное	8					
	Лук репчатый	8,4					
	Соль	1					
	Морковь	32					
	Рис	56					
	Масло подсолнечное	4					
	Компот из яблок	200	0,3	0,2	14,2	60	487
	Вода	180					
	Яблоко	49,2					
	Сахар-песок	10					
	Сыр порционный	15	3,9	4,02	0	52,8	27
	Сыр "Российский"	15					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	455	13,16	12,48	65,68	426,32	
Итого за день		1805	61,759	53,962	260,607	1652,924	
Неделя 2, день 2							

завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая б/м	170	5,491	6,902	21,794	171,36	232
	Соль	0,85					
	Масло подсолнечное	4,25					
	Сахар-песок	4,25					
	Овсяные хлопья	21,25					
	Вода	49,3					
	Компот из черной смородины	200	0,15	0,06	9,079	96	526
	Сахар-песок	8					
	Черная смородина с/м	15					
	Сыр порционный	15	3,9	4,02	0	52,8	27
	Сыр "Российский"	15					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	415	11,791	11,852	46,293	398,76	
завтрак №2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Яблоко	100					
	Итого за завтрак №2	100	0,4	0,4	9,8	47	
о б е д							
	Щи из свежей капусты с картофелем без томата	170	2,573	4,623	6,391	56,44	147
	Мясо говядины	4,25					
	Лук репчатый	6,8					
	Капуста свежая	34					
	Картофель	20,4					
	Масло подсолнечное	3,4					
	Морковь	8,5					
	Соль	3,91					
	Сметана	5,95					
	Печень говяжья по - строгановски	70	11,733	8,147	3,474	135,546	403
	Печень говяжья	65,546					
	Масло подсолнечное	5,728					
	Соус сметанный	25,455					
	Каша перловая рассыпчатая б/м	130	4,055	5,839	28,985	177,84	54-5г-2020
	Соль	0,347					
	Крупа перловая	43,247					
	Масло подсолнечное	6,5					
	Кисель из брусники	180	0,108	0,072	18,848	98,46	396
	Сахар-песок	10,8					
	Крахмал	7,2					

	Брусника свежемороженая	12,6					
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	52,2	115
	Хлеб "Бородинский"	30					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за о б е д	600	22,089	19,271	79,298	567,486	
полдник							
	Соки фруктовые	200	1	0,2	20,2	21,5	
	Сок	200					
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	608
	Пряники	50					
	Итого за полдник	250	3,95	2,55	57,7	204,5	
у ж и н							
	Огурец в нарезке	40	0,28	0,04	0,76	6,067	54-23-2020
	Огурцы свежие	40					
	Картофель отварной с маслом растительным	170	2,834	6,914	27,087	182,014	54-23г- 2020
	Картофель	151,3					
	Соль	0,567					
	Масло подсолнечное	7,707					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	450	6,163	7,453	50,472	329,881	
Итого за день		1815	44,393	41,526	243,563	1547,627	
Неделя 2, день 3							
завтрак							
	Каша манная жидкая б/м	170	5,287	5,593	26,554	177,82	227
	Соль	0,85					
	Масло подсолнечное	4,25					
	Крупа манная	26,18					
	Вода	59,5					
	Сахар-песок	4,25					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	400	7,646	6,502	46,979	316,42	
завтрак №2							
	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	10,75	

	Сок	100					
	Итого за завтрак №2	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
о б е д							
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	130	7,107	6,587	37,007	235,3	54-24г-2020
	Вода	88,4					
	Крупа гречневая	59,8					
	Соль	0,434					
	Масло подсолнечное	5,894					
	Суп картофельный с фасолью	180	6,102	4,122	12,96	113,31	54-9с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Лук репчатый	7,2					
	Фасоль	14,4					
	Соль	1,8					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Морковь	9					
	Картофель	36					
	Бульон мясной прозрачный.	126					
	Гуляш из говядины без томата	70	12,695	13,319	3,379	173,25	373
	Лук репчатый	8,167					
	Мясо говядины	64,75					
	Мука пшеничная	2,159					
	Масло подсолнечное	2,917					
	Компот из сливы	190	0,304	0,067	17,195	70,452	238
	Сахар-песок	9,5					
	Слива с/м	14,25					
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	52,2	115
	Хлеб "Бородинский"	30					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за о б е д	620	29,828	24,685	92,141	691,512	
полдник							
	Снежок	190	5,567	7,087	14,649	51,3	
	Снежок	190					
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в-2020 (от 1 до 7 лет)
	Сахар-песок	3					
	Дрожжи сухие (быстрорастворимые)	1,5					
	Вода	24					
	Масло подсолнечное	1,5					
	Мука пшеничная	49					
	Соль	0,7					
	Итого за полдник	250	10,767	8,887	48,649	223,9	
у ж и н							

	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	121
	Икра кабачковая	40					
	Макаронные изделия	170	6,46	6,205	32,47	211,65	257
	Соль	2,975					
	Макаронные изделия	51					
	Масло подсолнечное	8,5					
	Компот из яблок	200	0,3	0,2	14,2	60	487
	Вода	180					
	Яблоко	49,2					
	Сахар-песок	10					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	450	10,46	10,425	67,37	401,05	
Итого за день		1820	59,201	50,599	265,239	1643,632	
Неделя 2, день 4							
завтрак							
	Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	170	1,87	7,82	17,17	146,285	54-21к-2020
	Сахар-песок	2,55					
	Вода	146,2					
	Крупа гречневая	9,35					
	Рис	12,75					
	Масло подсолнечное	8,5					
	Соль	0,85					
	Компот из яблок	200	0,3	0,2	14,2	60	487
	Вода	180					
	Яблоко	49,2					
	Сахар-песок	10					
	Сыр порционный	15	3,9	4,02	0	52,8	27
	Сыр "Российский"	15					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	415	8,32	12,91	46,79	337,685	
завтрак №2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	38,4	118
	Бананы	100					
	Итого за завтрак №2	100	1,5	0,5	21	38,4	
о б е д							
	Суп картофельный с гречкой	180	1,602	1,962	9,666	62,82	115
	Лук репчатый	7,254					
	Масло подсолнечное	1,8					
	Соль	1,44					
	Крупа гречневая	3,6					

	Морковь	7,02					
	Картофель	54					
	Бульон мясной прозрачный.	126					
	Картофель отварной с маслом растительным	130	2,167	5,287	20,714	139,187	54-23г-2020
	Картофель	115,7					
	Соль	0,434					
	Масло подсолнечное	5,894					
	Компот из брусники	180	0,612	0	20,745	85,41	398
	Сахар-песок	9					
	Брусника свежемороженая	25,2					
	Рыба, тушеная с овощами (горбуша)	70	6,65	1,15	3,6	51,5	299
	Масло подсолнечное	1					
	Вода	12,5					
	Масло подсолнечное	1					
	Морковь	13,3					
	Соль	1					
	Лук репчатый	7,95					
	Горбуша с/м	42,5					
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	52,2	115
	Хлеб "Бородинский"	30					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за о б е д	610	14,651	8,989	76,325	438,117	
полдник							
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	21,5	87	518
	Крахмал	6					
	Черная смородина с/м	24					
	Сахар-песок	15					
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Печенье	50					
	Итого за полдник	250	3,95	5	58,7	295,5	
у ж и н							
	Вареники ленивые с соусом б/яйца	200	28,286	21,524	27,334	416,191	331
	Творог	148,572					
	Крахмал	12,381					
	Сахар-песок	10,477					
	Мука пшеничная	20,953					
	Соус сметанный (для сырников) б/сл.масла	28,572					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115

	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	440	31,335	22,023	49,959	557,991	
Итого за день		1815	59,756	49,422	252,774	1667,693	
Неделя 2, день 5							
завтрак							
	Каша пшеничная жидкая б/м	170	4,641	5,27	21,947	153,85	230
	Сахар-песок	4,25					
	Соль	0,85					
	Вода	63,75					
	Крупа пшеничная	21,25					
	Масло подсолнечное	4,25					
	Компот из сливы	200	0,32	0,07	18,1	74,16	238
	Сахар-песок	10					
	Слива с/м	15					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	400	7,211	6,21	55,467	306,61	
завтрак №2							
	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
	Сок	100					
	Итого за завтрак №2	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
о б е д							
	Суп картофельный с горохом(мясной бульон)	170	3,822	1,312	14,687	73,44	149
	Соль	4,08					
	Лук репчатый	6,8					
	Морковь	6,8					
	Картофель	42,5					
	Масло подсолнечное	0,85					
	Горох	13,6					
	Бульон мясной прозрачный.	110,5					
	Плов из отварной говядины	170	14,03	16,839	30,539	299,2	375
	Рис	46,24					
	Масло подсолнечное	6,8					
	Лук репчатый	6,8					
	Морковь	17					
	Мясо говядины	47,6					
	Кисель из брусники	180	0,108	0,072	18,848	98,46	396
	Сахар-песок	10,8					
	Крахмал	7,2					
	Брусника свежемороженая	12,6					

	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	52,2	115
	Хлеб "Бородинский"	30					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за о б е д	570	21,58	18,813	85,674	570,3	
полдник							
	Чай с сахаром	190	0,104	0,037	4,755	57	502
	Чай черный	0,475					
	Сахар-песок	4,75					
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в-2020 (от 1 до 7 лет)
	Сахар-песок	3					
	Дрожжи сухие (быстрорастворимые)	1,5					
	Вода	24					
	Масло подсолнечное	1,5					
	Мука пшеничная	49					
	Соль	0,7					
	Итого за полдник	250	5,304	1,837	38,755	229,6	
у ж и н							
	Икра морковная без томата	60	1,3	4,3	6,2	68,4	54-12з-2020
	Соль	0,2					
	Лук репчатый	10,8					
	Масло подсолнечное	4,8					
	Морковь	45					
	Сахар-песок	0,7					
	Запеканка из творога (Пермь) б/яйца.	170	35,814	10,427	28,674	351,334	279
	Соль	1,7					
	Масло подсолнечное	2,267					
	Вода	44,2					
	Сметана	5,667					
	Крупа манная	11,334					
	Крахмал	3,4					
	Сахар-песок	11,334					
	Творог	158,667					
	Компот из яблок	200	0,3	0,2	14,2	60	487
	Вода	180					
	Яблоко	49,2					
	Сахар-песок	10					
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,8	115
	Хлеб "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	470	40,354	15,387	66,694	561,534	
Итого за день		1790	74,949	42,347	256,69	1678,794	
Среднее значение		1807,5	56,253	46,004	256,09	1639,966	

за период:							
---------------	--	--	--	--	--	--	--

