

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СИСТЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
«РОВЕНЬСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «СЕМЬЯ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ССЗН «Ровеньский
центр социальной помощи семье и социальной
помощи семье и детям «Семья»

В.Н. Ряднова

« 11 » сентября 2021 г. (приказ №3)



08-01
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
НА 14 ДНЕЙ

Ровеньки 2021

дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1	Макароны отварные с сыром 300.0 Яйцо вареное 1 шт. Бутерброд с сл. маслом 60 Кофейный напиток	Салат из свеклы с солеными огурцами 100.0 Щи на м/б со сметаной 300.0 Картофельная запеканка с мясом 300.0 Соус сметанный 50.0 Компот из яблок 200 Хлеб 200.0	Булочка веснущка 100.0 Молоко 250.0 Свежие фрукты (ягоды) 250.0	Овощное рагу из птицы 100.0 Салат из свеклы с чесноком 100 Чай с медом 200.0 Хлеб 100.0 21.00 Кефир 250.0
2	Каша дружба 300.0 Бутерброд с маслом и сыром 50/10/15 Чай с лимоном 200.0	Салат из моркови с зеленым горошком 100.0 Суп картофельный с клецками 300.0 Ленивые голубцы 300.0 Компот из сухофруктов 200.0 Хлеб 200.0	Пудинг творожный 150.0 Кисель 200 Свежие фрукты (ягоды) 250.0	Картофельное пюре 300.0 Рыба тушеная, в томате 100.0 Хлеб 100.0 Нектар 200.0 21.00 Молоко 250.0
3	Каша рисовая молочная 300.0 Омлет с сыром 100.0 Бутерброд со сл. маслом и повидлом 85.0 Кофейный напиток 200.0	Икра кабачковая 100.0 Рассольник 300.0 Картофель отварной со сливочным маслом 300.0 Рыба сельдь 80.0 Лимонный компот 200.0 Хлеб 200.0	Оладьи с медом 100/25 Какао с молоком 200.0 Свежие фрукты (ягоды) 250.0	Макароны отварные с овощами 200.0 Икра морковная 100.0 Ежики в томатном соусе 100.0 Чай с сахаром 200.0 Хлеб 100.0 21.00 Кефир с сахаром 250/15
4	Плов фруктовый. 300.0 Бутерброд с сельдью. Кофейный напиток 200.0	Салат из свежей капусты 100.0 Суп фасолевый 300.0 Каша гречневая 200.0 Гуляш 100.0 Кисель из сухофруктов 200.0 Хлеб 200.0	Пирожки с творогом и изюмом 100.0 Молоко 250.0 Свежие фрукты (ягоды) 250.0	Жаркое по домашнему 300.0 Икра свекольная 100.0 Кисель из сухофруктов 200.0 Кефир 250.0

5	Каша манная 300.0 Омлет 100.0 Бутерброд с сыром. 50/15 Кофе с молоком 200.0	Салат картофельный с зеленым горошком 100.0 Борщ на м/б 100.0 Рыба запеченная в сметанном соусе 300.0 Компот из сухофруктов 200.0 Хлеб 200.0	Сырники 100.0 Какао с молоком 200.0 Свежие фрукты (ягоды) 250.0	Каша ячневая 200.0 Колбаса вареная 100 Икра кабачковая 100.0 Нектар 200.0 Хлеб 100.0 21.00 Кефир 250.0
6	Каша геркулесовая 300.0 Бутерброд горячий 100.0 Кофейный напиток 200.0	Винегрет 100.0 Суп крестьянский с крупой 300.0 Макароны отварные 200.0 Соус томатный с овощами 35.0 Рыба отварная 100.0 Сок 200.0 Хлеб 200.0	Сосиска в тесте 100.0 Молоко 250.0 Свежие фрукты (ягоды) 250.0	Картофель тушеный с овощами 300.0 Биточки из кур 100.0 Огурцы соленые 100.0 Хлеб 100.0 Сок 200.0 21.00 Кефир 250.0
7	Каша гречневая с сахаром 300.0 Омлет с зеленым горошком 100.0 Хлеб с маслом и сыром 50/10/15 Кофейный напиток 200.0	Салат витаминный 100 Свекольник 300.0 Картофель запеченный из отварного 300.0 Котлеты из говядины с овощами 100.0 Лимонный компот 200.0 Хлеб 200.0	Пирожки с картошкой 100.0 Свежие фрукты (ягоды) 250.0 Какао с молоком 250.0	Овощное рагу из птицы 300 Морковь тертая с сахаром 100.0 Чай с сахаром 200.0 Хлеб 100.0 21.0 Кефир 250.0
8	Вареники ленивые 300.0 Бутерброд с сл. маслом 100.0 Кофейный напиток с молоком 200.0	Икра морковная 100.0 Суп картофельный с рыбой 300.0 Каша пшеничная. Рассыпчатая 200.0 Соус томатный 50.0 Ежики в томатном соусе 100.0 Лимонный компот 200.0 Хлеб 200.0	Пирожки с повидлом 100. Нектар 200.0 Свежие фрукты (ягоды) 250.0	Солянка с мясом 300.0 Салат из свеклы и моркови 100.0 Хлеб 100.0 Нектар 200.0 21.00 Кефир 250.0 Витушка 50.0
9	Суп молочный с макаронами 300 Омлет с сыром 100.0 Хлеб с маслом и повидлом	Салат из сельди с овощами 100.0 Суп гороховый 300.0 Бефстроганов 100.0 Каша пшенная 200.0	Творожная запеканка 100.0 Какао с молоком 200.0	Картофельное пюре 300.0 Жареная рыба 100.0 Салат из свеклы с чесноком 100.0

9	Кофейный напиток 200.0	Кисель из сухофруктов 200.0 Хлеб 200.0	Свежие фрукты (ягоды)250.0	Нектар. 200.0 Хлеб 100.0 21.00 Кефир250.0
10	Суп молочный с макаронными изделиями 300 Бутерброд с маслом и сыром 75 Кофейный напиток 200	Икра свекольная 100 Суп рыбный 300 Рис припущенный с томатом 200 Пудинг из говядины 100 Компот из яблок с лимоном 200 Хлеб 200	Зразы творожные с изюмом 100 Соус сметанный 35 Молоко 200 Свежие фрукты (ягоды)250.0	Картофель запеченный из Отварного 300 Куры тушеные с овощами 100 Нектар 200.0 Хлеб 100.0 Кефир 250
11	Омлет с колбасой 200 Бутерброд с сл. маслом 60 Чай с сахаром 200	Суп картофельный с клёцками 300 Капуста тушеная 300 Котлеты рыбные 100.0 Компот из сухофруктов 200 Хлеб 200	Оладьи из творога 100.0 Кисель 200 Свежие фрукты (ягоды)250.0	Картофель туш. с овощами 300 Биточки из кур 100 Огурцы соленные 100 Хлеб 100 Сок 200 Кефир 250
12	Каша манная 300 Бутерброд с сыром 65 Кофе с молоком 200	Салат картофельный с зел. горошком 100 Борщ на м/б 300 Картофель отварной со сл. маслом 300 Рыба сельдь 80 Сок 200 Хлеб 200	Булочка веснушка 100 Молоко 200 Свежие фрукты (ягоды)250.0	Овощное рагу из птицы 300 Салат из кваш. капусты 100.0 Чай с медом 200 Хлеб 100 Кефир 250
13	Ленивые вареники 300 Хлеб с маслом и колбасой 50/10/50	Салат из лука 50,0 Суп картофельный с мясными фрикадельками 300 Запеканка овощная 300 Сосиски 100 Компот из яблок 200	Блинчики с медом 100/25 Кефир 200 Свежие фрукты (ягоды)250.0	Плов с курятиной 300 Горошек зеленый консервированный отварной 100.0 Чай с молоком 200 Хлеб 100 Молоко 200
14	Плов фруктовый. 300.0 Бутерброд с сельдью. Кофейный напиток 200.0	Салат из свежей капусты 100.0 Суп фасолевый 300.0 Каша гречневая 200.0 Гуляш 100.0 Кисель из сухофруктов 200.0 Хлеб 200.0	Пирожки с творогом и изюмом 100.0 Молоко 250.0 Свежие фрукты (ягоды) 250.0	Жаркое по домашнему 300.0 Икра свекольная 100.0 Кисель из сухофруктов 200.0 Кефир 250.0

1 день

Завтрак	Продукты	Вес брутто	Вес нетто	Б	Ж	У	К
Макароны отварные с сыром	Макароны	50	50	5,2	0,55	34,85	168,5
	Масло сливочное	15	15	0,12	10,875	0,195	99,15
	Сыр попехонский	10	10	2,6	2,65		35
Яйцо вареное	Яйцо столовое	47	40	3,6	3,88	0,16	51
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	4	4	0,556	0,144		
	Молоко	150,0	150,0	4,2	4,8	7,050	87,0
	Сахар	15,0	15,0			14,97	56,85
Итого				16,276	22,899	57,225	497,5

Обед							
Салат из свеклы с сол. огурцами	Масло растительное	10,0	10,0		9,99	89,9	
	Огурцы соленые	25,0	20,0	0,16	0,020	0,32	2,60
	Свекла столовая	93,0	74,0	1,110	0,074	6,734	31,08
Щи на м /б со сметаной	Капуста свежая	40,0	35,0	0,63	0,035	1,645	9,45
	Картофель	48,0	30,0	0,6	0,12	4,890	24,0
	Лук репчатый	6,0	5,0	0,07		0,455	0,2
	Масло сливочное	5,0	5,0	0,040	3,625	0,065	33,05
	Морковь	15,0	13,0	0,169	0,013	0,936	4,42
	Мясо говядина	30,0	30,0	5,580	4,8		65,4
	Сметана	16,63	16,63	0,466	3,326	0,532	34,26
	Томатная паста	3,0	3,0				
Картофельная запеканка с мясом	Картофель	321.2	240.9	4.818	0.964	39.297	192.72
	Масло сливочное	21.9	21.9	0.175	15.878	0.285	144.76
	Мясо говядина	221.92	163.52	30.415	26.163		356.47
	Сухари панировочные	4.38	4.38	0.526	0.088	2.759	14.15
	Яйцо	6.862	5.84	0.526	0.566	0.023	7.45
Соус сметанный	Масло сливочное	0,5	0,5	0,04	0,363	0,007	3,31
	Мука	0,5	0,5	0,52	0,006	0,345	1,67
	Сметана	10,0	10,0	0,28	2,0	0,320	20,60
Компот из яблок	Лимонная кислота	0,2	0,2				
	Сахар	15,0	15,0			14,97	56,85
	Яблоки	45,4	40	0,16	0,16	3,92	18
Хлеб		200	200	16,2	2,4	93,2	440
Итого				72,285	70,431	253,413	1432,59
Полдник							
Булочка «Веснушка»	Дрожжи	2,18	2,18	0,959	0,126	0,828	7,96
	Изюм	3,510	3,510	0,063		2,317	9,2
	Масло сливочное	6,35	6,35	0,051	4,604	0,083	41,97
	Мука	70 140	70 140	7 224	0 772	48 326	234.27

Обед									
Салат из свеклы с сол. огурцами	Масло растительное	10,0	10,0				9,99	89,9	
	Огурцы соленые	25,0	20,0		0,16	0,020	0,32	2,60	
	Свекла столовая	93,0	74,0		1,110	0,074	6,734	31,08	
Щи на м /б со сметаной	Капуста свежая	40,0	35,0		0,63	0,035	1,645	9,45	
	Картофель	48,0	30,0		0,6	0,12	4,890	24,0	
	Лук репчатый	6,0	5,0		0,07		0,455	0,2	
	Масло сливочное	5,0	5,0		0,040	3,625	0,065	33,05	
	Морковь	15,0	13,0		0,169	0,013	0,936	4,42	
	Мясо говядина	30,0	30,0		5,580	4,8		65,4	
	Сметана	16,63	16,63		0,466	3,326	0,532	34,26	
	Томатная паста	3,0	3,0						
Картофельная запеканка с мясом	Картофель	321,2	240,9		4,818	0,964	39,297	192,72	
	Масло сливочное	21,9	21,9		0,175	15,878	0,285	144,76	
	Мясо говядина	221,92	163,52		30,415	26,163		356,47	
	Сухари панировочные	4,38	4,38		0,526	0,088	2,759	14,15	
	Яйцо	6,862	5,84		0,526	0,566	0,023	7,45	
Соус сметанный	Масло сливочное	0,5	0,5		0,04	0,363	0,007	3,31	
	Мука	0,5	0,5		0,52	0,006	0,345	1,67	
	Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,320	20,60	
Компот из яблок	Лимонная кислота	0,2	0,2						
	Сахар	15,0	15,0				14,97	56,85	
	Яблоки	45,4	40		0,16	0,16	3,92	18	
Хлеб		200	200		16,2	2,4	93,2	440	
Итого					72,285	70,431	253,413	1432,59	
Полдник									
Булочка «Веснушка»	Дрожжи	2,18	2,18		0,959	0,126	0,828	7,96	
	Изюм	3,510	3,510		0,063		2,317	9,2	
	Масло сливочное	6,35	6,35		0,051	4,604	0,083	41,97	

	Мука	1,42	1,42	0,146	0,016	0,978	4,74
	Сахар	7,19	7,19			7,176	27,25
	Яйцо	2,63	2,18	0,196	0,211	0,009	2,78
Молоко		250	250	5,6	6,4	9,4	116,0
Свежие фрукты (ягоды)		250	250	0,6		28,25	115
Итого				14,839	12,129	97,367	445,32
Ужин							
Овощное рагу из птицы	Картофель	182,97	123,12	2,462	0,492	20,069	98,5
	Лук репчатый	20,52	17,1	0,239		1,556	0,68
	Масло растительное	3,42	3,42		3,417		30,75
	Масло растительное	4,28	4,28		4,276		38,48
	Морковь	35,91	29,07	0,378	0,029	2,093	9,88
	Мука	1,71	1,71	0,176	0,019	1,178	5,71
	Мясо кури	138,51	123,12	22,408	22,654	0,862	296,72
	Томатная паста	10,26	10,26	0,062		1,395	0,09
Салат из свежих помидор	Масло растительное	10	10		9,99		89,9
	Помидоры свежие	108	91	1,001	0,182	3,458	20,93
Чай с медом	Мед	15,0	15,0				
	Чай	2,0	2,0	0,4	0,102	0,080	0,2
Хлеб			150	12,5	1,8	69,9	330
21.00 Кефир		200	200	5,6	6,4	9,4	116
Итого							
Итого за сутки:				45,226	49,361	109,991	1037,25
				149,166	154,82	517,996	3513,25

2 день

Завтрак							
Каша дружба		16,17	16,17	1,86	0,534	10,753	56,27
		22,05	22,05	1,544	0,221	15,744	72,77
Масло сливочное		7,35	7,35	0,059	5,329	0,096	48,58

	Сахар	7,35	7,35			7,335	27,86
Бутерброд с маслом и сыром	Масло сливочное	10	10	3,8	2,8	24,7	142
	Сыр пошехонский	15,5	15	3,9	3,975		52,5
	Хлеб пшеничный	50	50	4,1	0,7	18,05	97,5
	Лимон	8	7	0,063	0,007	0,210	2,31
Чай с лимоном	Сахар	15	15			14,97	56,85
	Чай	2	2	0,4	0,102	0,08	0,2
				33,817	30,815	119,302	892,48
Итого							
Обед							
Салат из моркови с зеленым горошком	Зеленый горошек	62	40	1,44		4,72	26,0
	Масло растительное	10	10		9,99		89,9
Суп картофельный с клецками	Морковь	70	56	0,728	0,056	4,32	19,04
	Картофель	79	60	1,2	0,24	9,78	48
	Лук репчатый	14,4	12	0,168		1,92	0,48
	Масло сливочное	3	3	0,024	2,175	0,039	19,83
	Масло сливочное	1,5	1,5	0,012	1,088	0,02	9,92
	Морковь	15	12	0,156	0,012	0,864	4,08
Ленивые голубцы	Мука	3,525	3	0,57	0,291	0,012	3,83
	Капуста	156	126	2,268	0,126	5,922	34,02
	Крупа рисовая	10,5	10,5	0,735	0,105	7,497	34,65
	Лук репчатый	15	12	0,168		1,092	0,48
	Масло растительное	2	2		1,998		17,98
	Масло сливочное	14	14	0,122	10,15	0,182	92,54
Компот из сухофруктов	Морковь	15	13	0,169	0,013	0,936	4,42
	Мясо говядина	117	84	15,624	13,44		183,12
	Томатная паста	10	10	0,06		13,6	0,9
	Сахар	15	15		14,97	56,85	56,85
Хлеб	Сухофрукты	25	30,5	6,405	0,610	14,213	89,06
		200	200	16,2	2,4	93,2	440

Итого				46,049	57,664	215,167	1175,1
Полдник							
Пудинг творожный	Ванилин	0,020	0,020				
	Изюм	15,400	15,000	0,270		9,900	39,30
	Крупа манная	11,000	11,000	1,133	0,110	7,447	36,08
	Масло растительное	3,700	3,700		3,696		33,26
	Масло сливочное	4,500	4,500	0,036	3,263	0,059	29,75
	Сахар	11,000	11,000			10,978	41,69
	Сметана	3,700	3,700	0,104	0,740	0,118	7,62
	Творог	114,000	112,500	18,788	10,125	2,250	178,88
	Яйцо	11,750	8,000	0,720	0,776	0,032	10,20
Кисель из концентрата	Кисель	24	24			21,84	87,36
	Сахар	10	10			9,98	37,9
Свежие фрукты			250	0,6		14,97	115
Итого				12,1	6,809	137,221	695,26
Ужин							
Картофельное пюре	Картофель	339	252	5,04	1,008	41,076	201,6
	Масло сливочное	13,5	13,5	0,108	9,788	0,176	89,24
	Молоко	48	45	1,26	1,44	2,115	26,10
Рыба тушеная в томате с овощами	Корица	0,005	0,005				
	Лавровый лист	0,005	0,005				
	Лук репчатый	14,45	11,9	0,167		1,083	0,48
	Масло растительное	6,375	6,375		6,369		57,31
	Морковь	27,2	21,25	0,276	0,021	1,53	7,23
	Рыба свежемороженая	96,05	73,95	8,578	0,222		36,98
	Сахар	2,125	2,125			2,121	8,05
	Томатная паста	7,65	7,65	0,046		1,040	0,07
Хлеб			100	8,1	1,2	46,6	220

Нектар		250	250	0,5		11,7	47
21,00 Молоко	Молоко	200	200	11,2	12,8	18,8	232
Итого				43,34	34,976	122,033	970,92
Итого за сутки				135,306	130,264	593,276	3733,76

3 день

Завтрак							
Каша рисовая молочная	Крупа рисовая	44,968	44,968	3,148	0,45	32,107	148,39
	Масло сливочное	7,3	7,3	0,058	5,293	0,095	48,25
	Молоко	155,782	155,782	4,362	4,985	7,322	90,35
	Сахар	7,3	7,3			7,285	27,67
Омлет с сыром	Масло сливочное	3,55	3,55	0,028	2,574	0,046	23,47
	Масло сливочное	7,1	7,1	0,057	5,148	0,092	46,93
	Молоко	35,5	35,5	0,994	1,136	1,669	46,93
	Сыр пошехонский	22,01	22,01	5,723	5,833	----	77,04
	Яйцо	66,74	56,8	6,112	5,510	0,277	72,42
Бутерброд с маслом и повидлом	Батон	50	50	3,8	2,8	24,7	142
	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	Повидло	25	25				
Кофейный напиток	Кофейный напиток	4	4	0,556	0,144		
	Сахар	15	15			14,97	56,85
Итого				21,038	31,073	63,863	638,3
Обед							
Икра кабачковая	Икра кабачковая	100	100	1	7	7	97
Рассольник	Картофель	133	110	2,2	0,44	17,93	88
	Крупа перловая	8	8	0,744	0,088	5,32	25,6
	Лук репчатый	8	7	0,098		0,637	0,28
	Масло сливочное	6,7	6,7	0,054	4,858	0,087	44,29
	Морковь	16	14	0,182	0,014	1,008	4,76
	Мясо говяжья	20	25	1,65	1		51,50

	Томатная паста	10	10	10	0,6		13,6	0,9
Картофель, отварной со сливочным маслом	Картофель	396		297	5,94	1,188	48,411	237,6
Рыба сельдь	Масло сливочное	13,5		13,5	0,108	9,788	0,176	89,24
Лимонный компот	Рыба сельдь	100		80	11,4	4,1		85
	Лимон	30		30	0,27	0,03	0,9	9,9
	Сахар	20		20			19,96	75,8
Хлеб	Хлеб	200		200	16,2	2,4	93,2	440
Итого					48,836	33,896	199,389	1216,77
Полдник								
Оладьи дрожжевые	Дрожжи	0,8		0,8	0,352	0,046	0,304	2,92
	Масло растительное	10		10		9,99		89,9
	Сахар	5		5			4,99	18,95
	Мука	65		65	6,695	0,585	48,23	212,55
	Мед натуральный	25		25	0,12		24	91,5
	Яйцо	9,4		9,4	0,846	0,912	0,036	11,99
Какао с молоком	Какао	5		5	1,285	0,5	1,485	15,6
	Молоко	130		130	3,64	4,16	6,11	75,4
	Сахар	25		25			24,95	94,75
Свежие фрукты (ягоды)				250	0,6		14,97	115
Итого					13,538	16,193	125,075	728,56
Ужин								
Макаронные отварные с овощами	Зеленый горошек	15,8		11	0,396		1,298	7,15
	Макаронные	49		49	5,096	0,539	34,153	165,13
	Масло сливочное	12		12	0,096	8,7	0,156	79,32
	Морковь	35		28	0,364	0,028	2,016	9,52
	Томатная паста	10		10	0,6		13,6	0,9
Икра морковная	Лук	21		17,5	0,245		1,593	0,7
	Масло растительное	7,5		7,5		7,493		67,43
	Морковь	94		75	0,975	0,075	5,4	25,5
		105		105			1048	474

Вареники в томатном соусе	Томатная паста	25	25	0,15	3,4	0,23
	Крупа рисовая	7,2	7,2	0,504	0,072	23,76
	Лук репчатый	29,4	25,2	0,353	2,293	1,01
	Масло сливочное	12	12	0,096	8,7	79,32
	Мука	8	8	0,824	0,088	79,32
	Мясо говядина	73,2	52,8	9,821	8,448	115,1
	Томатная паста	36	36	0,216	4,896	0,32
Чай с сахаром	Чай	2	2	0,4	0,102	0,2
	Сахар песок	15	15		14,97	56,85
Хлеб			150	12,5	1,8	330
21,00 Кефир с сахаром	Кефир	200	200	5,6	6,4	116
	Сахар песок	15	15		14,97	56,85
Итого				43,064	63,653	1273,3
Итого за сутки				126,476	134,815	3856,9
						5

4 день

Завтрак						
Ленивые вареники	Масло сливочное	14,1	14,1	0,113	10,223	93,2
	Мука	52,5	52,5	5,408	0,578	175,35
	Сахар	15,51	15,51		15,479	58,78
	Творог	201,69	201,69	33,682	18,152	320,69
	Яйцо	16,92	16,92	1,523	1,641	21,57
Хлеб с маслом и колбасой	Колбаса вареная	50	50	5,8	11,5	125
	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	66,10
	Хлеб	50	50	4,1	0,7	97,5
	Крупа манная	45,26	45,26	4,662	0,453	148,45
	Масло сливочное	7,3	7,3	0,058	5,293	48,25
	Молоко	154,76	154,76	4,333	4,952	89,76
	Сахар	7,3	7,3		7,285	27,67
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	4	4	0,556	0,144	

Итого	Сахар	15	15	23,789	35,092	22,02	56,85
Обед						92,545	746,58
Салат из свежих помидор и огурцов	Лук репчатый	14	12	0,168		1,092	0,48
	Масло растительное	5	5		4,995		44,95
	Огурцы свежие	44	35	0,28	0,035	0,91	4,9
	Помидоры свежие	57	48	0,598	0,096	1,894	11,04
Суп картофельный с мясными фрикадельками	Картофель	136,5	120	2,4	0,48	19,56	96
	Лук репчатый	7,5	6	0,084		0,546	0,24
	Лук репчатый	4,8	4,2	0,059		0,382	0,17
	Масло сливочное	3	3	0,024	2,175	0,039	19,83
	Морковь	15	12	0,156	0,012	0,864	4,08
	Мясо говядина	64,8	48	8,928	7,68		104,64
	Яйцо	4,32	3,6	0,324	0,349	0,014	4,59
Запеканка овощная	Капуста свежая	55	44	0,792	0,044	2,068	11,88
	Картофель	137	100	2	0,40	16,3	80
	Крупа манная	10	10	1,03	0,1	6,77	32,80
	Лук репчатый	24	20	0,28		1,82	0,8
	Масло растительное	15	15		14,985		134,85
	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,05
	Морковь	54	43	0,559	0,043	3,096	14,62
	Сметана	5	5	0,14	1	0,160	10,30
	Сухари панировочные	10	10	1,2	0,2	6,3	32,30
	Яйцо	9,4	8	0,72	0,776	0,032	10,20
Котлеты рыбные	Лук репчатый	9,31	7,448	0,104		0,678	0,3
	Масло растительное	2,66	2,66		2,657		23,91
	Масло сливочное	6,65	6,65	0,053	4,821	0,086	43,96
	Молоко	9,31	9,31	0,261	0,298	0,438	5,4
	Морковь	23,94	18,62	0,242	0,019	1,341	6,33
	Рыба свежемороженая	102,41	62,51	7,251	0,188		31,26

	Хлеб пшеничный	7,448	7,448			0,611	0,104	2,689	14,52
	Яйцо столовое	12,502	10,640			0,958	1,032	0,043	13,57
Компот из яблок с лимоном	Лимон	16	7			0,063	0,007	0,210	2,31
	Сахар	20	20					19,96	75,8
	Яблоки	56	50			0,20	0,20	4,9	22,50
Хлеб		200	200			16,2	2,4	93,2	440
Итого						75,06	70,069	256,758	1435,3
Полдник									
Блинчики с медом	Масло растительное	3,15	3,15				3,147		28,32
	Масло сливочное	6,3	6,3			0,05	4,568	0,082	41,64
	Молоко	98,28	98,28			2,752	3,145	4,619	57
	Мука	39,69	39,69			4,088	0,437	27,363	132,56
	Яйцо	9,88	7,56			0,68	0,733	0,03	9,64
	Мед натуральный	25	25					18,25	77
Кефир			250			7,5	0,125	9,5	75
Свежие фрукты (ягоды)			250			0,6		14,97	115
Итого						27,248	20,179	86,164	743,51
Ужин									
Плов с курятиной	Крупа рисовая	127,68	127,68			8,938	1,277	91,164	421,34
	Лук репчатый	19,88	15,62			0,219		1,421	0,62
	Масло сливочное	15,62	15,62			0,125	11,325	0,203	103,25
	Морковь	69,58	69,58			0,905	0,07	5,01	23,66
	Мясо кур	294,65	187,44			34,114	34,489	1,312	451,73
	Томатная паста	10	10			0,06		1,36	0,09
Салат из свежих помидор и огурцов	Лук репчатый	14	12			0,168		1,092	0,48
	Масло растительное	5	5				4,995		44,95
	Огурцы свежие	44	35			0,28	0,035	0,91	4,9
	Помидоры свежие	57	48			0,598	0,096	1,894	11,04
Чай с молоком	Молоко	46,5	46,5			1,302	1,488	2,186	26,97
	Сахар	13,5	13,5					13,473	51,17

Хлеб	Чай	2	2	0,4	0,102	0,080	0,20
		100	100	8,1	1,2	46,6	220
		21,00		0,5		11,7	47
Итого	Нектар						
Итого за сутки				26,13	30,575	116,424	816,26
				152,227	155,915	551,891	3641,65

5 день

Завтрак							
Плов фруктовый	Изюм	20	20	0,36		13,2	52,4
	Крупа рисовая	50	50	3,5	0,5	35,7	165
	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	Сахар	15	15			14,97	56,85
Бутерброд с сельдью	Батон	40	40	30,04	2,24	19,76	113,6
	Лук репка	12	10	0,14		0,91	0,40
	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Сельдь	84	40	20,56	1,64		34
Кофейный напиток	Кофейный напиток	4	4	0,556	0,144		
	Сахар	15	15			14,97	56,85
Итого				17,126	17,897	105,693	643,89
Обед							
Салат из свежей капусты	Капуста свежая	106	84	1,512	0,084	3,948	22,68
	Лимонная кислота	0,1	0,1				
	Масло растительное	10	10		9,99		89,9
	Морковь	13	10	0,13	0,01	0,72	3,4
	Сахар	5	5			4,99	18,95
Суп фасолевый	Картофель	120	100	2	0,4	16,3	80
		12	10	0,14		0,91	0,4

	Мясо говядина	30	30	5,58	4,8		65,40
	Фасоль консервированная	26,315	26,315	5,052	0,5	13,236	79,73
Каша гречневая рассыпчатая	Крупа гречневая	92	92	11,592	3,036	57,132	308,2
	Масло сливочное	4,5	4,5	0,036	3,236	0,059	29,75
Гуляш из говядины	Лук репчатый	17	14	0,196		1,274	0,56
	Масло сливочное	6,5	6,5	0,052	4,713	0,085	42,97
	Мука	3,7	3,7	0,381	0,041	2,549	12,36
	Мясо говядина	151	111	9,646	17,760		241,98
	Томатная паста	11	11	0,066		1,496	0,01
Сок фруктовый		200	200	0,5		11,7	47
Хлеб		200	200	16,2	2,4	93,2	440
Итого				53,292	50,608	208,6	1520,76
Полдник							
Пирожки с творогом и изюмом							
	Дрожжи сухие	1,5	1,5	0,66	0,087	0,57	5,48
	Изюм	10	10	0,18		7,09	27,60
	Масло растительное	2	2		1,998		17,97
	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	Молоко	33,33	33,33	0,933	2,833	1,567	17,33
	Мука	75	75	7,725	0,675	35,65	245,25
	Сахар	15	15			14,325	58,5
	Творог	70	70	8,4	5,95	2,31	98,7
	Яйцо	13	13	1,17	1,261	0,052	16,58
Молоко		250	250	11,2	12,8	18,8	232
Свежие фрукты (ягоды)		250	250	0,6		14,97	115
Итого				19,37	24,83	84,114	693,16
Ужин							
Жаркое по - домашнему	Картофель	206,72	155,04	3,101	0,62	25,272	124,03
	Лук репчатый	23,8	20,4	0,286		1,856	0,82
	Масло сливочное	7,136	7,136	0,057	4,713	0,085	42,97

	Мясо говядина	205,36	150,96	28,079	24,154		0,093
	Томатная паста	7,136	7,136	0,043		0,97	0,06
Горошек зеленый отварной	Зеленый горошек	146	95	3,42		11,210	61,75
	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,05
Кисель из сухофруктов	Крахмал	6	6	0,06	0,06	4,74	24
	Сахар	20	20			19,96	75,80
	Сухофрукты	12	12	2,52	0,24	5,592	35,04
21,00 Кефир		250	250	7,5	0,125	9,5	75
Итого				26,646	23,752	87,418	672,53
Итого за сутки				116,434	117,087	485,825	3530,34

6 день

Завтрак							
Каша манная	Крупа манная	45,26	45,26	4,662	0,453	30,641	148,45
	Масло сливочное	7,3	7,3	0,058	5,293	0,095	48,25
	Молоко	154,76	154,76	4,333	4,952	7,274	89,76
	Сахар	7,3	7,3			7,285	27,67
Омлет	Масло сливочное	3,825	3,825	0,031	2,773	0,05	25,28
	Масло сливочное	3,825	3,825	0,031	2,773	0,05	25,28
	Молоко	38,25	38,25	1,071	1,224	1,798	22,19
	Яйцо	71,91	61,2	5,508	5,936	0,245	78,03
Бутерброд с сыром	Сыр пошехонский	15	15	3,9	3,975		52,5
	Хлеб	50	50	4,1	0,7	18,05	97,5
Кофе с молоком	Кофейный напиток	4	4	0,556	0,144		
	Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87
	Сахар	15	15			14,97	56,85
Итого				32,283	40,88	103,955	1092,06
Обед							

	Масло растительное	10	10		9,99		89,9
	Яйцо столовое	11,75	10	0,9	0,97	0,04	12,75
Борщ на м/б со сметаной	Капуста свежая	50	50	0,9	0,05	2,35	13,5
	Картофель	35	30	0,6	0,12	4,89	24
	Лук репчатый	16	15	0,21		1,365	0,6
	Масло сливочное	6	6	0,048	4,35	0,078	39,66
	Мясо говядина	30	30	5,58	4,8		65,4
	Свекла столовая	66	66	0,99	0,066	6,006	27,72
	Сметана	10	10	0,28	2	0,32	20,6
	Томатная паста	10	10	0,06		1,36	0,09
Рыба запеченная в сметанном соусе	Картофель	203,4	151,2	3,024	0,605	24,646	120,96
	Масло растительное	10,425	10,425		10,415		93,72
	Масло сливочное	8,1	8,1	0,065	5,873	0,105	53,54
	Масло сливочное	6,95	6,95	0,056	5,039	0,09	45,94
	Масло сливочное	1,25	1,25	0,01	0,906	0,016	8,26
	Молоко	28,8	27	0,756	0,864	1,269	15,66
	Мука	1,25	1,25	0,129	0,014	0,861	4,18
	Мука	6,533	6,533	0,673	0,072	4,501	21,82
	Рыба свежемороженая	164,02	122,32	14,189	0,367		61,16
	Сметана	25	25	0,7	5	0,8	51,5
	Сыр пошехонский	8,062	8,062	2,096	2,136		28,22
Компот из сухофруктов	Сахар	15	15			14,97	56,85
	Сухофрукты	25	30,5	6,405	0,61	14,213	89,06
Хлеб		200	200	16,2	2,4	93,2	440
Итого				55,783	56,863	182,97	1341,61
Полдник							
Сырники	Масло сливочное	6,4	6,4	0,051	4,64	0,083	42,3
	Мука	12,8	12,8	1,318	0,414	8,819	42,75
	Творог	87	86,764	14,49	7,809	1,735	137,95
	Сахар	9,6	9,6			9,581	36,38

	Ййно	3,76	3,2	0,288	0,31	0,013	4,08
Какао с молоком	Какао	5	5	1,285	0,5	1,485	15,6
	Молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
	Сахар	25	25			24,95	94,75
Свежие фрукты (ягоды)		250	250	0,6		14,97	115
Итого				21,672	17,833	67,746	264,21
Ужин							
Картофельное пюре	Картофель	339	252	5,04	1,008	41,076	201,6
	Масло сливочное	13,5	13,5	0,108	9,788	0,176	89,24
	Молоко	48	45	1,26	1,44	2,115	26,10
Сосиски молочные		100	100	9,44	24,64		259,2
Икра кабачковая	Икра кабачковая	100	100	1	7	7	97
Хлеб		100	100	8,2	1,2	46,6	220
21.00 Нектар		200	200	0,5		11,7	47
Кефир		250	250	7,5	0,125	9,5	75
Итого				43,026	33,698	60,666	811,97 3
Итого за сутки				153,304	149,274	415,334	3609,8 53
7 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая	Геркулес	44	44	4,84	2,684	24,904	133,32

	Сахар	15	15			14,97	56,85
Итого				22,363	45,118	54,09	698,51
Обед							
Винегрет	Картофель	29,4	22	0,44	0,088	3,586	17,60
	Лук репчатый	18	15	0,21		1,365	0,60
	Масло растительное	10	10		9,99		89,9
	Морковь	13	10	0,13	0,010	0,720	3,40
	Свекла столовая	19	15	0,225	0,015	1,365	6,3
Суп крестьянский	Капуста	45	36	0,648	0,036	1,692	9,72
	Картофель	40,5	30	0,6	0,12	4,89	24
	Пшено	12	12	1,38	0,396	7,98	41,76
	Лук репчатый	15	12	0,168		1,092	0,48
	Масло растительное	6	6		5,994		53,94
	Морковь	15	12	0,156	0,012	0,864	4,08
	Мясо говядина	50	50	9,3	8		109
	Томатная паста	12	12	0,072		1,632	0,11
Макароны отварные	Макароны	68	68	7,072	0,748	47,396	229,16
	Масло сливочное	9	9	0,072	6,525	0,117	59,49
Рыба отварная	Корица	0,005	0,005				
	Лавровый лист	0,005	0,005				
	Лук репчатый	14,450	11,9	0,167		1,083	0,48
	Масло растительное	6,375	6,375		6,369		57,31
	Морковь	27,2	21,250	0,276	0,021	1,530	7,23
	Рыба свежемороженая	96,050	73,950	8,578	0,222		36098
Соус томатный с овощами	Лук репчатый	5	5	0,07		0,455	0,2
	Масло сливочное	5	5	0,040	3,625	0,065	33,05
	Морковь	15	15	0,195	0,015	1,08	5,1
	Мука	2	2	0,206	0,022	1,378	6,68

	Сахар	1	1			0,998	3,79
	Томатная паста	5	5	0,03		0,68	0,05
Сок фруктовый		200	200	0,5		11,7	47
Хлеб		200	200	16,2	2,4	93,2	440
Итого				53,271	50,516	199,816	1615,67
Полдник							
Сосиска в тесте	Дрожи сухие	1,500	1,500	0,660	0,087	0,570	5,48
	Масло растительное	0,300	0,300		0,300		2,70
	Масло сливочное	1,500	1,500	0,012	1,088	0,020	9,92
	Мука в.с	40,000	40,000	4,120	0,440	27,560	133,60
	Мука в.с	2,000	2,000	0,206	0,022	1,378	6,68
	Сахар песок	2,500	2,500			2,495	9,48
	Сосиски молочные	52,000	50,000	5,900	15,400		162,00
	Яйцо столовое 1с	3,610	3,000	0,270	0,291	0,012	3,83
Молоко		250	250	11,2	12,8	18,8	232
Свежие фрукты (ягоды)		250	250	0,6		14,97	115
Итого				19,967	20,26	92,69	685,01
Ужин							
Картофель тушеный с овощами	Картофель	400	300	6	0,6	56,7	255
	Лук	10	10	0,13	0,03	0,96	4,5
	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Морковь	10	10	0,1	0,02	0,73	3,5
Биточки из кур	Масло растительное	5,000	5,000		4,995		44,95
	Масло сливочное	5,000	5,000	0,040	3,625	0,065	33,05
	Молоко	5,000	5,000	0,140	0,160	0,235	2,90
	Мука в.с	5,000	5,000	0,515	0,055	3,445	16,70
	Мясо кур	150	60	10,92	11,04	0,42	144,6
	Хлеб пшеничный	9	9	0,738	0,126	3,249	17,55
Огурцы свежие		100	100	0,8		1,6	13
Хлеб		100	100	8,2	1,2	46,6	220

Сок		200	200	0,5		11,7	47
21,00 Кефир		250	250	7,5	0,125	9,5	75
Итого				37,259	14,688	145,432	860,44
Итого за сутки				133,46	140,582	492,028	3859,63

8 день

Завтрак							
Каша гречневая с сахаром	Крупа гречневая	92,000	92,000	11,592	3,036	57,132	308,20
	Масло сливочное	10,500	10,500	0,084	7,613	0,137	69,41
	Сахар	12	12			11,976	45,48
Омлет с зеленым горошком	Зеленый горошек	29,25	18,85	0,679		2,23	12,25
	Масло сливочное	3,25	3,25	0,026	2,356	0,042	21,48
	Молоко	39	39	1,092	1,248	1,833	22,62
	Яйцо столовое	37	30	2,7	2,91	0,12	38,25
Хлеб с маслом и сыром	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	Сыр пошехонский	15,5	15	3,9	3,975		52,5
	Хлеб	50	50	4,1	0,7	18,05	97,5
Кофейный напиток	Кофейный напиток	4	4	0,556	0,144		
	Сахар	15	15			14,97	56,85
Итого				27,449	33,911	102,123	822,49
Обед							
Салат витаминный	Капуста свежая	50	40	0,72	0,04	1,88	10,8
	Лимонная кислота	0,1	0,1				
	Масло растительное	10	10		9,99		89,9
	Морковь	32	26	0,338	0,026	1,872	8,84
Свекольник	Картофель	69	51,72	1,034	0,207	8,43	41,38
	Лук репчатый	16,08	13,32	0,186		1,212	0,53
	Масло сливочное	6	6	0,048	4,35	0,078	39,66
	Морковь	15	12	0,156	0,012	0,864	4,08

	Свекла столовая	96	76,8	1,152	0,077	6,989	32,26
	Сметана	12	12	0,336	2,4	0,384	24,72
	Томатная паста	3,9	3,9	0,023		0,53	0,04
Картофель запеченный из	Картофель	332	242	4,84	0,968	39,446	193,6
отварного	Масло растительное	19,2	19,2		19,181		172,61
Котлеты из говядины с	Капуста свежая	53,2	42,56	0,766	0,043	2	11,49
овощами	Масло сливочное	7,98	7,98	0,064	5,786	0,104	52,75
	Масло сливочное	6,55	6,55	0,052	4,749	0,085	43,30
	Морковь	18,62	15,96	0,207	0,016	1,149	5,43
	Мука	0,931	0,931	0,096	0,01	0,641	3,11
	Мясо говядина	101,80	74,48	13,853	11,917		162,37
	Сметана	6,65	6,65	0,186	1,33	0,213	13,70
	Яйцо	6,521	5,32	0,473	0,516	0,021	6,78
Лимонный компот	Лимон	20	20	0,14	0,12	1,42	5,6
	Сахар	20	20			19,1	78
Хлеб		200	200	16,2	2,4	93,2	440
Итого				50,259	61,65	179,281	1541,37
Полдник							
Пирожки с картошкой	Дрожжи сухие	1,000	1,000	0,440	0,058	0,380	3,65
	Картофель	100,000	80,000	1,600	0,320	13,040	64,00
	Лук репчатый	6,000	5,000	0,070		0,455	0,20
	Масло растительное	10,000	10,000		9,990		89,90
	Масло сливочное	5,000	5,000	0,040	3,625	0,065	33,05
	Молоко	30,000	30,000	0,840	0,960	1,410	17,40
	Мука в.с	60,000	60,000	6,180	0,660	41,340	200,40
Какао с молоком	Какао	5	5	1,285	0,5	1,485	15,6
	Молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,40
	Сахар	25	25			24,95	94,75
Свежие фрукты (ягоды)		250	250	0,6		14,97	115
Итого				10,677	11,084	180,169	518,81

	Масло растительное	1,494	1,494		1,493		13,43
	Масло сливочное	4,98	4,98	0,04	3,611	0,065	32,92
	Мука	45,65	45,65	4,702	0,502	31,453	152,47
	Мука	1,494	1,494	0,154	0,016	1,029	4,99
	Повидло	41,915	41,5			25,21	42
	Сахар	3,32	3,32			3,313	12,58
	Яйцо	5,992	5,992	0,539	0,581	0,024	7,64
	Яйцо	2,496	2,08	0,187	0,202	0,008	2,65
21.00 Нектар		200	200	0,5		11,7	47
Свежие фрукты (ягоды)		250	250	0,6		14,97	115
Итого				7,162	6,463	77,81	434,33
Ужин							
Солянка с мясом	Капуста свежая	250,000	184,000	3,312	0,184	8,648	49,68
	Картофель	200,000	140,000	2,800	0,560	22,820	112,00
	Лук репчатый	10,000	8,000	0,112		0,728	0,32
	Масло сливочное	10,000	10,000	0,080	7,250	0,130	66,10
	Морковь	10,000	8,000	0,104	0,008	0,576	2,72
	Мясо говядина 1 категории	110,000	77,000	14,332	12,320		167,86
	Соль поваренная	2,000	2,000				
	Томатная паста	5,000	5,000	0,030		0,680	0,05
Яйцо вареное	Яйцо столовое	47	40	3,6	3,88	0,16	51
Сок		200	200	0,5		11,7	47
Хлеб			150	12,5	1,8	69,9	330
21.00 Кефир		200	200	5,6	6,4	9,4	116
Витушка		50	50	2,9	3,5	38,6	172,8
Итого				42,537	37,077	136,946	1364,86
Итого за сутки				114,665	107,935	455,117	3596,26
	10 день						

	Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Итого				19,414	20,358	61,233	591,68
Обед							
Икра морковная	Лук репчатый	21	17,5	0,245		1,593	0,7
	Масло растительное	7,5	7,5		7,493		67,43
	Морковь	94	75	0,975	0,075	5,4	25,5
	Сахар	1,25	1,25			1,248	4,74
	Томатная паста	25	25	0,6		13,6	0,9
Суп картофельный с рыбой	Картофель	180	135	2,7	0,54	22,005	108
	Лавровый лист	0,1	0,1				
	Лук репчатый	15	12	0,168		1,092	0,48
	Масло сливочное	6	6	0,048	4,35	0,078	39,66
	Морковь	15	12	0,156	0,012	0,864	4,08
	Рыба свежемороженая	91,5	64,5	7,482	0,194		32,25
Каша пшеничная рассыпчатая	Крупа пшеничная	39	39	4,485	0,507	24,609	123,24
	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,05
Азу	Лук репчатый	22	19	0,266		1,729	0,76
	Масло растительное	5	5		4,995		44,95
	Масло сливочное	3	3	0,024	2,175	0,039	19,83
	Морковь	37	30	0,390	0,03	2,16	10,2
	Мука	6	6	0,618	0,066	4,134	20,04
	Мясо говядина	120	85,5	15,903	13,68		186,39
	Огурцы соленые	22	20	0,16	0,02	0,32	2,6
	Томатная паста	5	5	0,030		0,68	0,05
Компот из сухофруктов	Сахар песок	15,000	15,000			14,970	56,85
	Сухофрукты	25,000	25,000	6,405	0,610	14,213	89,06
Хлеб		200	200	16,2	2,4	93,2	440
Итого				45,522	44,037	179,128	1202,39
Полдник							
Пирожки с повидлом	Дрожжи	1	1	0,44	0,058	0,038	3,65

	Масло сливочное	7,35	7,35	0,059	5,329	0,096	48,58
	Молоко	195,51	195,51	5,474	6,256	9,189	113,40
	Сахар	7,35	7,35			7,335	27,86
Омлет с сыром	Масло сливочное	3,55	3,55	0,028	2,574	0,046	23,47
	Масло сливочное	7,1	7,1	0,057	5,148	0,092	46,93
	Молоко	35,5	35,5	0,994	1,136	1,669	46,93
	Сыр пошехонский	22,01	22,01	5,723	5,833	----	77,04
	Яйцо	66,74	56,8	6,112	5,510	0,277	72,42
Бутерброд с маслом и повидлом	Батон	50	50	3,8	2,8	24,7	142
	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	Повидло	25	25				
Кофейный напиток	Кофейный напиток	4	4	0,556	0,144		
	Сахар	15	15			14,97	56,85
Итого				30,592	41,82	88,369	674,06
Обед							
Салат из сельди с овощами	Картофель	66	47	0,94	0,188	7,661	37,60
	Масло растительное	10	10		9,99		89,90
	Рыба сельдь	44	21	2,394	0,861		17,85
	Свекла столовая	30	25	0,375	0,025	2,275	10,50
Суп гороховый	Горох	18	18	3,690	0,360	8,748	53,64
	Картофель	120	105	2,1	0,42	17,115	84
	Лук репчатый	8	7	0,098		0,637	0,28
	Масло сливочное	5	5	0,040	3,625	0,065	33,05
	Морковь	18	15	0,195	0,015	1,08	5,1
	Мясо куры	30	30	5,46	5,52	0,21	72,30
Бефстроганов	Лавровый лист	0,2	0,2				
	Лук репчатый	28,5	24	0,336		2,184	0,96
	Масло сливочное	7	7	0,056	5,075	0,091	46,27
	Мука	4	4	0,412	0,044	2,756	13,36
	Мясо говядина	107	79	14,694	12,64		172,22

	Перец черный молотый	0,05	0,05				
	Сметана	20	20	0,56	4	0,64	41,2
	Томатная паста	6	6	0,036		0,816	0,05
Каша пшеничная	Крупа пшеничная	78	78	8,97	2,574	51,87	271,44
	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,130	66,10
Соус томатный с овощами	Лук репчатый	5	5	0,07		0,455	0,2
	Масло сливочное	5	5	0,040	3,625	0,065	33,05
	Морковь	15	15	0,195	0,015	1,08	5,1
	Мука	2	2	0,206	0,022	1,378	6,68
	Сахар	1	1			0,998	3,79
	Томатная паста	5	5	0,03		0,68	0,05
Кисель из сухофруктов	Крахмал	6	6	0,06	0,06	4,74	24
	Сахар	20	20			19,96	75,80
	Сухофрукты	12	12	2,52	0,24	5,592	35,04
Хлеб		200	200	16,2	2,4	93,2	440
Итого				59,216	55,287	219,77	1590,66
Полдник							
Творожная запеканка	Ванилин	0,009	0,009				
	Крупа манная	6,402	6,402	0,659	0,064	4,334	21
	Масло сливочное	3,432	3,432	0,027	2,488	0,045	22,69
	Сахар	6,402	6,402			6,389	24,26
	Сметана	3,432	3,432	0,096	0,686	0,110	7,07
	Творог	93,06	93,06	15,541	8,375	1,861	147,97
	Яйцо	3,102	2,97	0,267	0,288	0,012	3,79
Какао с молоком	Какао	5	5	1,285	0,5	1,485	15,6
	Молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,40
	Сахар	25	25			24,95	94,75
Свежие фрукты (ягоды)		250	250	0,6		14,97	115
Итого				22,115	16,561	60,266	527,53
Ужин							

Картофельное пюре	Картофель	339	252	5,04	1,008	41,076	201,6
	Масло сливочное	13,5	13,5	0,108	9,788	0,176	89,24
	Молоко	48	45	1,26	1,44	2,115	26,10
Салат из свеклы с чесноком	Масло растительное	10	10		9,99		89,9
	Свекла столовая	116	90	1,35	0,09	8,19	37,80
	Чеснок	0,6	0,5	1,35	0,09	8,19	37,7
Жареная рыба	Масло растительное	6,65	6,65		6,643		59,78
	Масло сливочное	6,65	6,65	0,053	4,821	0,086	43,96
	Мука	10	10	1,03	0,11	6,89	33,4
	Рыба свежемороженая	168,910	118,37	13,731	0,355		59,19
Нектар		200	200	0,5		11,7	47
Хлеб			150	12,5	1,8	69,9	330
21,00 Кефир		250	250	6,72	7,68	11,28	139,2
Итого				43,642	43,815	159,603	1194,8 7
Итого за сутки				155,565	157,483	528,008	3987,1 2
	11 день						
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	Макароны	24	24	2,496	0,264	16,728	80,88
	Масло сливочное	2,5	2,5	0,02	1,813	0,033	16,53
	Молоко	210	210	5,88	6,72	9,87	121,8
	Сахар	3	3			2,994	11,37
Бутерброд с маслом и сыром	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	Сыр пошехонский	15,5	15	3,9	3,975		52,5
	Хлеб	50	50	4,1	0,7	18,05	97,5
Кофейный напиток	Кофейный напиток	4	4	0,556	0,144		
	Сахар	15	15			14,97	56,85
Итого							
Обед							

	Масло растительное	7,5	7,5		7,493		67,43
	Сахар песок	1,25	1,25			1,248	4,74
	Свекла столовая	95,5	75	1,125	0,075	6,825	31,5
Суп рыбный	Картофель	130	100	2	0,4	16,3	80
	Консервы рыбные	17,86	17,8	3,062	4,023		48,42
	Лук репчатый	10	9	0,126		0,819	0,36
	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,05
	Морковь	16	14	0,182	0,014	1,008	4,76
Рис припущенный с томатом	Крупа рисовая	70	70	4,9	0,7	49,98	231
	Масло сливочное	9	9	0,072	6,525	0,117	59,49
	Томатная паста	0,10	10	0,6		13,6	0,9
Пудинг из говядины	Масло сливочное	13,3	13,3	0,106	9,643	0,173	87,91
	Молоко	18,620	18,620	0,521	0,596	0,875	10,8
	Мясо говядина	146,3	107,73	20,038	17,237		234,85
	Яйцо столовое	15,627	13,3	1,197	1,29	0,053	16,96
Компот из яблок с лимоном	Лимон	16	7	0,063	0,007	0,210	2,31
	Сахар	20	20			19,96	75,8
	Яблоки	56	50	0,20	0,20	4,9	22,50
Хлеб		200	200	16,2	2,4	93,2	440
Итого							
Полдник							
Зразы творожные с изюмом	Изюм	16,962	16,5	0,297		10,89	43,23
	Масло сливочное	4,62	4,62	0,037	3,35	0,06	30,54
	Мука	6,6	6,6	0,68	0,073	4,547	22,04
	Творог	66,66	66	11,022	5,94	1,32	104,94
	Яйцо	7,755	6,6	0,594	0,64	0,026	8,42
	Сахар	9,9	9,9			9,88	37,52
Соус сметанный	Масло сливочное	0,5	0,5	0,04	0,363	0,007	3,31
	Мука	0,5	0,5	0,52	0,006	0,345	1,67
	Сметана	10,0	10,0	0,28	2,0	0,320	20,60

Молоко		260	250	8,4	6,4	9,4	116,0
Свежие фрукты (ягоды)		250	250	0,6		14,97	115
Ужин							
Картофель запеченный из	Картофель	332	242	4,84	0,968	39,446	193,6
отварного	Масло растительное	19,2	19,2		19,181		172,61
Куры тушеные с овощами	Лук репчатый	12,5	11,250	0,158		1,024	0,45
	Масло сливочное	6,25	6,25	0,05	4,531	0,081	41,31
	Морковь	18,75	16,25	0,211	0,016	1,17	5,53
	Мясо куры	150	137,5	25,025	25,3	0,963	331,38
	Приправа	0,125	0,125				
Нектар		200	200	0,5		11,7	47
Хлеб			150	12,5	1,8	69,9	330
Итого							
Итого за сутки				148,372	143,882	449,75	3875,96
	12 день						
Завтрак							
Омлет с колбасой	Колбаса вареная	19,305	18,72	2,172	4,306		46,80
	Масло сливочное	3,51	3,51	0,028	2,545	0,046	23,2
	Масло сливочное	7,02	7,02	0,056	5,090	0,091	46,40
	Молоко	29,25	29,25	0,819	0,936	1,375	16,97
	Яйцо	54,99	46,8	4,212	4,54	0,187	59,67
Бутерброд с маслом и	Батон	50	50	3,8	2,8	24,7	142
повидлом	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	Повидло	25	25				
Чай с сахаром	Чай	2	2	0,4	0,102	0,08	0,2
	Сахар песок	15	15			14,97	56,85
Итого							
Обед							
Суп картофельный с клепками	Картофель	20	20	1,0	0,001	0,001	0,001

	Масло сливочное	3	3	0,024	2,175	0,039	19,83
	Масло сливочное	1,5	1,5	0,012	1,088	0,02	9,92
	Морковь	15	12	0,156	0,012	0,864	4,08
	Мука	3,525	3	0,57	0,291	0,012	3,83
Капуста тушеная	Капуста свежая	656,5	315	5,67	0,315	14,805	85,05
	Лук репчатый	21,3	18	0,252		1,638	0,72
	Масло растительное	13,5	13,5		13,487		121,37
	Морковь	15	12	0,156	0,012	0,864	4,08
	Мука	3,6	3,6	0,371	0,04	2,48	12,02
	Сахар	9	9			8,982	34,11
	Томатная паста	24	24	0,144		3,264	0,22
Котлеты рыбные	Лук репчатый	9,31	7,448	0,104		0,678	0,3
	Масло растительное	2,66	2,66		2,657		23,91
	Масло сливочное	6,65	6,65	0,053	4,821	0,086	43,96
	Молоко	9,31	9,31	0,261	0,298	0,438	5,4
	Морковь	23,94	18,62	0,242	0,019	1,341	6,33
	Рыба свежемороженая	102,41	62,51	7,251	0,188		31,26
	Хлеб пшеничный	7,448	7,448	0,611	0,104	2,689	14,52
	Яйцо столовое	12,502	10,640	0,958	1,032	0,043	13,57
Компот из сухофруктов	Сахар песок	15,000	15,000			14,970	56,85
	Сухофрукты	25,000	25,000	6,405	0,610	14,213	89,06
Хлеб		200	200	16,2	2,4	93,2	440
Итого							
Полдник							
Пудинг творожный	Ванилин	0,020	0,020				
	Изюм	15,400	15,000	0,270		9,900	39,30
	Крупа манная	11,000	11,000	1,133	0,110	7,447	36,08
	Масло растительное	3,700	3,700		3,696		33,26
	Масло сливочное	4,500	4,500	0,036	3,263	0,059	29,75
	Сахар	11,000	11,000			10,978	41,69

	Сметана	3,700	3,700	0,104	0,740	0,118	7,62
	Творог	114,000	112,500	18,788	10,125	2,250	178,88
	Яйцо	11,750	8,000	0,720	0,776	0,032	10,20
Кисель из концентрата	Кисель	24	24			21,84	87,36
Итого							
Ужин							
Картофель тушеный с овощами	Картофель	400	300	6	0,6	56,7	255
	Лук	10	10	0,13	0,03	0,96	4,5
	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Морковь	10	10	0,1	0,02	0,73	3,5
Биточки из кур	Масло растительное	5,000	5,000		4,995		44,95
	Масло сливочное	5,000	5,000	0,040	3,625	0,065	33,05
	Молоко	5,000	5,000	0,140	0,160	0,235	2,90
	Мука в.с	5,000	5,000	0,515	0,055	3,445	16,70
	Мясо кур	150	60	10,92	11,04	0,42	144,6
	Хлеб пшеничный	9	9	0,738	0,126	3,249	17,55
Огурцы соленые		100	100	0,8		1,6	13
Хлеб		100	100	8,2	1,2	46,6	220
Сок		200	200	0,5		11,7	47
21,00 Кефир		250	250	7,5	0,125	9,5	75
Итого за сутки				116,505	113,775	397,085	3804,6 25
	13 день						
Завтрак							
Капша манная	Крупа манная	45,26	45,26	4,662	0,453	30,641	148,45
	Масло сливочное	7,3	7,3	0,058	5,293	0,095	48,25
	Молоко	154,76	154,76	4,333	4,952	7,274	89,76
	Сахар	7,3	7,3			7,285	27,67
Бутерброд с сыром	Сыр пошехонский	15	15	3,9	3,975		52,5

Ужин							
Овощное рагу из птицы	Картофель	182,970	123,120	2,462	0,492	20,069	98,50
	Лук репчатый	20,520	17,100	0,239		1,556	0,68
	Масло растительное	3,420	3,420		3,417		30,75
	Масло растительное	4,280	4,280		4,276		38,48
	Морковь	35,910	29,070	0,378	0,029	2,093	9,88
	Мука в.с	1,710	1,710	0,176	0,019	1,178	5,71
	Мясо кур	138,510	123,12	22,408	22,654	0,862	296,72
	Томатная паста	10,26	10,26	0,062		1,395	0,09
Морковь тертая	Масло растительное	10	10		9,99		89,9
	Морковь	110	88	1,144	0,088	6,336	29,92
	Сахар	3	3			2,994	11,37
Чай с сахаром	Чай	2	2	0,4	0,102	0,08	0,2
	Сахар песок	15	15			14,97	56,85
Хлеб		100	100	8,2	1,2	46,6	220
21.00 Кефир		250	250	5,6	6,4	9,4	116
Итого				56,07	48,374	136,317	1193,8 3
Итого за сутки				144,455	155,019	597,89	3576,5
	9 день						
Завтрак							
Вареники ленивые	Масло сливочное	14,100	14,100	0,113	10,223	0,183	93,20
	Мука	52,500	52,500	5,408	0,578	36,173	175,35
	Сахар песок	15,510	15,510			15,479	58,78
	Творог	201,690	201,690	33,682	18,152	4,034	320,69
	Яйцо столовое	16,920	16,920	1,523	1,641	0,068	21,57
Хлеб с маслом	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	Хлеб	50	50	4,1	0,7	18,05	97,5
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	4	4	0,556	0,144		

Кофе с молоком	Кофейный напиток	4	4	0,556	0,144		
	Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87
	Сахар	15	15			14,97	56,85
Итого				21,809	20,317	85,365	607,98
Обед							
Салат картофельный с зеленым горошком	Зеленый горошек	30	20	0,72		2,36	13
	Картофель	72	54	1,08	0,216	8,802	43,2
	Лук репчатый	10	8	0,112		0,728	0,32
	Масло растительное	10	10		9,99		89,9
	Яйцо столовое	11,75	10	0,9	0,97	0,04	12,75
Борщ на м/б со сметаной	Капуста свежая	50	50	0,9	0,05	2,35	13,5
	Картофель	35	30	0,6	0,12	4,89	24
	Лук репчатый	16	15	0,21		1,365	0,6
	Масло сливочное	6	6	0,048	4,35	0,078	39,66
	Мясо говядина	30	30	5,58	4,8		65,4
	Свекла столовая	66	66	0,99	0,066	6,006	27,72
	Сметана	10	10	0,28	2	0,32	20,6
	Томатная паста	10	10	0,06		1,36	0,09
Картофель отварной со сливочным маслом	Картофель	396	297	5,94	1,188	48,411	237,6
	Масло сливочное	13,5	13,5	0,108	9,788	0,176	89,24
Рыба сельдь	Рыба сельдь	100	80	11,4	4,1		85
Сок фруктовый	Сок	200	200	5,5		11,7	47
Хлеб	Хлеб	200	200	16,2	2,4	93,2	440
Итого				50,628	40,038	181,786	1249,5
Полдник							
Булочка «Веснушка»	Дрожжи	2,18	2,18	0,959	0,126	0,828	7,96
	Изюм	3,510	3,510	0,063		2,317	9,2
	Масло сливочное	6,35	6,35	0,051	4,604	0,083	41,97
	Мука	70,140	70,140	7,224	0,772	48,326	234,27

	Мука	1,42	1,42	0,146	0,016	0,978	4,74
	Сахар	7,19	7,19			7,176	27,25
	Яйцо	2,63	2,18	0,196	0,211	0,009	2,78
Молоко		210	200	5,6	6,4	9,4	116,0
Свежие фрукты (ягоды)		250	250	0,6		28,25	115
Итого				14,839	12,129	97,367	445,32
Ужин							
Овощное рагу из птицы	Картофель	182,97	123,12	2,462	0,492	20,069	98,5
	Лук репчатый	20,52	17,1	0,239		1,556	0,68
	Масло растительное	3,42	3,42		3,417		30,75
	Масло растительное	4,28	4,28		4,276		38,48
	Морковь	35,91	29,07	0,378	0,029	2,093	9,88
	Мука	1,71	1,71	0,176	0,019	1,178	5,71
	Мясо куры	138,51	123,12	22,408	22,654	0,862	296,72
	Томатная паста	10,26	10,26	0,062		1,395	0,09
Салат из свежих помидор	Масло растительное	10	10		9,99		89,9
	Помидоры свежие	108	91	1,001	0,182	3,458	20,93
Чай с медом	Мед	15,0	15,0				
	Чай	2,0	2,0	0,4	0,102	0,080	0,2
Хлеб			150	12,5	1,8	69,9	330
21.00 Кефир		200	200	5,6	6,4	9,4	116
Итого				45,365	49,179	107,443	1017,13
Итого за сутки:				122,641	212,663	374,594	3520,18
	14 день						
Ленивые вареники	Масло сливочное	14,1	14,1	0,113	10,223	0,183	93,2
	Мука	52,5	52,5	5,408	0,578	36,173	175,35
	Сахар	15,51	15,51			15,479	58,78
	Творог	201,69	201,69	33,682	18,152	4,034	320,69
	Яйцо	16,92	16,92	1,523	1,641	0,068	21,57

Хлеб с маслом и колбасой	Колбаса вареная	50	50	5,8	11,5		125
	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	Хлеб	50	50	4,1	0,7	18,05	97,5
	Крупа манная	45,26	45,26	4,662	0,453	30,641	148,45
	Масло сливочное	7,3	7,3	0,058	5,293	0,095	48,25
	Молоко	154,76	154,76	4,333	4,952	7,274	89,76
	Сахар	7,3	7,3			7,285	27,67
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	4	4	0,556	0,144		
	Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87
	Сахар	15	15			22,02	56,85
Итого				64,515	65,686	149,139	944,2
Обед							
Салат из свежих помидор и огурцов	Лук репчатый	14	12	0,168		1,092	0,48
	Масло растительное	5	5		4,995		44,95
	Огурцы свежие	44	35	0,28	0,035	0,91	4,9
	Помидоры свежие	57	48	0,598	0,096	1,894	11,04
Суп картофельный с мясными фрикадельками	Картофель	136,5	120	2,4	0,48	19,56	96
	Лук репчатый	7,5	6	0,084		0,546	0,24
	Лук репчатый	4,8	4,2	0,059		0,382	0,17
	Масло сливочное	3	3	0,024	2,175	0,039	19,83
	Морковь	15	12	0,156	0,012	0,864	4,08
	Мясо говядина	64,8	48	8,928	7,68		104,64
	Яйцо	4,32	3,6	0,324	0,349	0,014	4,59
Запеканка овощная	Капуста свежая	55	44	0,792	0,044	2,068	11,88
	Картофель	137	100	2	0,40	16,3	80
	Крупа манная	10	10	1,03	0,1	6,77	32,80
	Лук репчатый	24	20	0,28		1,82	0,8
	Масло растительное	15	15		14,985		134,85
	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,05
	Морковь	54	43	0,559	0,043	3,096	14,62

	Сметана	3	3	0,14	1	0,160	10,30
	Сухари панировочные	10	10	1,2	0,2	6,3	32,30
	Яйцо	9,4	8	0,72	0,776	0,032	10,20
Сосиски молочные		80	80	9,44	24,64		259,2
Компот из яблок с лимоном	Лимон	16	7	0,063	0,007	0,210	2,31
	Сахар	20	20			19,96	75,8
	Яблоки	56	50	0,20	0,20	4,9	22,50
Хлеб		200	200	16,2	2,4	93,2	440
Итого				46,045	53,242	180,182	1451,53
Полдник							
Блинчики с медом	Масло растительное	3,15	3,15		3,147		28,32
	Масло сливочное	6,3	6,3	0,05	4,568	0,082	41,64
	Молоко	98,28	98,28	2,752	3,145	4,619	57
	Мука	39,69	39,69	4,088	0,437	27,363	132,56
	Яйцо	9,88	7,56	0,68	0,733	0,03	9,64
	Мед натуральный	25	25			18,25	77
Кефир			250	7,5	0,125	9,5	75
Свежие фрукты (ягоды)			250	0,6		14,97	115
Итого				15,67	12,155	74,814	536,16
Ужин							
Плов с курятиной	Крупа рисовая	127,68	127,68	8,938	1,277	91,164	421,34
	Лук репчатый	19,88	15,62	0,219		1,421	0,62
	Масло сливочное	15,62	15,62	0,125	11,325	0,203	103,25
	Морковь	69,58	69,58	0,905	0,07	5,01	23,66
	Мясо кур	294,65	187,44	34,114	34,489	1,312	451,73
	Томатная паста	10	10	0,06		1,36	0,09
Салат из свежих огурцов	Масло растительное	10	10		9,99		89,9
	Огурцы свежие	114	91	0,637		2,457	12,74
Чай с молоком	Молоко	46,5	46,5	1,302	1,488	2,186	26,97
	Сахар	13,5	13,5			13,473	51,17

	Чай	2	2	0,4	0,102	0,080	0,20
Хлеб		100	100	8,1	1,2	46,6	220
21,00Нектар				0,5		11,7	47
Итого				164,353	135,659	457,932	3958,2
Итого за сутки							3