

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
НОВОСИБИРСКА «ДЕТСКИЙ САД № 346»

630033, г. Новосибирск, ул. Оловозаводская, д.12, тел. 317-09-88, 317-20-38

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ № 346

/Н.Н.Бибанаева/

« 31 » октября 2023 год



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
для детей с аллергиями на молочные продукты

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами 180 г.	180	9,87	5,31	44,27	263,7	166
	Крупа гречневая	45					
	Масло сливочное	5					
	Морковь	37					
	Лук	25					
	Соль	1					
	Чай с лимоном 200 г.	200	0,13	0,02	11,3	45,56	412
	Чай черный	0,6					
	Лимон	3					
	Сахар песок	7					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	10					
	Батон нарезной 30 г.	30	0	0	0	0	
	батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	420	10,66	5,45	58,91	326,66	
завтрак № 2							
	Яблоки свежие 100 г.	100	0,2	0	5,2	23	126
	Яблоки	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,2		5,2	23	
обед							
	Суп с вермишелью 200 г.	200	2,15	2,3	13,38	82,92	173
	Картофель	60					
	Лапша, вермишель, рожки и др. изделия	15					
	Морковь	10					
	Лук	10					
	Масло растительное	5					

	Соль	2					
	Зелень сушеная 7гр	0,3					
	Лавровый лист	0,1					
	Мясо бескостное	20					
	Бигус (без сметаны, аллергия) 200 г.	200	21,5	21,6	5	300	329
	Мясо бескостное	62					
	Капуста свежая	159					
	Морковь	13					
	Лук	15					
	Масло растительное	6					
	Соль	1					
	Компот из свежемороженой черной смородины 200 г.	200	0,11	0,11	12,33	51,11	486
	Смородина	10					
	Сахар песок	7					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за обед	645	26,98	24,45	49,69	527,58	
полдник							
	Сок фруктовый "Сады придонья" 200 г.	200	0,56	0,11	11,22	51,1	501
	Сок Сады Придония в ассортименте	200					
	Печенье воздушное шоколадное 50 г.	50	3	3,92	29,76	166,8	10
	печенье воздушное шоколадное	50					
	Итого за полдник	250	3,56	4,03	40,98	217,9	
ужин							
	Горошек зеленый 60 г.	60	1,8	0,2	3,6	22,2	54-20з-2020
	Горошек зеленый 0,400 гр.	60					
	Жаркое по-домашнему 200 г.	200	21,01	5,36	18,69	207,04	276
	Мясо бескостное	70					

	Картофель	179					
	Лук	15					
	Масло растительное	8					
	Томатная паста	4					
	Морковь	15					
	Чай с молоком 200 г.	200	2,97	2,6	15,9	99	394
	Чай черный	0,8					
	Сахар песок	7					
	Молоко свежее	120					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за ужин	505	29	8,6	57,17	421,79	
Итого за день		1920	70,4	42,53	211,95	1516,93	
Неделя 1, день 2							
завтрак							
	Каша рисовая (безмолочная) жидкая 200 г.	200	6,93	8,6	40,78	268,25	234
	Рис круглозернистый	20					
	Сахар песок	4					
	Соль	1					
	Чай с сахаром 200 г.	200	0,4	0,102	0,08	2,8	410
	Чай черный	0,3					
	Сахар песок	7					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богородинский 0,500	10					
	Батон нарезной 30 г.	30	0	0	0	0	
	батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	440	7,99	8,822	44,2	288,45	
завтрак № 2							
	Бананы свежие 100 г.	100	0,5	0,03	7	30	126

	Банан	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,03	7	30	
обед							
	Суп "полевой" (без сметаны) 200 г.	200	0	0	0	0	24
	Масло растительное	5					
	Пшено	8					
	Картофель	48					
	Лук	10					
	Морковь	10					
	Соль	1					
	Зелень сушеная 7гр	0,3					
	Мясо бескостное	10					
	Свекла, тушеная (без сметаны) 150 г.	150	2,43	1,94	15,59	89,55	358
	Свекла	157					
	Сахар песок	3					
	Компот из изюма 200 г.	200	0,43	0,01	27,77	113	376
	Кишмиш	10					
	Сахар песок	8					
	Котлеты рубленые из говядины 70 г.	70	12,44	9,24	12,56	183	282
	Мясо бескостное	59					
	Хлеб пшеничный	14					
	Молоко свежее	19					
	Лук	12					
	Масло растительное	2					
	Мука пшеничная	4					
	Яйцо отборное	4					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за обед	665	18,52	11,63	74,9	479,1	

полдник							
	Сок фруктовый "Сады придонья" 200 г.	200	0,56	0,11	11,22	51,1	501
	Сок Сады Придония в ассортименте	200					
	Печенье воздушное шоколадное 50 г.	50	3	3,92	29,76	166,8	10
	печенье воздушное шоколадное	50					
	Итого за полдник	250	3,56	4,03	40,98	217,9	
ужин							
	Салат из свежих помидор с луком 60 г.	60	11,31	61,86	47,2	79,1	14
	Помидоры свежие	43					
	Лук	14					
	Масло растительное	3					
	Макаронные изделия отварные (без масла, аллергия) 130 г.	130	5,92	4,68	27,51	227,19	335
	Лапша, вермишель, рожки и др. изделия	46					
	Соль	1					
	Чай со смородиной 200 г.	200	0,4	0,102	0,08	2,8	410
	Чай черный	0,3					
	Сахар песок	7					
	Смородина	5					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за ужин	435	20,85	67,082	93,77	402,64	
Итого за день		1890	51,42	91,594	260,85	1418,09	
Неделя 1, день 3							
завтрак							
	Каша пшеничная (безмолочная) жидкая 200 г.	200	5,464	3,968	25,824	181	230
	Крупа пшеничная	24					
	Масло сливочное	3,2					

	Сахар песок	4					
	Соль	0,8					
	Чай с сахаром 200 г.	200	0,4	0,102	0,08	2,8	410
	Чай черный	0,3					
	Сахар песок	7					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	10					
	Батон нарезной 30 г.	30	0	0	0	0	
	батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	440	6,524	4,19	29,244	201,2	
завтрак № 2							
	Груши 100 г.	100	0,5	0,03	7	29,6	126
	Груши	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,03	7	29,6	
обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем (без сметаны) 200 г.	200	1,39	3,91	6,79	67,8	73
	Капуста свежая	80					
	Картофель	64					
	Морковь	12					
	Лук	8					
	Томатная паста	2					
	Масло растительное	4					
	Зелень сушеная 7гр	0,3					
	Лавровый лист	0,1					
	Соль	1					
	Лимонная кислота	0,07					
	Мясо бескостное	10					
	Картофельное пюре (без молока и масла, аллергия) 130 г.	130	1,45	2,16	7,71	85,99	339
	Картофель	108					

	Соль	1					
	Компот из кураги 200 г.	200	0,43	0,01	27,77	113	376
	Курага	10					
	Сахар песок	7					
	Суфле из рыбы 90 г.	90	12,61	7,32	3,29	129	268
	горбуша потрош.	89					
	Яйцо отборное	20					
	Масло растительное	3					
	Соль	1					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за обед	665	19,1	13,84	64,54	489,34	
полдник							
	Чай с сахаром 200 г.	200	0,4	0,102	0,08	2,8	410
	Чай черный	0,3					
	Сахар песок	7					
	Печенье постное	50	0	0	0	0	
	печенье постное	50					
	Итого за полдник	250	0,4	0,102	0,08	2,8	
ужин							
	Компот из свежей вишни 200 г.	200	0,32	0,08	24,2	98,8	390
	Вишня	10					
	Сахар песок	7					
	Запеканка из печени с рисом 165 г.	165	24,88	10,12	27,38	300	67
	Печень говяжья	95					
	Рис круглозернистый	20					
	Лук	10					
	Масло сливочное	5					
	Яйцо отборное	10					

	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за ужин	410	28,42	10,64	70,56	492,35	
Итого за день		1865	54,944	28,802	171,424	1215,29	
Неделя 1, день 4							
завтрак							
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами 200 г.	200	4,8	3,91	47,81	246	166
	Рис круглозернистый	55					
	Морковь	43					
	Лук	36					
	Масло сливочное	5					
	Соль	1					
	Чай с сахаром 200 г.	200	0,4	0,102	0,08	2,8	410
	Чай черный	0,3					
	Сахар песок	7					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богородинский 0,500	10					
	Батон нарезной 30 г.	30	0	0	0	0	
	батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	440	5,86	4,132	51,23	266,2	
завтрак № 2							
	Яблоки свежие 100 г.	100	0,2	0	5,2	23	126
	Яблоки	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,2		5,2	23	
обед							
	Салат из белокочанной капусты и моркови 60 г.	60	0,96	3,66	3,54	51	8
	Капуста свежая	50					

	Масло растительное	3					
	Морковь	10					
	Сахар песок	2					
	Лимонная кислота	0,01					
	Суп с клецками 200 гр.	200	2,09	3,36	12,13	87,25	85
	Масло растительное	2					
	Картофель	70					
	Лук	8					
	Морковь	8					
	Яйцо отборное	10					
	Молоко свежее	19					
	Мука пшеничная	12					
	Соль	2					
	Зелень сушеная 7гр	0,3					
	Лавровый лист	0,1					
	Птица	16					
	Рагу из птицы 180 г.	180	26,73	33,03	22,52	494	376
	Птица	75					
	Картофель	83					
	Капуста свежая	41					
	Лук	11					
	Морковь	16					
	Томатная паста	2,5					
	Масло растительное	5					
	Соль	1					
	Компот из чернослива 200 г.	200	0,43	0,01	27,77	4,23	376
	Чернослив	10					
	Сахар песок	7					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2

	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за обед	685	33,43	40,5	84,94	730,03	
полдник							
	Чай с сахаром 200 г.	200	0,4	0,102	0,08	2,8	410
	Чай черный	0,3					
	Сахар песок	7					
	Печенье постное	50	0	0	0	0	
	печенье постное	50					
	Итого за полдник	250	0,4	0,102	0,08	2,8	
ужин							
	Бигус 200 г.	200	21,5	21,6	5	300	329
	Мясо бескостное	62					
	Капуста свежая	149					
	Морковь	13					
	Лук	15					
	Сметана	15					
	Масло растительное	6					
	Соль	1					
	Напиток плодово-ягодный витаминизированный 200 г.	200	1,4	0	29	122	516
	напиток витошка с витаминами	200					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за ужин	445	26,12	22,04	52,98	515,55	
Итого за день		1920	66,01	66,774	194,43	1537,58	
Неделя 1, день 5							
завтрак							
	Каша кукурузная (безмолочная) жидкая 200 г	200	5,36	6,48	30,424	201,4	231

	Масло сливочное	4					
	Крупа кукурузная	25,6					
	Сахар песок	3,2					
	Соль	0,8					
	Чай с сахаром 200 г.	200	0,4	0,102	0,08	2,8	410
	Чай черный	0,3					
	Сахар песок	7					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	10					
	Батон нарезной 30 г.	30	0	0	0	0	
	батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	440	6,42	6,702	33,844	221,6	
завтрак № 2							
	Бананы свежие 100 г.	100	0,5	0,03	7	30	126
	Банан	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,03	7	30	
обед							
	Огурцы свежие порционно 80 г.	80	0,64	0,08	2	11,2	112
	Огурцы свежие	80					
	Свекольник (без сметаны) 200 г.	200	7,5	9,05	53,23	390,4	83
	Картофель	35					
	Морковь	10					
	Лук	10					
	Масло растительное	4					
	Свекла	60					
	Соль	1					
	Зелень сушеная 7гр	0,3					
	Лавровый лист	0,1					
	Огурцы консервированные	25					
	Мясо бескостное	10					
	Плов из отварной говядины 200 г.	200	20,7	19,55	48,65	453,1	354

	Мясо бескостное	60					
	Масло растительное	6					
	Рис круглозернистый	60					
	Лук	14					
	Морковь	27					
	Соль	1					
	Компот из смеси сухофруктов 200 г.	200	0,43	0,01	27,77	113	376
	Компот (сухофрукты)	10					
	Сахар песок	7					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за обед	725	32,49	29,13	150,63	1061,25	
полдник							
	Напиток из плодов шиповника 200 г.	200	0,68	0,28	20,74	87,78	417
	Шиповник	15					
	Сахар песок	8					
	Печенье воздушное шоколадное 50 г.	50	3	3,92	29,76	166,8	10
	печенье воздушное шоколадное	50					
	Итого за полдник	250	3,68	4,2	50,5	254,58	
ужин							
	Картофель отварной (без масла, аллергия)130 г.	130	2,67	5,15	20,96	140,4	125
	Картофель	130					
	Соль	1					
	Сок фруктовый абрикосовый 200 г.	200	1	0	25,4	110	501
	Сок	200					
	Кнели рыбные, 70 г.	70	12,49	3,82	5,09	104,12	287
	минтай	94					
	Хлеб пшеничный	8					

	Молоко свежее	25					
	Яйцо отборное	4					
	Масло растительное	2					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	20					
	Итого за ужин	445	19,38	9,41	70,43	448,07	
Итого за день		1960	62,47	49,472	312,404	2015,5	
Неделя 2, день 1							
завтрак							
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами 180 г.	180	4,16	3,39	41,44	213	166
	Рис круглозернистый	50					
	Морковь	30					
	Лук	26					
	Масло сливочное	4					
	Соль	1					
	Чай с лимоном 200 г.	200	0,13	0,02	11,3	45,56	412
	Чай черный	0,6					
	Лимон	3					
	Сахар песок	7					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	10					
	Батон нарезной 30 г.	30	0	0	0	0	
	батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	420	4,95	3,53	56,08	275,96	
завтрак № 2							
	Груши 100 г.	100	0,5	0,03	7	29,6	126
	Груши	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,03	7	29,6	

обед							
	Суп гороховый 200 г.	200	1,464	2,856	6,352	64,328	87
	Картофель	40					
	горох колотый	24					
	Морковь	6,4					
	Лук	6,4					
	Масло растительное	1,6					
	Соль	0,8					
	Зелень сушеная 7гр	0,24					
	Лавровый лист	0,08					
	Мясо бескостное	8					
	Гуляш из отварного мяса 80 г.	80	11,83	9,31	2,99	142,86	293
	Мясо бескостное	80					
	Морковь	17					
	Лук	14					
	Томатная паста	6					
	Масло растительное	8					
	Мука пшеничная	5					
	Макаронные изделия отварные (без масла, аллергия) 130 г.	130	5,92	4,68	27,51	227,19	335
	Лапша, вермишель, рожки и др. изделия	46					
	Соль	1					
	Компот из свежемороженой черной смородины 200 г.	200	0,11	0,11	12,33	51,11	486
	Смородина	10					
	Сахар песок	7					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за обед	655	22,544	17,396	68,162	579,038	

полдник							
	Сок фруктовый "Сады придонья" 200 г.	200	0,56	0,11	11,22	51,1	501
	Сок Сады Придония в ассортименте	200					
	Печенье постное	50	0	0	0	0	
	печенье постное	50					
	Итого за полдник	250	0,56	0,11	11,22	51,1	
ужин							
	Кукуруза отварная 60 г.	60	3,31	2,09	22,94	123,8	181
	Кукуруза	60					
	Масло сливочное	1					
	Жаркое по-домашнему 200 г.	200	21,01	5,36	18,69	207,04	276
	Мясо бескостное	70					
	Картофель	179					
	Лук	15					
	Масло растительное	8					
	Томатная паста	4					
	Морковь	15					
	Чай с сахаром 200 г.	200	0,4	0,102	0,08	2,8	410
	Чай черный	0,3					
	Сахар песок	7					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за ужин	505	27,94	7,992	60,69	427,19	
Итого за день		1930	56,494	29,058	203,152	1362,888	
Неделя 2, день 2							
завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая (с растит.малом, аллергия) 200 г.	200	10,97	5,9	49,13	293	166
	Крупа гречневая	60					

	Масло растительное	8					
	Соль	1					
	Чай с сахаром 200 г.	200	0,4	0,102	0,08	2,8	410
	Чай черный	0,3					
	Сахар песок	7					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	10					
	Батон нарезной 30 г.	30	0	0	0	0	
	батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	440	12,03	6,122	52,55	313,2	
завтрак № 2							
	Бананы свежие 100 г.	100	0,5	0,03	7	30	126
	Банан	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,03	7	30	
обед							
	Суп гречневый 200 г.	200	2,01	2,23	13,6	82,6	86
	Картофель	60					
	Крупа гречневая	8					
	Морковь	8					
	Лук	10					
	Масло растительное	2					
	Соль	1					
	Зелень сушеная 7гр	0,3					
	Лавровый лист	0,1					
	Мясо бескостное	10					
	Компот из изюма 200 г.	200	0,43	0,01	27,77	113	376
	Кишмиш	10					
	Сахар песок	8					
	Голубцы ленивые 120 г.	120	12,12	7,02	19,56	182	298
	Капуста свежая	136					
	Мясо бескостное	72					

	Рис круглозернистый	15					
	Лук	13					
	Яйцо отборное	10					
	Масло растительное	2					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за обед	565	17,78	9,7	79,91	471,15	
полдник							
	Кисель из концентрата плодового или ягодного 200 г.	200	1,4	0	29	122	516
	Кисель сухой	24					
	Сахар песок	4					
	Печенье воздушное шоколадное 50 г.	50	3	3,92	29,76	166,8	10
	печенье воздушное шоколадное	50					
	Итого за полдник	250	4,4	3,92	58,76	288,8	
ужин							
	Салат из свежих помидор с луком 60 г.	60	11,31	61,86	47,2	79,1	14
	Помидоры свежие	43					
	Лук	14					
	Масло растительное	3					
	Картофель отварной 130 г.	130	2,67	5,15	20,96	140,4	125
	Картофель	130					
	Масло сливочное	4					
	Соль	1					
	Компот из яблока и вишни 200 г.	200	0,32	0,08	24,2	98,8	390
	Вишня	5					
	Яблоки	15					
	Сахар песок	7					
	Суфле куриное 80 г.	80	9,88	10,4	1,8	140	310

	грудка цыплят	80					
	Яйцо отборное	10					
	Молоко свежее	30					
	Масло растительное	2					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	20					
	Итого за ужин	515	27,4	77,93	113,14	551,85	
Итого за день		1870	62,11	97,702	311,36	1655	
Неделя 2, день 3							
завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев "геркулес" (безмолочная) 200 гр.	200	8,08	10,15	32,05	252	232
	Геркулес	25					
	Сахар песок	5					
	Чай с сахаром 200 г.	200	0,4	0,102	0,08	2,8	410
	Чай черный	0,3					
	Сахар песок	7					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	10					
	Батон нарезной 30 г.	30	0	0	0	0	
	батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	440	9,14	10,372	35,47	272,2	
завтрак № 2							
	Яблоки свежие 100 г.	100	0,2	0	5,2	23	126
	Яблоки	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,2		5,2	23	
обед							
	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны) 200 г.	200	1,45	3,93	10,19	82	63

	Свекла	52					
	Капуста свежая	70					
	Картофель	50					
	Морковь	10					
	Лук	8					
	Томатная паста	3					
	Масло растительное	5					
	Соль	1					
	Лавровый лист	0,1					
	Зелень сушеная 7гр	0,3					
	Мясо бескостное	10					
	Картофельное пюре (без молока и масла, аллергия) 130 г.	130	1,45	2,16	7,71	85,99	339
	Картофель	108					
	Соль	1					
	Компот из кураги 200 г.	200	0,43	0,01	27,77	113	376
	Курага	10					
	Сахар песок	7					
	Шницель рыбный натуральный, горбуша, 70 г.	70	10,57	3,43	7,18	101,5	274
	горбуша потрош.	98					
	Лук	10					
	Молоко свежее	10					
	Яйцо отборное	4					
	Масло растительное	2					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за обед	645	17,12	9,97	71,83	476,04	
полдник							

	Напиток из плодов шиповника 200 г.	200	0,68	0,28	20,74	87,78	417
	Шиповник	15					
	Сахар песок	8					
	Печенье воздушное шоколадное 50 г.	50	3	3,92	29,76	166,8	10
	печенье воздушное шоколадное	50					
	Итого за полдник	250	3,68	4,2	50,5	254,58	
ужин							
	Каша гречневая рассыпчатая (с растит.малом, аллергия) 200 г.	200	10,97	5,9	49,13	293	166
	Крупа гречневая	60					
	Масло растительное	8					
	Соль	1					
	Сок фруктовый виноградный 200 г.	200	0,56	0,11	11,22	51,1	501
	Сок	200					
	Печень говяжья по-строгановски 110 г.	110	14,63	13,38	5,41	200,58	408
	Мука пшеничная	2					
	Масло сливочное	2					
	Сметана	12					
	Печень говяжья	95					
	Соль	1					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	20					
	Итого за ужин	555	29,38	19,83	84,74	638,23	
Итого за день		1990	59,52	44,372	247,74	1664,05	
Неделя 2, день 4							
завтрак							
	Каша ячневая (безмолочная) жидкая 200 г.	200	8,08	2,44	32,05	252	94
	Крупа ячневая	20					
	Масло растительное	5					

	Сахар песок	4					
	Соль	1					
	Чай с сахаром 200 г.	200	0,4	0,102	0,08	2,8	410
	Чай черный	0,3					
	Сахар песок	7					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богороднинский 0,500	10					
	Батон нарезной 30 г.	30	0	0	0	0	
	батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	440	9,14	2,662	35,47	272,2	
завтрак № 2							
	Груши 100 г.	100	0,5	0,03	7	29,6	126
	Груши	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,03	7	29,6	
обед							
	Салат картофельный с огурцами солеными 60 г.	60	1,02	3,78	5,1	56,4	43
	Картофель	37					
	Огурцы консервированные	20					
	Морковь	15					
	Лук	6					
	Масло растительное	3					
	Суп картофельный с курицей 200 г.(аллергия)	200	4,83	3,77	11,23	98,18	83
	Картофель	73					
	Лук	7					
	Масло растительное	2					
	грудка цыплят	43					
	Котлеты рубленые из птицы 70 г.	70	10,74	6,91	7,45	134,75	307
	грудка цыплят	70					
	Хлеб пшеничный	11					

	Молоко свежее	15					
	Масло растительное	2					
	Лук	12					
	Мука пшеничная	4					
	Капуста тушеная 130 г.	130	3,15	5,7	12,75	117,3	336
	Капуста свежая	164					
	Масло растительное	6					
	Морковь	22					
	Лук	22					
	Томатная паста	6					
	Мука пшеничная	1					
	Компот из чернослива 200 г.	200	0,43	0,01	27,77	4,23	376
	Чернослив	10					
	Сахар песок	7					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за обед	705	23,39	20,61	83,28	504,41	
полдник							
	Чай с сахаром 200 г.	200	0,4	0,102	0,08	2,8	410
	Чай черный	0,3					
	Сахар песок	7					
	Печенье постное	50	0	0	0	0	
	печенье постное	50					
	Итого за полдник	250	0,4	0,102	0,08	2,8	
ужин							
	Капуста тушеная 130 г.	130	3,15	5,7	12,75	117,3	336
	Капуста свежая	164					
	Масло растительное	6					
	Морковь	22					

	Лук	22					
	Томатная паста	6					
	Мука пшеничная	1					
	Компот из свежей вишни 200 г.	200	0,32	0,08	24,2	98,8	390
	Вишня	10					
	Сахар песок	7					
	Тефтели мясные (индивид.питание)	80	10,91	12,53	13,79	212	304
	Мясо бескостное	80					
	Рис круглозернистый	15					
	Лук	15					
	Масло растительное	3					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за ужин	455	17,6	18,75	69,72	521,65	
Итого за день		1950	51,03	42,154	195,55	1330,66	
Неделя 2, день 5							
завтрак							
	Каша пшенная (безмолочная) жидкая 200 г.	200	6	6,86	28,54	199,8	233
	Пшено	24					
	Масло сливочное	4					
	Сахар песок	3					
	Соль	0,5					
	Чай с сахаром 200 г.	200	0,4	0,102	0,08	2,8	410
	Чай черный	0,3					
	Сахар песок	7					
	Хлеб Богороднинский 10 г.	10	0,66	0,12	3,34	17,4	2
	Хлеб Богородинский 0,500	10					
	Батон нарезной 30 г.	30	0	0	0	0	

	батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	440	7,06	7,082	31,96	220	
завтрак № 2							
	Бананы свежие 100 г.	100	0,5	0,03	7	30	126
	Банан	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,03	7	30	
обед							
	Огурцы свежие порционно 80 г.	80	0,64	0,08	2	11,2	112
	Огурцы свежие	80					
	Рассольник "Ленинградский" (без сметаны) 200 г.	200	2,13	2,53	10,13	73,6	80
	Крупа перловая	6					
	Морковь	16					
	Картофель	60					
	Огурцы консервированные	15					
	Зелень сушеная 7гр	0,3					
	Лук	8					
	Масло растительное	2					
	Соль	1					
	Лавровый лист	0,1					
	Мясо бескостное	10					
	Жаркое по-домашнему 180 г.	180	18,91	4,82	16,82	186,34	276
	Мясо бескостное	60					
	Картофель	169					
	Лук	12					
	Масло растительное	7					
	Томатная паста	3					
	Морковь	12					
	Компот из смеси сухофруктов 200 г.	200	0,43	0,01	27,77	113	376
	Компот (сухофрукты)	10					
	Сахар песок	7					

	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					
	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за обед	705	25,33	7,88	75,7	477,69	
полдник							
	Сок фруктовый "Сады придонья" 200 г.	200	0,56	0,11	11,22	51,1	501
	Сок Сады Придония в ассортименте	200					
	Печенье постное	50	0	0	0	0	
	печенье постное	50					
	Итого за полдник	250	0,56	0,11	11,22	51,1	
ужин							
	Соус томатный 40 г.	40	0,44	1,3	1,82	20,92	419
	Томатная паста	6					
	Соль	1					
	Масло сливочное	2					
	Мука пшеничная	4					
	Чай со смородиной 200 г.	200	0,4	0,102	0,08	2,8	410
	Чай черный	0,3					
	Сахар песок	7					
	Смородина	5					
	Запеканка рыбная с рисом 165 г.	165	6,58	4,4	8,23	100,2	402
	минтай	90					
	Масло сливочное	6					
	Яйцо отборное	40					
	Масло растительное	2					
	Рис круглозернистый	15					
	Лук	40					
	Морковь	12					
	Хлеб пшеничный 25 г.	25	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	Хлеб пшеничный	25					

	Хлеб Богороднинский 20 г.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб Богородинский 0,500	20					
	Итого за ужин	450	10,64	6,242	29,11	217,47	
Итого за день		1945	44,09	21,344	154,99	996,26	
Среднее значение за период:		1924	57,849	51,381	226,385	1471,225	