

СВОДНАЯ КАРТА ПИТАНИЯ 2012 год

	Наименование блюд	Выход блюд	
		ясли	сад
1 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	50	70
	Каша гречневая молочная	120	200
	Чай с молоком	150	200
	Хлеб с маслом	20/5	30/5
ЗАВТРАК II	Сок	100	100
ОБЕД	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	60
	Суп рыбный	150	250
	Азу	150	220
	Компот свежих фруктов	150	200
	Хлеб пшеничный	25	30
ПОЛДНИК	Молоко		200
	К/молочная продукция	150	
	Кондитерские изделия	12	30
	Фрукты	100	100
УЖИН	Сырники из творога со сметан.соус.	50/30	60/30
	Каша "Дружба"	120	200
	Чай с сахаром	150	200
	Хлеб пшеничный	20	30
2 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Овощи порционные	40	60
	Рис припущенный	90	120
	Котлета рыбная с соусом	60/30	70/30
	Кофейный напиток с молоком	150	200
	Хлеб с маслом	20/5	30/5
ЗАВТРАК II	Сок	100	100
ОБЕД	Винегрет	40	60
	Щи со сметаной, мясом птицы	150/5/15	250/10/15
	Кнели из говядины	50	70
	Картофельное пюре	120	150
	Компот сухих фруктов	150	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	30/25
ПОЛДНИК	К/молочная продукция	150	200
	Пирожок с яблоком	60	70
УЖИН	Рагу из овощей	200	250
	Чай с сахаром	180	200
	Хлеб пшеничный	20	30
	Фрукты	70	80

3 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с повидлом	70/20	100/50
	Каша манная молочная	120	200
	Кофейный напиток с молоком	150	200
	Хлеб с маслом	20/5	30/5
ЗАВТРАК II	Сок	100	100
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	40	60
	Борщ с мясом птицы, сметаной	150/15/5	250/15/5
	Жаркое по-домашнему	150	210
	Компот изюма	180	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	30/25
ПОЛДНИК	К/молочная продукция	150	200
	Булочка "Осенняя"	50	70
УЖИН	Овощи порционные	50	
	Биточек рыбный	50	50
	Макароны отварные с овощами	120	160
	Чай с сахаром	150	200
	Хлеб пшеничный	20	30
	Фрукты	100	100
4 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	50	70
	Каша пшеничная молочная	120	200
	Кофейный напиток с молоком	150	200
	Хлеб с маслом, сыром	20/5/12,3	30/5/14
ЗАВТРАК II	Сок	100	100
ОБЕД	Салат "Зимний"	40	60
	Свекольник со сметаной	150/5	250/5
	Суфле из кур	50	70
	Капуста тушеная	120	150
	Компот свежих фруктов	150	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	30/25
ПОЛДНИК	Молоко	150	200
	Кондитерские изделия	12	30
	Фрукты	100	100
УЖИН	Запеканка картофельная с овощами, соусом	120/50	200/50
	Чай с сахаром		200
	Чай с молоком	150	
	Хлеб пшеничный	20	35
5 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Пудинг из творога со сладким соусом	70/50	100/50
	Вермешель молочная	150	200
	Кофейный напиток с молоком	150	200
	Хлеб с маслом	20/5	30/5

ЗАВТРАК II	Сок	100	100
ОБЕД	Салат из свеклы с морковью	40	60
	Рассольник ленин. со смет.,птицей	150/5/15	250/5/15
	Рыба по-польски	50	70
	Картофельное пюре	120	
	Каша гречневая рассыпчатая		120
	Компот сухих фруктов	150	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	30/25
ПОЛДНИК	К/молочная продукция	150	200
	Булка дорожная	50	70
	Фрукты	40	50
УЖИН	Запеканка овощная с соусом	140/50	200/50
	Чай с сахаром	150	200
	Хлеб пшеничный	20	30
	Фрукты	50	50
6 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	50	70
	Каша овсяная молочная	120	200
	Кофейный напиток с молоком	150	200
	Хлеб с сыром	20/12,3	30/14
ЗАВТРАК II	Сок	100	100
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	40	60
	Суп с клецками, с мясом птицы	150/25/15	250/25/15
	Шницель из говядины	50	70
	Сложный гарнир	60/60	70/70
	Компот свежих фруктов	150	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	30/25
ПОЛДНИК	К/молочная продукция	150	200
	Кондитерские изделия	12	30
	Фрукты	90	100
УЖИН	Запеканка морков. с твор. с молоч.соус	150/50	200/50
	Чай с сахаром		200
	Чай с молоком	150	
	Хлеб пшеничный	20	30
7 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Макароны отварные	90	120
	Биточек рыбный с соусом	60/30	70/30
	Какао с молоком	150	200
	Хлеб с маслом	20/5	30
ЗАВТРАК II	Сок	100	100
ОБЕД	Салат из свежих овощей	40	60
	Свекольник со сметаной	150/5	250/5
	Плов из говядины	150	210
	Компот сухих фруктов	150	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	30/25
ПОЛДНИК	Молоко	150	200
	Вартушка с творогом	50	60

УЖИН	Рагу из овощей	200	250
	Чай с сахаром	150	200
	Хлеб пшеничный	20	35
	Фрукты	100	100
8 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	50	70
	Каша ячневая молочная	150	200
	Кофейный напиток с молоком	150	200
	Хлеб с маслом, сыром	20/5/12,3	30/5/14
ЗАВТРАК II	Сок	100	100
ОБЕД	Салат из свеклы с морковью	40	60
	Суп карт. с макар. изд. с птицей	150/15	250/15
	Голубцы ленивые	50	70
	Компот сухих фруктов	150	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	30/25
ПОЛДНИК	К/молочная продукция	150	200
	Кондитерские изделия	12	30
	Фрукты	100	110
УЖИН	Сырники с молочным сладким соусом	50/30	60/30
	Каша пшеничная молочная	150	200
	Чай с лимоном	150/7	200/7
	Хлеб пшеничный	20	30
9 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Овощи порционные	30	30
	Колбаса отварная с соусом	49/30	69/30
	Рис припущенный	90	120
	Чай с молоком	150	200
	Хлеб с маслом	20/5	30/5
ЗАВТРАК II	Сок	100	100
ОБЕД	Салат соленых огурцов с луком	40	60
	Борщ со сметаной, мясом птицы	150/10/15	250/10/15
	Биточек из мяса	50	70
	Картофельное пюре	120	150
	Компот свежих фруктов	150	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	30/25
ПОЛДНИК	К/молочная продукция	150	200
	Пирожок с капустой	60	70
	Фрукты	90	
УЖИН	Пюре морковное	50	50
	Каша "Дружба"	150	200
	Чай с сахаром		200
	Чай с молоком	150	
	Хлеб пшеничный	20	30
	Фрукты		80
10 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	50	
	Каша геркулесовая молочная	150	250
	Какао с молоком	180	200
	Хлеб с маслом, сыром	20/5	30/14

ЗАВТРАК II	Сок	100	100
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	40	60
	Суп с бобовыми с курицей	150/15	250/15
	Картофель тушеный с мясом	150	220
	Кисель из кураги	150	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	30/25
ПОЛДНИК	К/молочная продукция	150	200
	Кондитерское изделие		30
	Булка "Домашняя"	50	
	Фрукты	50	55
УЖИН	Капуста тушеная	150	160
	Тефтели рыбные	50	50
	Чай с сахаром	150	200
	Хлеб пшеничный	20	30
	Фрукты	50	55

СВОДНАЯ КАРТА ПИТАНИЯ

2021год

	Наименование блюд	Выход блюд	
		ясли	сад
1 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК- I	Омлет натуральный	50	50
8.15	Каша гречневая молочная	120	150
	Чай с молоком	150	200
	Батон нарезной с маслом	20/5	25/5
ЗАВТРАК- II	Сок	100	100
10.00			
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	60
12.00	Суп картофельный с мясными фрикад.	150/25	200/30
	Биточек рыбный с молочным соусом	60/50	70/50
	Сложный гарнир	65/75	75/75
	Кисель из свежих ягод	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/25	30/30
ПОЛДНИК	Молоко	180	200
15.30	Булочка "Веснушка"	50	60
	Фрукты	70	70
УЖИН			
18.30	Суфле из творога с джемом	140/20	180/30
	Чай с лимоном	150/7	200/7
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/15	15/20
2 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК- I	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес"	150	200
	молочная		
8.15	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной с сыром	20/8	25/12
ЗАВТРАК II	Фрукты 10 ч	95	100
10.00			
ОБЕД	Салат картофельный с соленым огурцом	40	60
12.30	Свекольник с курцей со сметаной	50/25/	200/30
	Плов из отварной говядины	160	200
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	30/25
ПОЛДНИК	Кисломолочная продукция(бифивид)	180	200
15.30	Кондитерское изделие	15	33
УЖИН	Яйцо отварное	55	55
18.30	Рагу из овощей	180	220
	Чай с сахаром	150	180
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	25/25

3 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Вермешель молочная	150	200
	Какао с молоком	150	200
8.15	Батон нарезной с маслом		
ЗАВТРАК- II	Сок	100	100
10.00			
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	50	60
12.30	Суп картофельный с клецками.курицей	150/20	200/25
	Оладьи из печени по кунски со смет.соус	60/30	80/30
	Каша гречневая рассыпная	110	150
	Компот из свежих плодов или ягод	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/20	20/25
ПОЛДНИК	Кисломолочное изделие(йогурт)	150	200
15.30	Пирожок печеный с картофелем и луком	60	70
	Фрукты	50	50
УЖИН	Овощи свежий порционный	70	80
18.30	Биточки рыбные с соусом мол.на карт.кра	60/30	75/30
	Сложный гарнир(рис отвар.овощ. тушены	110	130
	Чай с сахаром	150	180
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/20	20/25
4 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	50	60
8.15	Каша рисовая молочная	130	150
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной с сыром	15/8	25/12
ЗАВТРАК- II	Сок	100	100
10.00			
ОБЕД	Салат картоф.с кукурузой и морковью	40	60
12.30	Щи из свеж.капусты с картоф.со смет.	150/8	200/10
	с мясом птицы	25	30
	Жаркое по-домашнему	160	200
	Компот из смеси сухофруктов	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	30/25
ПОЛДНИК	Молоко	180	200
15.30	Кондитерское изделие	15	33
	Фрукты	70	70
УЖИН	Пудинг творожный	50	60
	запеченный с молочным сладким соусом	140/50	180/50
	Чай с лимоном	150/7	180/7
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/20	15/25

5 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	200
8.15	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной с сыром	20/8	25/12
ЗАВТРАК- II	Фрукты	80	80
10.00			
ОБЕД	Винегрет овощной	40	60
12.00	Суп картофельный с рыбными фрикадель	150/40	200/50
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	60/50	70/50
	Картофельное пюре	130	150
	Кисель из свежих ягод	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	25/20	30/25
ПОЛДНИК	Кисломолочная продукция(биокефир)	180	200
15.30	Ватрушка с джемом	50	60
		40	80
УЖИН	Овощи порционные	70	80
18.30	Шницель мясной с соусом молочным на к	60/30	60/30
	Макароны отварные	100	150
	Сок фруктовый	130	200
		150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной		
6 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	60	60
8.15	Каша пшеничная молочная	130	150
	Чай с молоком	150	200
	Батон нарезной с маслом	####	####
ЗАВТРАК- II	Сок	100	100
10.00			
ОБЕД	Салатт "Осенний"	50	60
12.00	Суп картофельный с бобовыми с курицей	150/25	200/30
	Суфле из отварной говядины с рисом	60	70
	Капуста тушеная	60	70
	Компот из кураги	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	30/25
ПОЛДНИК	Кисломолочное изделие(йогурт)	180	200
15.30	Кондитерское изделие	17.5	30
	Фрукты	100	100
УЖИН	Овощи порционный	70	80
18.30	Рыба запеченная с картоф .по русски	180	230
	Чай с лимоном	150/7	180/7
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	20/25

7 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК			
8.15	Каша овсянная молочная	150	200
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной с маслом	15/5	25/5
ЗАВТРАК- II	Фрукты	70	70
10.00			
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	50	60
12.00	Борщ со свежей капусты со сметаной.кури	150/25	200/30
	запеканка из печени с рисом и соусом	160/30	180/30
	Компот из сушеных плодов или ягод	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	30/25
ПОЛДНИК	Молоко	180	200
15.30	Пирожок печеный с яблоком	50	60
УЖИН	Овощи свежие порционные	70	80
18.30	Котлета мясная	60	60
	Картофель отварной в молоке	110	150
	Сок(ясли)Чай с сахаром(сад)	135	180
	Хлеб пшеничный		
8 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	50	50
Aug-15	Каша молочная "Дружба"	130	150
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной пшеничный	20	25
ЗАВТРАК- II	Сок	100	100
10.00			
ОБЕД	Салат из свеклы с морковью	50	60
12.00	Бульон из кур с гренками.курицей	50/20/20	200/25/30
	Капуста тушеная с мясом	200	230
	Кисель из свежих ягод	150	200
	Хлеб хлеб ржаной	20	25
ПОЛДНИК	Кисломолочная продукция(варенец)	180	200
15.30	Ватрушка с джемом	50	60
	Фрукты	100	100
УЖИН	Огурец соленый порционный	65	70
18.30	ыба тушеная в томате с овощами	85	100
	Картофельное пюре	110	150
	Чай с сахаром	150	180
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	10/20	20/25

9 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	1 шт	1 шт
8.15	Каша пшеничная молочная	130	150
	Какао с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной с сыром		
ЗАВТРАК- II	Фрукты	60	60
10.00			
ОБЕД:	Салат картофельный с соленым огурцом	50	60
12.00	Суп крестьянский с крупой смет..кур.	150/8	200/10
	Макароны отварные	100	150
	Фрикадельки из говяд. тушен. с мол соус	60/30	60/30
	Компот из свежих яблок	150	200
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/25
ПОЛДНИК	К/молочная продукция	150	200
15.30	Пирожок печеный с капустой	50	60
УЖИН	Овощи свежие порционные	70	80
18.30	Запеканка картофельная с мясом с смет	160/30	200/50
	Сок	135	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/20	20/25
10 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Омлет натуральная	50	50
8.15	Каша пшеничная молочная	130	150
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
ЗАВТРАК- II	Батон нарезной с сыром		
10.00	Сок	100	100
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	50	60
12.00	Суп из овощей с курицей и смет	150/25	200/30
	Суфле из печени	60	80
	Картофельное пюре	110	150
	Компот из смеси сухофруктов	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	30/25
ПОЛДНИК			
15.30	Молоко	180	200
	Кондитерское изделие	15	33
	Фрукты	80	90
УЖИН	Вареники ленивые с маслом	130/10	160/10
18.30	Чай с сахаром	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	15/25

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ МДОУ № 2020 ГОД

Наименование блюда	Выход блюд в граммах		Наименование продуктов	1-3 лет		3-7 лет		1-3 лет				вита мин С	3-7 лет				вита мин С	№ рецепту ры
	1-3лет	3-7лет		брутто	нетто	брутто	нетто	Б	Ж	У	Кал.		Б	Ж	У	Кал.		
1 день																		
Завтрак:																		
Омлет натуральный	50	60	яйцо 55,0	36.5	31.7	44.1	38.1	4.44	6.9	1.19	84.1	0.15	5.32	80.28	1.42	100.1	0.02	307
			молоко	20	20	24	24											
			сливочное масло	2	2	2.4	2.4											
Каша гречневая	130	150	молоко	110	110	115	115	4.5	6.7	16.3	160	0.5	5.2	7.8	18.8	184.6	0.6	86
молочная жидкая			вода	18	18	21	21											
			масло сливочное	3.5	3.5	4	4											
			сахар	3.5	3.5	4	4											
			крупа	15.5	15.5	22	22											
Чай с молоком	150	200	чай	0.4	0.4	0.5	0.5	1.1	0.97	13.1	65.3	0.97	1.5	1.3	17.4	87	1.3	507
			сахар	10	10	13	13											
			молоко	40	40	50	50											
			вода	94	94	125	125											
Батон нарезной	15/5	25/5	батон нарезной	15	15	25	25	1.13	0.43	7.7	39.3	0	1.9	0.71	12.8	65.5	0	4
с маслом			сливочное масло	5	5	5	5	0.025	4.1	0.04	37.4	0	0.025	4.1	0.04	37.4	0	111
Всего на завтрак :								11.2	19.1	38.33	386.1	1.62	13.95	94.19	50.46	474.6	1.918	
ЗАВТРАК-2																		
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0.5	0	12.7	55	4	0.5	0	12.7	55	4	537
Всего на завтрак -2 :								0.5	0	12.7	55	4	0.5	0	12.7	55	4	
ОБЕД																		
Салат из свеклы с зел. горошком	50	60	свекла	32	25	38.3	30	0.85	3.15	3.65	46.5	2.85	1.02	3.3	4.3	55.8	3.42	54
			зеленый горошек	19.3	12.5	23.1	15											
			яблоко	12.8	9	15.4	10.8											
			лук репчатый	3	2.5	3.6	3											
			масло растительное	3	3	3.6	3.6											
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	250/35	картофель	80	60	133	100	1.52	1.6	8.9	96.6	6.6	2.5	2.5	12.1	144.3	11	154
			морковь	7.5	6	12.5	10											
			лук	3.8	3	6.3	5											
			растительное масло	1.5	1.5	2.5	2.5											
			ФАРШ для фрикадел.		20		35											175
			мясо	31	22.8	54.3	39.9											
			лук	2.4	2	4.2	3.5											
			яйцо	1.8	1.6	3.1	2.8											
Котлеты рыбные с молочным соусом	60/50	70/50	рыба (минтай)	78.6	48	91.7	56	8.34	1.26	5.76	67.8	0.24	9.73	1.47	6.72	79.1	0.28	345
			хлеб	11	11	13	13											
			молоко	8	8	10	10											
			яйцо 55,0	2.3	2	2.6	2.3											

			сливочное масло	1.2	1.2	1.4	1.4											
			СОУС:		50		50	1.3	3.19	3.9	49.6	0.25	1.3	3.19	3.9	49.6	0.25	445
			молоко	37.5	37.5	37.5	37.5											
			вода	12.5	12.5	12.5	12.5											
			мука	2.5	2.5	2.5	2.5											
			масло сливочное	2.5	2.5	2.5	2.5											
Сложный гарнир	65/65	75/75	картофельное пюре:		65		75	2.68	4.94	27.6	93.5	13.2	3.1	5.7	31.8	107.8	15.3	440
			картофель	73.7	54.6	85	63											
			молоко	11	9	12	11											
			масло сливочное	2.5	2.5	3	3											
			капуста тушеная:		65		75											
			капуста свежая	73.7	54.6	85	63											
			масло сливочное	2.5	2.5	3	3											
			морковь	3.5	2.5	4	3											
			лук репчатый	4.5	3.9	5	4.5											
			томат-паста	5	5	6	6											
			мука	1	1	1.5	1.5											
Кисель из свежих ягод	150	200	ягода свежая	18.8	18.8	25	25	1.05	0	21.7	91.5	0	1.4	0	29	122	0	518
			вода	135	135	180	180											
			сахар	12	12	12.5	12.5											
			крахмал	4.5	4.5	6	6											
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/25	хлеб пшеничный	15	15	20	20	1.12	0.12	7.3	35.2	0	1.5	0.16	9.8	47	0	114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1.32	0.24	6.68	34.8	0	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115
Всего на обед:								18.18	14.5	85.49	515.5	23.1	22.2	16.62	106	649.1	30.25	
ПОЛДНИК																		
Молоко	150	200	молоко	158	150	205	200	4.35	3.75	7.2	79.5	1.96	5.8	5	9.6	106	2.6	534
Булочка "Веснушка"	60	70	мука	43.7	43.7	50.3	50.3	3.91	3.08	28.5	189	0	4.7	3.7	34.2	220.5	0	578
			сливочное масло	3.8	3.8	4.4	4.4											
			молоко	17	17	20	20											
			сахар	4.3	4.3	4.7	4.7											
			яйцо	1.2	1	1.5	1.3											
			дрожжи	0.8	0.8	1	1											
			изюм	2.1	2.1	2.9	2.9											
Фрукты	70	70	фрукты	70	70	70	70	0.28	0.28	6.88	32.9	7	0.28	0.28	6.88	32.9	7	118
Всего на полдник:								8.54	7.11	42.58	301.4	8.96	10.78	8.98	50.68	359.4	9.6	
УЖИН																		
Салат из моркови с курагой	60	80	морковь	70.1	56	93.4	74.7	0.87	0.06	8.6	38.5	2.7	1.17	0.08	11.47	47.36	3.6	42
			курага	4	6	5.5	8											<i>детс.сборн.</i>
			сахар	3	3	5	5											
Суфле из творога с яблочным соусом	140/50	200/50	творог	99	98	141.5	140	21.3	13.7	21.5	295.5	0.6	30.4	19.6	30.8	422.1	0.9	120319
			мука	9.8	9.8	14	14											<i>тех.кар.</i>
			молоко	28	28	40	40											
			яйцо 55,0	18.9	16.7	27	23.8											

			сахар	7.5	7.5	9	9											
			масло сливочное	3	3	4	4											
			СОУС		50		50											479
			яблоки свежие	12.8	11.2	12.8	11.2											
			сахар	6	6	6	6											
			крахмал	1.5	1.5	1.5	1.5											
			вода	40	40	40	40											
Чай с лимоном	150/7	200/7	чай(сухой)	0.4	0.4	0.5	0.5	0.07	0	11.2	45	1.05	0.1	0	15.2	61	1.4	505
			сахар	10	10	13	13											
			вода	131	131	175	175											
			лимон	8	7	8	7											
Хлеб пшеничный/ ржаной	15/20	20/25	хлеб пшеничный	15	15	20	20	1.12	0.12	7.3	35.2	0	1.5	0.16	9.8	47	0	114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1.32	0.24	6.68	34.8	0	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115
Всего на ужин :								24.68	14.12	55.28	449	4.35	34.82	20.14	75.62	621	5.9	
Всего в день:								63.1	54.8	234	1707	42	82.2	140	295	2159	51.7	
2 ДЕНЬ																		
Завтрак:																		
Каша из хлопьев овсянн.	200	250	крупа "Геркулес"	22	22	25	25	7.3	9.1	30.8	259.1	1.54	9.1	11.3	33.5	318.8	1.92	274
"Геркулес" молочная			молоко	120	120	145	145											
			вода	60	60	95	95											
			сахар	5.5	5.5	6	6											
			сливочное масло	5	5	6	6											
Кофейный напиток с молоком	150	200	кофейный напиток	1.5	1.5	2	2	2.4	2.02	11.9	59.2	0.97	3.2	2.7	15.9	79	1.3	514
			сахар	7.5	7.5	10	10											
			молоко	80	80	95	95											
			вода	90	90	125	125											
Батон нарезной с сыром	20/ 8.5	25/ 12.5	батон нарезной	20	20	25	25	1.5	0.58	10.2	52.4	0	1.9	0.72	12.8	65.5	0	4
			сыром	8.6	8.5	12.8	12.5	1.58	1.58	0.12	21.1	0	2.37	2.37	0.18	31.6	0	107
Всего на завтрак :								12.78	13.28	53.02	391.8	2.51	16.57	17.09	62.38	494.9	3.22	
ЗАВТРАК-2																		
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0.5	0	12.7	55	4	0.5	0	12.7	55	4	537
Всего на завтрак -2 :								0.5	0	12.7	55	4	0.5	0	12.7	55	4	
ОБЕД																		
Салат картофельный с соленым огурцом	50	60	картофель	41.5	30	49.8	36	8.5	2.65	5.25	48	6.55	10.2	3.1	6.3	57.6	7.86	65
			лук репчатый	6.5	5.5	7.8	6.6											
			огурец соленый	10	6.5	12	7.8											
			морковь	7	5.5	8.4	6.6											
			масло растительное	2.5	2.5	3	3											
Свекольник со сметаной	150/5	250/5	картофель	34.5	25.9	57.5	43.1	1.3	2.67	7.2	58.2	15	2.18	4.45	12.02	98	25	136
			свекла	48	38.47	80	64.2											
			морковь	7.5	6	12.5	10											
			лук	8	6.7	13.4	11.2											
			томат-паста	2	2	2.5	2.5											

			растительное масло	3	3	3.5	3.5												
			сметана	5	5	5	5	0.13	0.75	0.18	51	0.02	0.13	0.75	0.18	51	0.02	488	
Плов из отварной говядины	190	220	мясо	65.7	51.6	76	61.3	14.8	13.1	38.3	274.4	0.3	16.9	16.1	41.2	317.7	0.35	375	
			морковь	23.6	19	27.3	22												
			масло сливочное	5	5	5.5	5.5												
			лук репчатый	9.1	7.6	10.6	8.8												
			крупа рисовая	47	47	50	50												
Компот из плодов или ягод сушеных	150	200	изюм	20	24	22	32	0.22	0	15.1	60.8	0.6	0.3	0	20.1	81	0.8	531	
			сахар	10	10	13	13												
			вода	152	152	202	202												
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1.5	0.16	9.8	47	0	2.25	0.24	14.7	70.5	0	114	
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1.32	0.24	6.68	34.8	0	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115	
Всего на обед:								27.77	19.57	82.51	574.2	22.5	33.61	24.94	102.9	719.3	34.03		
ПОЛДНИК																			
К/молочная продукция	150	200	К/молочная продукция	155	150	202	200	4.35	3.75	6	75	1.05	5.8	5	8	100	1.4	535	
Кондитерское изделие	14	35	кондитерское издел.	14	14	35	35	0.82	0.65	10.5	51.2	0	2.06	1.65	25.6	127.7	0	608	
Фрукты	100	100	фрукты	100	100	100	100	0.4	0.4	9.8	47	10	0.4	0.4	9.8	47	10	118	
Всего на полдник:								5.57	4.8	26.3	173.2	11.1	8.26	7.05	43.4	274.7	11.4		
УЖИН																			
Овощи св. порционный	50	60	овощи свежие	55	50	66	60	0.55	0.1	1.9	12	10	0.66	0.12	2.28	14.4	12	112	
Рагу из овощей	200	220	картофель	86	64	94.6	70.4	4	10.7	17	180	15.3	4.4	11.8	18.7	198	16.8	201	
			морковь	40	32	44	33.6												
			капуста	50	40	54	44												
			лук	19	16	21	17.6												
			кабачок	42	32	46.2	35.2												
			растительное масло	7	7	7.5	7.5												
			Соус сметанный		60		70	0.92	6.3	2.02	52.18	0.04	1.07	7.35	2.36	57.37	0.04	451	
			мука	1.5	1.5	1.8	1.8												
			масло сливочное	1.5	1.5	1.8	1.8												
			вода	33	33	39	39												
			сметана	20	20	25	25												
Чай с сахаром	150	200	чай(сухой)	0.4	0.4	0.5	0.5	0.07	0	11.2	45	0	0.1	0	15	60	0	503	
			сахар	10	10	13	13												
			вода	130	130	175	175												
Хлеб пшеничный/	15/20	20/25	хлеб пшеничный	15	15	20	20	1.12	0.12	7.3	35.2	0	1.5	0.16	9.8	47	0	114	
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1.32	0.24	6.68	34.8	0	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115	
Всего на ужин :								7.98	17.46	46.1	359.2	25.3	9.38	19.73	56.49	420.3	28.84		
Всего в день:								54.6	55.1	221	1553	65	68.3	68.8	278	1964	81.5		
3 ДЕНЬ																			
Завтрак:																			
Пудинг творожный	50/50	60/50	творог	38	37.6	45.6	45.2	5.8	5.1	8.8	74.6	0.1	7	6.1	10.6	89.5	0.12	325	
запеченный с молочным сладким соусом			крупа манная	7	7	8	8												
			яйцо 55,0	4.6	4	5.2	4.8												

			сахар	2.5	2.5	3	3												
			изюм	4.3	4.3	5.5	5.5												
			масло сливочное	1.7	1.7	2	2												
			сухари	1.7	1.7	2	2												
			сметана	2	2	2	2												
			СОУС		50		50											449	
			молоко	37.5	37.5	37.5	37.5												
			вода	12.5	12.5	12.5	12.5												
			мука	2	2	2	2												
			сливочное масло	2	2	2	2												
			сахар	5	5	5	5												
Каша пшеничная	130	150	крупа пшеничная	13	13	17	17	4.22	4.59	18.7	171	0.7	4.87	5.3	21.6	198	0.8	273	
МОЛОЧНАЯ			молоко	75	75	85	85												
			вода	38	38	50	50												
			сахар	2.2	2.2	2.5	2.5												
			сливочное масло	2.2	2.2	3.5	3.5												
Какао с молоком	150	200	какао-порошок	2.5	2.5	3	3	2.7	2.47	18.7	108	0.97	3.6	3.3	25	144	1.3	508	
			молоко	80	80	95	95												
			вода	85	85	115	115												
			сахар	12.5	12.5	16	16												
Батон нарезной	15	15	батон нарезной	15	15	25	25	1.13	0.43	7.7	39.3	0	1.9	0.71	12.8	65.5	0	4	
Всего на завтрак :								13.85	12.59	53.9	392.9	1.77	17.37	15.41	70	497	2.22		
ЗАВТРАК-2																			
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0.5	0	12.7	55	4	0.5	0	12.7	55	4	537	
Всего на завтрак -2 :								0.5	0	12.7	55	4	0.5	0	12.7	55	4		
ОБЕД																			
Салат из моркови	50	60	морковь	35	28	42	33.6	1	4.5	3	122	2.3	1.1	5.5	3.3	146.4	2.76	27	
с зеленым горошком			зеленый горошек	31	20	37.2	24												
			масло растительное	4.5	4.5	5.5	5.5												
Суп картофельный с	150/	200/	картофель	40	30	66.7	50	0.92	1.5	5.6	34.9	3.45	0.96	2	7	41.8	4.6	151	
с клецками	20	25	морковь	7.5	6	12.5	10												
			лук	7.2	6	12	10												
			растительное масло	2	2	3	3												
			бульон или вода	112.5	112.5	150	150												
			Клецки:		20		25												
			мука	8	8	10	10												
			сливочное масло	0.8	0.8	1	1												
			яйцо 55,0	2.4	2.1	3	2.6												
Тефтели из говядины в	60/30	70/30	мясо	57.4	42	67	49	9.8	9.17	6.85	145.7	0.85	10.3	10.7	8	170	1	393	
молочном соусе на			хлеб	8	8	9	9												
картофельном крахмале			вода	12	12	14	14												
			лук	23.1	19.7	27	23												
			сливочное масло	2	2	2.3	2.3												

			СОУС:		30		30											447
			молоко	30	30	30	30											
			крахмал	1.5	1.5	1.5	1.5											
			масло сливочное	1.5	1.5	1.5	1.5											
Капуста тушеная	130	150	капуста свежая	171	136.5	197	157.5	4.8	4.6	6.1	82.9	22.1	5	5.1	5.6	94.5	25.5	428
			масло сливочное	4	4	4.5	4.5											
			морковь	6.5	5.2	7.5	6											
			лук репчатый	9.2	7.8	10.7	9											
			томат-пюре	8	8	9.2	9.2											
			мука	1.5	1.5	2	2											
Компот из свежих плодов или ягод	150	200	фрукты свежие	34	30	45.4	40	0.37	0.15	7.3	72	3.22	0.5	0.2	23.1	96	4.3	526
			сахар	10	10	13	13											
			вода	112.5	112.5	172	172											
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1.5	0.16	9.8	47	0	2.25	0.24	14.7	70.5	0	114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1.32	0.24	6.68	34.8	0	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115
Всего на обед:								19.71	20.32	45.33	539.3	31.9	21.76	24.04	70.05	662.7	38.16	
ПОЛДНИК																		
Йогурт	150	200	йогурт	155	150	202	200	7.5	4.8	12.75	130.5	0.9	10	6.4	17	174	1.2	536
Пирожок печеный из сдобного теста с картофелем и луком	60	70	тесто дрожжевое		43		50.2	3.5	3.7	21	131	0	4.1	4.3	24.5	152.8	0	543
			мука	27.5	27.5	32	32											
			сахар	2	2	2.3	2.3											
			масло сливочное	3	3	3.5	3.5											
			яйцо 55,0	4.2	3.7	4.9	4.3											
			дрожжи	0.8	0.8	1	1											
			молоко	7.5	7.5	9	9											
			мука на подсыпку	0.9	0.9	1.1	1.1											
			масло растит. для смазки листов	0.9	0.9	1.1	1.1											
			яйцо для смазки пирожков	1.5	1.3	1.5	1.3											
			ФАРШ		30		30											596
			картофель	36.3	26.4	36.3	26.4											
			лук	9.3	3.9	9.3	3.9											
			масло растительное	1.3	1.3	1.3	1.3											
Фрукты	50	50	фрукты	50	50	50	50	0.2	0.2	4.9	23.5	5	0.2	0.2	4.9	23.5	5	118
Всего на полдник:								11.2	8.7	38.65	285	5.9	14.3	10.9	46.4	350.3	6.2	
УЖИН																		
Овощи св. порционный	50	60	овощи свежие	55	50	66	60	0.55	0.1	1.9	12	10	0.66	0.12	2.28	14.4	12	112
Кнели рыбные припущенн. с соусом томатным	60/30	75/30	рыба(минтай)	69.7	49	83	60	8.1	0.84	3.29	53.3	0.2	10.2	1.05	4.12	66.7	0.3	340
			молоко	18	18	21	21											
			хлеб	5	5	6.5	6.5											
			яйцо 55,0	2.3	2	2.9	2.6											
			СОУС:		30		30											462
			вода или отвар овощной	15	15	15	15											
			мука	1.4	1.4	1.4	1.4											

			томат-паста	3.8	3.8	3.8	3.8												
			сливочное масло	1.4	1.4	1.4	1.4												
			сахар	0.5	0.5	0.5	0.5												
Рис припущенный	100	130	крупа	30	30	39	39	2.6	4	26.1	146.1	0	3.1	5.1	28.08	171.6	0	420	
			вода	72.5	72.5	94.3	94.3												
			сливочное масло	3.5	3.5	4	4												
Чай с сахаром	150	200	чай(сухой)	0.4	0.4	0.5	0.5	0.07	0	11.2	45	0	0.1	0	15	60	0	503	
			сахар	10	10	13	13												
			вода	130	130	175	175												
Хлеб пшеничный/	15/20	20/25	хлеб пшеничный	15	15	20	20	1.12	0.12	7.3	35.2	0	1.5	0.16	9.8	47	0	114	
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1.32	0.24	6.68	34.8	0	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115	
Всего на ужин :								13.76	5.3	56.47	326.4	10.2	17.21	6.73	67.63	403.2	12.3		
Всего в день:								59	46.9	207	1599	54	71.1	57.1	267	1968	62.9		
4 ДЕНЬ																			
Завтрак:																			
Омлет натуральный	50	60	яйцо 55,0	43.7	31.7	52.4	38	4.44	6.9	1.19	84.1	0.15	5.32	80.28	1.42	100.1	0.02	307	
			молоко	20	20	24	24												
			сливочное масло	2	2	2.4	2.4												
Каша рисовая	130	150	крупа рисовая	17	17	20	20	3.59	5.59	21.9	166.4	1	4.15	6.46	25.3	192	1.15	274	
МОЛОЧНАЯ			молоко	80	80	90	90												
			вода	38	38	44	44												
			сахар	3.5	3.5	4	4												
			сливочное масло	3.5	3.5	4.5	4.5												
Кофейный напиток	150	200	кофейный напиток	1.5	15	2	2	2.4	2.02	11.9	59.2	0.97	3.2	2.7	15.9	79	1.3	514	
с молоком			сахар	7.5	7.5	10	10												
			молоко	80	80	95	95												
			вода	90	90	125	125												
Батон нарезной	20/	25/	батон нарезной	20	20	25	25	1.5	0.58	10.2	52.4	0	1.9	0.72	12.8	65.5	0	4	
с сыром	8.5	12.5	сыром	8.6	8.5	12.8	12.5	1.58	1.58	0.12	21.1	0	2.37	2.37	0.18	31.6	0	107	
Всего на завтрак :								13.51	16.67	45.31	383.2	2.12	16.94	92.53	55.6	468.2	2.47		
ЗАВТРАК-2																			
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0.5	0	12.7	55	4	0.5	0	12.7	55	4	537	
Всего на завтрак -2 :								0.5	0	12.7	55	4	0.5	0	12.7	55	4		
ОБЕД																			
Салат картофельный с	50	60	картофель	17.4	12.5	20.8	15	1.55	3.45	10.9	81	5.08	1.86	4.14	13.1	97.2	6.1	73	
кукурузой и морковью			кукуруза консервир.	20.8	12.5	25	15												
			морковь	15.7	12.5	18.8	15												
			огурец свежий	12.5	10	15	12												
			растительное масло	3	3	4	4												
Щи из свежей капусты	150/5	250/8	капуста	37.5	30	62.5	50	1.05	2.98	4.66	69.8	11.1	1.75	4.97	7.77	83	18.47	147	
с картофелем со сметаной			лук	7.5	6	12	10												
			морковь	9.5	7.5	15.8	12.5												
			картофель	24	18	40	30												

			томат паста	2	2	3	3											
			растительное масло	3	3	3.5	3.5											
			сметана	5	5	8	8											
Фрикадельки из говядины	60/50	70/50	мясо	48.3	38	56.2	52	5.3	4.7	2.55	108	0	7.1	6.3	3.4	126.5	0	397
тушенные в молочным соусом			хлеб	6.3	6.3	7.4	7.4											
			вода	11	11	13	13											
			масло сливочное	1.2	1.2	1.4	1.4											
			СОУС:		50		50	1.3	3.19	3.9	49.6	0.25	1.3	3.19	3.9	49.6	0.25	445
			молоко	37.5	37.5	37.5	37.5											
			вода	12.5	12.5	12.5	12.5											
			мука	2.5	2.5	2.5	2.5											
			масло сливочное	2.5	2.5	2.5	2.5											
Каша гречневая рассып.	130	140	крупа гречневая	52	52	56	56	7.93	7.24	34.4	188.5	0	8.55	7.8	37.07	203	0	243
			вода	95	95	102	102											
			масло сливочное	4.5	4.5	5	5											
Кисель из свежих ягод	150	200	ягода свежая	18.8	18.8	25	25	1.05	0	21.7	91.5	0	1.4	0	29	122	0	518
			вода	135	135	180	180											
			сахар	11	11	13	13											
			крахмал	4.5	4.5	6	6											
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1.5	0.16	9.8	47	0	2.25	0.24	14.7	70.5	0	114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1.32	0.24	6.68	34.8	0	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115
Всего на обед:								21	21.96	94.59	670.2	16.4	25.86	26.94	117.3	795.3	24.8	
ПОЛДНИК																		
Молоко	150	200	молоко	158	150	205	200	4.35	3.75	7.2	79.5	1.96	5.8	5	9.6	106	2.6	534
Кондитерское изделие	14	35	кондитерское издел.	14	14	35	35	0.82	0.65	10.5	51.2	0	2.06	1.65	25.6	127.7	0	608
Фрукты	100	70	фрукты	100	100	70	70	0.4	0.4	9.8	47	10	0.28	0.28	6.88	32.9	7	118
Всего на полдник:								5.57	4.8	27.5	177.7	12	8.14	6.93	42.08	266.6	9.6	
УЖИН																		
Овощи порционные	50	60	овощи (помидор)	55	50	66	60	0.55	0.1	1.9	12	12.5	0.66	0.12	2.28	14.4	12	112
Картофельная запеканка	100/50	150/50	говядина	44.4	40	66.6	60	6.52	6.28	11.79	130	6.7	9.78	9.42	17.69	194.9	10	120534
с отварным мясом и томатным соусом			вода(бульон)	200	200	300	300											тех.кар.
			масса говядины отварной		30		45											
			картофель	129	90	193	135											
			лук	12	10	17.9	15											
			сливочное масло	3	3	4.5	4.5											
			сухари панировочные	3	3	4.5	4.5											
			соль	1	1	1.5	1.5											
			яйцо 55,0	6.7	5.9	10	8.8											
			масса полуфабриката		118		177											
			СОУС:		50		50											462
			вода или отвар овощной	25	25	25	25											
			мука	2.5	2.5	2.5	2.5											
			томат-паста	2	2	2	2											

			сливочное масло	1.5	1.5	1.5	1.5												
			сахар	0.5	0.5	0.5	0.5												
Чай с лимоном	150/7	200/7	чай(сухой)	0.4	0.4	0.5	0.5	0.07	0	11.2	45	1.05	0.1	0	15.2	61	1.4	505	
			сахар	10	10	13	13												
			вода	131	131	175	175												
			лимон	8	7	8	7												
Хлеб пшеничный	15/20	15/25	хлеб пшеничный	15	15	15	15	1.12	0.12	7.3	35.2	0	1.12	0.12	7.3	35.2	0	114	
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1.32	0.24	6.68	34.8	0	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115	
Всего на ужин :								9.58	6.74	38.87	257	20.3	13.31	9.96	50.82	349	23.4		
Всего в день:								50.2	50.2	219	1543	55	64.8	136	278	1934	64.3		
5 ДЕНЬ																			
Завтрак:																			
Каша манная	200	250	крупа манная	19	19	21.5	21.5	6.8	7.6	33.86	215.9	1.38	8.5	9.3	35.1	269.9	1.72	268	
МОЛОЧНАЯ			молоко	105	105	130	130												
			вода	60	60	80	80												
			сахар	4.5	4.5	5	5												
			сливочное масло	4	4	5.5	5.5												
Кофейный напиток	150	200	кофейный напиток	1.5	15	2	2	2.4	2.02	11.9	59.2	0.97	3.2	2.7	15.9	79	1.3	514	
с молоком			сахар	7.5	7.5	10	10												
			молоко	80	80	95	95												
			вода	90	90	125	125												
Батон нарезной	20/5	25/5	батон нарезной	20	20	25	25	1.5	0.58	10.2	52.4	0	1.9	0.72	12.8	65.5	0	4	
с маслом,сыром	8.5	12.5	сливочное масло	5	5	5	5	0.025	4.1	0.04	37.4	0	0.025	4.1	0.04	37.4	0	111	
			сыром	8.6	8.5	12.8	12.5	1.58	1.58	0.12	21.1	0	2.37	2.37	0.18	31.6	0	107	
Всего на завтрак :								12.31	15.88	56.12	386.0	2.35	16.00	19.19	64.02	483.4	3.02		
ЗАВТРАК-2																			
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0.5	0	12.7	55	4	0.5	0	12.7	55	4	537	
Всего на завтрак -2 :								0.5	0	12.7	55	4	0.5	0	12.7	55	4		
ОБЕД																			
Винегрет овощной	50	60	картофель	14.7	11	17.6	13.2	0.65	5.4	3.4	65	4.2	0.78	6.4	4.08	78	5.04	82	
			свекла	9.5	7.5	11.4	9												
			морковь	6.5	5	7.8	6												
			огурец соленый	19	15	22.8	18												
			лук	9	7.5	10.8	9												
			растительное масло	4.5	4.5	5.5	5.5												
Суп картофельный с	150	250	рыба	28	28	40	40	6.53	5.33	9.93	99.7	4.74	10.9	7.02	16.05	121.2	7.9	159	
рыбными консервами			картофель	54	42	93.3	70												
			морковь	12	9.6	20	18												
			лук	5.7	4.8	9.5	8												
			крупа	3	3	5	5												
			растительное масло	3	3	4	4												
Голубцы ленивые	60/30	70/30	говядина	33.6	24	39.2	28	5.1	4.9	2.4	76.8	7.44	6.8	6.64	3.2	102.4	9.9	377	
со сметанным соусом			крупа рисовая	3	3	3.5	3.5												

			лук репчатый	4.32	3.6	5.1	4.2												
			сливочное масло	1.8	1.8	2.1	2.1												
			капуста	47.3	38	55.5	44.6												
			яйцо	3	2.7	3.5	3.2												
			СМЕТАННЫЙ СОУС		30		30											451	
			сметана	15	15	15	15												
			мука	0.8	0.8	0.8	0.8												
			масло сливочное	0.8	0.8	0.8	0.8												
			вода	0.8	0.8	0.8	0.8												
Картофельное пюре	130	150	картофель	147.3	109.2	170	126	2.65	4.44	17.7	138.6	4.42	3.06	5.12	20.4	159.9	5.1	434	
			сливочное масло	3.5	3.5	5	5												
			молоко	22	21	24	22												
Компот из свежих плодов или ягод	150	200	ягоды свежие	31.7	30	42.2	40	0.37	0.15	7.3	72	3.22	0.5	0.2	23.1	96	4.3	526	
			сахар	10	10	13	13												
			вода	112.5	112.5	172	172												
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1.5	0.16	9.8	47	0	2.25	0.24	14.7	70.5	0	114	
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1.32	0.24	6.68	34.8	0	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115	
Всего на обед:								18.12	20.62	57.21	533.9	24	25.94	25.92	89.88	671.5	32.2		
ПОЛДНИК																			
К/молочная продукция	150	200	К/молочная продукция	155	150	205	200	4.35	3.75	6	75	1.05	5.8	5	8	100	1.4	535	
Ватрушка с творогом	60	70	тесто		46.4		54.1	3.6	1.7	22.2	118	0	4.2	1.9	25.9	137.6	0	560	
			мука	29.8	29.8	34.8	34.8												
			молоко	12	12	14	14												
			сахар	1.6	1.6	1.9	1.9												
			соль	0.5	0.5	0.6	0.6												
			масло сливочное	1.3	1.3	1.5	1.5												
			яйцо-55,0	2.1	1.8	2.4	2.1												
			дрожжи	0.8	0.8	1	1												
			мука на подсыпку	1.4	1.4	1.6	1.6												
			масло раст. для смазки листов	0.3	0.3	0.4	0.4												
			яйцо для смазки ватрушки	1.5	1.3	1.8	1.5												
			ФАРШ		30		30											608	
			творог	27.5	27.2	27.5	27.2												
			яйцо-55,0	1.8	1.6	1.8	1.6												
			сахар	1.5	1.5	1.5	1.5												
			мука	1.2	1.2	1.2	1.2												
Фрукты	40	80	фрукты	40	40	80	80	0.16	0.16	3.92	18.8	4	0.32	0.32	7.84	37.5	8	118	
Всего на полдник:								8.11	5.61	32.12	211.8	5.05	10.32	7.22	41.74	275.1	9.4		
УЖИН																			
Овощи св. порционный	50	80	овощи свежие	55	50	88	80	0.55	0.1	1.9	12	10	0.88	0.16	3.04	19.2	16	112	
Макаронные изделия	120	150	макаронные изделия	42	116	50	145	3.7	0.5	19.3	76.6	0.01	8.6	0.86	33.5	114.5	0.015	297	
			масло сливочное	4.2	4.2	6	6												
Колбаса отварная		69/30	колбаса			70	69						7.28	14.6	0	131.8	0	400	

с соусом томатным																				
Тефтели из говядины	60/50		мясо	57.4	42			9.8	7.8	3.36	115.7	0.12							393	
с молочным соусом			хлеб	8	8															
			молоко	8.5	8.5															
			сливочное масло	2	2															
			лук репчатый	23.1	19.7															
			масса пассирован. лука		10.7															
			СОУС:		50			30											445	
			молоко	37.5	37.5														462	
			вода	12.5	12.5	15	15													
			мука	2.5	2.5	1.5	1.5													
			масло сливочное	2.5	2.5	1	1													
			томат-паста			2	2													
			сахар			0.5	0.5													
Чай с сахаром	150	200	чай(сухой)/заварка(мл)	0,4/25	0,4/25	0,5/33	0,5/33	0.07	0	11.2	45	0	0.1	0	15	60	0	0	503	
			сахар	10	10	13	13													
			вода	94	94	175	175													
Хлеб пшеничный	15/20	20/25	хлеб пшеничный	15	15	20	20	1.12	0.12	7.3	35.2	0	1.5	0.16	9.8	47	0	0	114	
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1.32	0.24	6.68	34.8	0	1.65	0.3	8.35	43.5	0	0	115	
Всего на ужин :								16.56	8.76	49.74	319.3	10.1	20.01	16.08	69.69	416	16.02			
Всего в день:								55.6	50.9	208	1506	46	73	68	278	1901	64.7			
6 ДЕНЬ																				
Завтрак:																				
Каша пшеничная	200	250	крупа пшеничная	22	22	25	25	9.2	9.4	31.3	210.8	1.47	11.5	11.8	39.1	263.5	1.8	0	273	
МОЛОЧНАЯ			молоко	115	115	120	120													
			вода	70	70	88	88													
			сахар	4.5	4.5	5.5	5.5													
			сливочное масло	4	4	5.5	5.5													
Чай с молоком	150	200	чай	0.4	0.4	0.5	0.5	1.1	0.97	13.1	65.3	0.97	1.5	1.3	17.4	87	1.3	0	507	
			сахар	10	10	13	13													
			молоко	40	40	50	50													
			вода	94	94	125	125													
Батон нарезной	20/	25/	батон нарезной	20	20	25	25	1.5	0.58	10.2	52.4	0	1.9	0.72	12.8	65.5	0	0	114	
с маслом	5	5	сливочное масло	5	5	5	5	0.025	4.1	0.04	37.4	0	0.025	4.1	0.04	37.4	0	0	111	
Всего на завтрак :								11.83	15.05	54.64	365.9	2.44	14.93	17.92	69.34	453.4	3.1			
ЗАВТРАК-2																				
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0.5	0	12.7	55	4	0.5	0	12.7	55	4	0	537	
Всего на завтрак -2 :								0.5	0	12.7	55	4	0.5	0	12.7	55	4			
ОБЕД																				
Салат из свеклы	50	60	свекла	46.5	37	55.8	44.4	0.6	5.2	3.2	62	2.7	0.72	6.24	3.9	74.4	3.3	0	66	
с соленым огурцом			огурец соленый	12.5	10	15	12													
			масло растительное	4.5	4.5	5.5	5.5													
Суп картофельный	150	250	горох	12.2	12	20.3	20	1.8	12.7	10.4	68.8	5.2	3	14.6	12.1	86.4	6.9	0	149	

с бобовыми на куринном			картофель	49.9	37.5	67	50											
Бульоне			морковь	7.5	6	10	12.5											
			лук	7.2	6	9.6	8											
			растительное масло	2.5	2.5	3	3											
Суфле из кур	60	70	куры I катег.потрош.	119	60	139	70	9.34	11.4	2.3	149.1	0.42	10.9	13.3	2.7	174	0.5	415
			отварная мякоть птицы		40.3													
			яйцо 55,0	15.7	13.8	18.3	16.1											
			СОУС для запекания		20		20											
			молоко	15	15	15	15											
			вода	3.3	3.3	3.3	3.3											
			мука	2.7	2.7	2.7	2.7											
			сливочное масло	2.7	2.7	2.7	2.7											
			слив. масло на смазку	1.3	1.3	1.3	1.3											
Капуста тушеная	130	150	капуста свежая	171	136.5	197	157.5	4.8	4.6	6.1	82.9	22.1	5	5.1	5.6	94.5	25.5	428
			масло сливочное	4	4	4.5	4.5											
			морковь	6.5	5.2	7.5	6											
			лук репчатый	9.2	7.8	10.7	9											
			томат-паста	8	8	9.2	9.2											
			мука	1.2	1.2	1.4	1.4											
Компот из кураги	150	200	изюм	20	22.8	25	30.5	0.37	0	20.2	82.5	0.37	0.5	0	27	110	0.5	527
			сахар	10	10	13	13											
			вода	143	143	190	190											
Хлеб пшеничный/	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1.5	0.16	9.8	47	0	2.25	0.24	14.7	70.5	0	114
ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	1.32	0.24	6.68	34.8	0	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115
Всего на обед:								19.73	34.3	58.68	527.1	30.8	24.02	39.78	74.35	653.3	36.7	
ПОЛДНИК																		
Йогурт	150	200	йогурт	155	150	202	200	7.5	4.8	12.75	130.5	0.9	10	6.4	17	174	1.2	536
Кондитерское изделие	14	35	кондитерское издел.	14	14	35	35	0.82	0.65	10.5	51.2	0	2.06	1.65	25.6	127.7	0	608
Фрукты	120	100	фрукты	120	120	100	100	0.48	0.48	11.76	56.4	12	0.4	0.4	9.8	47	10	118
Всего на полдник:								8.8	5.93	35.01	238.1	12.9	12.46	8.45	52.4	348.7	11.2	
УЖИН																		
Овощи св. порционный	50	80	овощи свежие	55	50	88	80	0.55	0.1	1.9	12	10	0.88	0.16	3.04	19.2	16	112
Рыба запеченная с	200	230	рыба	83.1	72.9	83.1	72.9	15.3	7.4	19.8	178.8	7.3	17.6	8.4	21.7	205.6	8.8	346
картофелем по -русски			масса готовой рыбы		60		60											
			картофель	144.5	108	161.2	117											
			масло сливочное	3.5	3.5	4	4											
			сухари	2.5	2.5	3	3											
			СОУС БЕЛЫЙ:		50		80	0.57	2	2.5	30.2	0	0.91	3.2	3.9	48.4	0	460
			бульон		55		85											
			масло сливочное	2.5	2.5	3.5	3.5											
			мука	2.5	2.5	3.5	3.5											
Чай с лимоном	150/7	200/7	чай(сухой)	0.4	0.4	0.5	0.5	0.07	0	11.2	45	1.05	0.1	0	15.2	61	1.4	505
			вода	131	131	175	175											

			лимон	8	7	8	7											
			сахар	10	10	13	13											
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/25	хлеб пшеничный	20	20	20	20	1.5	0.16	9.8	47	0	1.5	0.16	9.8	47	0	114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1.32	0.24	6.68	34.8	0	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115
Всего на ужин :								19.31	9.9	51.88	347.8	18.4	22.64	12.22	61.99	424.7	26.2	
Всего в день:								60.2	65.2	213	1534	68	74.5	78.4	271	1935	81.2	
7 ДЕНЬ																		
Завтрак:																		
Запеканка из творога	50/50	60/50	творог	47	46.5	56.4	55.8	1.09	5.97	7.44	58.9	0.13	1.3	7.16	8.94	70.7	0.16	319
с молочным			мука	4	4	4.8	4.8											
сладким соусом			молоко	12	12	15	15											
			яйцо 55,0	1.8	1.4	2.2	1.7											
			сахар	3	3	4	4											
			сметана	1.7	1.7	2	2											
			сливочное масло	1.5	1.5	1.8	1.8											
			СОУС		50		50											449
			молоко	37.5	37.5	37.5	37.5											
			вода	12.5	12.5	12.5	12.5											
			мука	2	2	2	2											
			сливочное масло	2	2	2	2											
			сахар	5	5	5	5											
Каша из хлопьев овсянн.	130	150	крупа "Геркулес"	15	15	18	18	5.47	6.8	23.1	194.3	1.15	7.3	9.1	30.8	259.1	1.54	274
"Геркулес" молочная			молоко	100	100	110	110											
			вода	40	40	45	45											
			сахар	3.5	3.5	4	4											
			сливочное масло	3.5	3.5	5	5											
Кофейный напиток	150	200	кофейный напиток	1.5	15	2	2	2.4	2.02	11.9	59.2	0.97	3.2	2.7	15.9	79	1.3	514
с молоком			сахар	7.5	7.5	10	10											
			молоко	80	80	95	95											
			вода	90	90	125	125											
Батон нарезной	15	25/5	батон нарезной	15	15	25	25	1.13	0.43	7.7	39.3	0	1.9	0.71	12.8	65.5	0	4
с маслом			сливочное масло			5	5						0.025	4.1	0.04	37.4	0	111
Всего на завтрак :								10.09	15.22	50.14	351.7	2.25	13.73	23.77	68.48	511.7	3	
ЗАВТРАК-2																		
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0.5	0	12.7	55	4	0.5	0	12.7	55	4	537
Всего на завтрак -2 :								0.5	0	12.7	55	4	0.5	0	12.7	55	4	
ОБЕД																		
Салат из моркови	50	60	морковь	35	28	42	33.6	0.95	5.05	2.95	61	2.3	1.14	6.06	3.54	73.2	2.76	27
с зеленым горошком			зеленый горошек	31	20	37.2	24											
			масло растительное	4.5	4.5	5.5	5.5											
Борщ с капустой,	150/5	250/8	свекла	30	24	50	40	1.09	3	6.39	69.5	6.8	1.8	5	10.6	95	10.3	133
картофелем, сметаной			капуста	15	12	25.4	20											
			картофель	17	12	28.2	20											

			морковь	9.5	7.5	15.8	12.5												
			лук	11	9	12	10												
			томат-паста	2	2	3	3												
			растительное масло	3	3	4	4												
			сметана	5	5	8	8												
Мясо отварное тушеное	220	230	картофель	171.6	128.7	208	158.5	18.17	16.47	19.1	301.2	8.6	18.9	17.22	20	312.1	9.1	100	
с картофелем по-домаш.			говядина	70	48	79	56										мет.указ.		
			масло сливочное	6	6	6.5	6.5												
			лук	11	9.3	13	11.8												
			морковь	35.2	26.4	36.8	27.6												
			томат паста	3	3	3.5	3.5												
Компот из плодов или	150	200	изюм	20	24	22	32	0.22	0	15.1	60.8	0.6	0.3	0	20.1	81	0.8	531	
ягод сушеных			сахар	10	10	13	13												
			вода	152	152	202	202												
			кислота лимонная	0.15	0.15	0.2	0.2												
Хлеб пшеничный/	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1.5	0.16	9.8	47	0	2.25	0.24	14.7	70.5	0	114	
ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	1.32	0.24	6.68	34.8	0	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115	
Всего на обед:								23.25	24.92	60.02	574.3	18.3	26.04	28.82	77.29	675.3	23		
ПОЛДНИК																			
Молоко	150	200	молоко	158	150	205	200	4.35	3.75	7.2	79.5	1.96	5.8	5	9.6	106	2.6	534	
Пирожок печеный из	60	70	тесто дрожжевое		43		50.2	3.5	3.7	21	131	0	4.1	4.3	24.5	152.8	0	562	
сдобного теста с яблоком			мука	27.5	27.5	32	32												
			сахар	2	2	2.3	2.3												
			масло сливочное	3	3	3.5	3.5												
			яйцо 55,0	3.6	3.2	4.2	3.7												
			дрожжи	0.8	0.8	1	1												
			молоко	7.5	7.5	9	9												
			мука на подсыпку	0.9	0.9	0.9	0.9												
			масло растит. для смазки листов	0.9	0.9	1.1	1.1												
			яйцо для смазки пирожков 55,0	1.8	1.6	1.8	1.6												
			ФАРШ		30		30												
			яблоки свежие	35.6	25	35.6	25												
			сахар	6	6	6	6												
Фрукты	70	70	фрукты	70	70	70	70	0.28	0.28	6.88	32.9	7	0.28	0.28	6.88	32.9	7	118	
Всего на полдник:								8.13	7.73	35.08	243.4	8.96	10.18	9.58	40.98	291.7	9.6		
УЖИН																			
Овощи св. порционный	50	80	овощи свежие	55	50	88	80	0.55	0.1	1.9	12	10	0.88	0.16	3.04	19.2	16	112	
Рагу из овощей	220	230	картофель	94.6	70.4	98.9	73.6	4	10.7	17	180	15.3	4.4	11.8	18.7	198	16.8	201	
			капуста	55	44	57.5	46												
			морковь	44	33.6	46	35.1												
			лук	21	17.6	21.9	18.4												
			кабачок	46.2	35.2	48.3	36.8												
			растительное масло	7	7	7.5	7.5												

			Соус сметанный			60		70	0.92	6.3	2.02	49.18	0.04	1.07	7.35	2.36	57.37	0.04	451
			мука	1.5	1.5	1.8	1.8												
			масло сливочное	1.5	1.5	1.8	1.8												
			вода	33	33	39	39												
			сметана	20	20	25	25												
Чай с сахаром	150	200	чай(сухой)/заварка(мл)	0,4/25	0,4/25	0,5/33	0,5/33	0.07	0	11.2	45	0	0.1	0	15	60	0	503	
			сахар	10	10	13	13												
			вода	94	94	175	175												
Хлеб пшеничный/	15/20	15/25	хлеб пшеничный	15	15	15	15	1.12	0.12	7.3	35.2	0	1.12	0.12	7.3	35.2	0	114	
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1.32	0.24	6.68	34.8	0	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115	
Всего на ужин :									7.98	17.46	46.1	356.2	25.3	9.22	19.73	54.75	413.3	32.84	
Всего в день:									49.5	65.3	191	1526	55	59.2	81.9	242	1892	68.4	
8 ДЕНЬ																			
Завтрак:																			
Омлет натуральный	50	60	яйцо 55,0	43.7	31.7	52.4	38.1	4.4	6.9	1.19	84.1	0.15	5.6	8.7	1.5	106	0.2	307	
			молоко	20	20	25	25												
			масло сливочное	2	2	2.5	2.5												
Каша "Дружба"	130	150	крупа рисовая	9.5	9.5	11	11	3.55	7.57	17.2	162	0.78	4.1	8.74	19.79	186.6	0.9	266	
			крупа пшеничная	7	7	8	8												
			молоко	90	90	95	95												
			вода	43	43	50	50												
			сахар	3	3	3.5	3.5												
			сливочное масло	3.5	3.5	4.5	4.5												
Кофейный напиток с молоком	150	200	кофейный напиток	1.6	1.6	2	2	2.4	2.02	11.9	59.2	0.97	3.2	2.7	15.9	79	1.3	514	
			сахар	7.5	7.5	10	10												
			молоко	80	80	95	95												
			вода	90	90	120	120												
Батон нарезной	15	25	батон нарезной	15	15	25	25	1.13	0.43	7.7	39.3	0	1.9	0.71	12.8	65.5	0	4	
Всего на завтрак :									11.48	16.92	37.99	344.6	1.9	14.8	20.85	49.99	437.1	2.4	
ЗАВТРАК-2																			
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0.5	0	12.7	55	4	0.5	0	12.7	55	4	537	
Всего на завтрак -2 :									0.5	0	12.7	55	4	0.5	0	12.7	55	4	
ОБЕД																			
Салат из свеклы и моркови	50	60	свекла	38	30.5	45.6	36.6	0.65	2.1	3.55	63.5	2.5	0.78	2.4	4.2	76.2	3	52	
			морковь	19	15	22.8	18												
			масло растительное	4.5	4.5	5.5	5.5												
Суп картофельный с макаронными изд.	150	250	рожки	6	6	12	12	1.9	1.66	11.1	85.1	3.64	2.5	2.2	18.1	100.2	6.1	164	
			картофель	40	30	67	50												
			морковь	7.5	6	12.5	10												
			лук	9.1	7.5	15	12.5												
			растительное масло	1.5	1.5	2	2												
Капуста, тушеная с мясом	200	220	капуста свежая	205	146.3	225.5	161	2.92	4.21	6.92	186.3	24.9	3.21	4.63	7.6	204.9	3.53	120517	
			говядина заморожен.	47	33.3	51.7	36.6												техкарт

			вода	30	15	33	16.5													
			масло растительное	6	6	6.6	6.6													
			морковь	9	7	10	7.7													
			лук	10.7	8	11.8	8.8													
			томат паста	4	4	4.4	4.4													
Кисель из свежих ягод	150	200	ягода свежая	18.8	18.8	25	25	1.05	0	21.7	91.5	0	1.4	0	29	122	0	518		
			вода	135	135	180	180													
			сахар	12	12	12.5	12.5													
			крахмал	4.5	4.5	6	6													
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1.5	0.16	9.8	47	0	2.25	0.24	14.7	70.5	0	114		
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1.32	0.24	6.68	34.8	0	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115		
Всего на обед:								9.34	8.37	59.75	508.2	31	11.79	9.77	81.95	617.3	12.63			
ПОЛДНИК																				
К/молочная продукция	150	200	К/молочная продукция	155	150	202	200	4.35	3.75	6	75	1.05	5.8	5	8	100	1.4	535		
Кондитерское изделие	14	35	кондитерское издел.	14	14	35	35	0.82	0.65	10.5	51.2	0	2.06	1.65	25.6	127.7	0	608		
Фрукты	100	100	фрукты	100	100	100	100	0.4	0.4	9.8	47	10	0.4	0.4	9.8	47	10	118		
Всего на полдник:								5.57	4.8	26.3	173.2	11.1	8.26	7.05	43.4	274.7	11.4			
УЖИН																				
Огурец сол.порционный	50	60	овощи	51	50	61.2	60	0.4	0	0.85	6.5	2.5	0.48	0	1.02	7.8	3	113		
Биточки рыбные с молочным соусом	60/30	70/30	рыба (минтай)	78.6	48	91.7	56	8.34	1.26	5.76	67.8	0.24	9.73	1.47	6.72	79.1	0.28	351		
			хлеб	11	11	13	13													
			молоко	8	8	10	10													
			яйцо 55,0	1.8	1.6	2.1	1.8													
			сливочное масло	1.2	1.2	1.4	1.4													
			СОУС:		30		30	1.3	3.19	3.9	49.6	0.25	1.3	3.19	3.9	49.6	0.25	445		
			молоко	22.5	22.5	22.5	22.5													
			вода	7.5	7.5	7.5	7.5													
			мука	1.5	1.5	1.5	1.5													
			масло сливочное	1.5	1.5	1.5	1.5													
Картофельное пюре	150		картофель	170	126			3.06	5.12	20.4	159.9	5.1						434		
			сливочное масло	4	4															
			молоко	24	22															
Каша гречневая рассыпч.		130	крупа гречневая			50	50						9.15	8.35	39.7	218	0	250		
			вода			95	95													
			масло сливочное			4.5	4.5													
Чай с сахаром	150	200	чай(сухой)/заварка(мл)	0,4/25	0,4/25	0,5/33	0,5/33	0.07	0	11.2	45	0	0.1	0	15	60	0	503		
			сахар	10	10	13	13													
			вода	94	94	175	175													
Хлеб пшеничный/ ржаной	15/20	15/25	хлеб пшеничный	15	15	15	15	1.12	0.12	7.3	35.2	0	1.12	0.12	7.3	35.2	0	114		
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1.32	0.24	6.68	34.8	0	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115		
Всего на ужин :								15.61	9.93	56.09	398.8	8.09	23.53	13.43	81.99	493.2	0.53			
Всего в день:								42.5	40	193	1480	56	58.9	51.1	270	1877	31			
9 ДЕНЬ																				

Завтрак:																		
Каша кукурузная(ячневая)	200	250	крупа кукурузная	20	20	25	25	6.2	7.46	38.1	209.0	1.3	7.7	9.2	42	261.0	1.6	271
МОЛОЧНАЯ			молоко	115	115	120	120											
			вода	63	63	95	95											
			сахар	4.5	4.5	5	5											
			сливочное масло	5	5	6	6											
Какао с молоком	150	200	какао-порошок	2.5	2.5	3	3	2.7	2.47	18.7	108	0.97	3.6	3.3	25	144	1.3	508
			молоко	80	80	95	95											
			вода	85	85	115	115											
			сахар	12.5	12.5	16	16											
Батон нарезной	20/	25/	батон нарезной	20	20	25	25	1.5	0.58	10.2	52.4	0	1.9	0.72	12.8	65.5	0	4
с сыром	8.5	12.5	сыром	8.6	8.5	12.8	12.5	1.58	1.58	0.12	21.1	0	2.37	2.37	0.18	31.6	0	111
Всего на завтрак :								11.98	12.09	67.12	390.5	2.27	15.57	15.59	79.98	502.1	2.9	
ЗАВТРАК-2																		
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0.5	0	12.7	55	4	0.5	0	12.7	55	4	537
Всего на завтрак -2 :								0.5	0	12.7	55	4	0.5	0	12.7	55	4	
ОБЕД																		
Салат картофельный с соленым огурцом	50	60	картофель	42	30	50.4	36	0.85	2.65	5.2	48	6.55	1.02	3.18	6.24	57.6	7.86	66
			лук репчатый	7	5.5	8.4	6.6											
			огурец соленый	6.5	5.5	7.8	6.6											
			морковь	7	5.5	8.4	6.6											
			растительное масло	2.5	2.5	3	3											
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	150/	250/	капуста	37.5	30	62.5	50	1.05	2.98	4.66	59.8	11.1	1.75	4.97	7.77	83	18.47	147
	8	10	лук	7.5	6	12	10											
			морковь	9.5	7.5	15.8	12.5											
			картофель	24	18	40	30											
			томат паста	2	2	3	3											
			растительное масло	3	3	4	4											
			сметана	8	8	10	10											
Рагу из птицы	200	220	кураца потрашенная	86	73.9	96	82.1	14.9	15.6	17.2	269.2	11.3	18.1	18.3	20.3	325.9	13.6	412
			картофель	121	86.9	133.1	95.6											
			морковь	22.8	18.5	25.1	20.4											
			тамат-пюре	5	5	5.5	5.5											
			лук репчатый	12.9	10.8	14.2	11.9											
			масло растительное	3.8	3.8	4.2	4.2											
			мука	1	1	1.4	1.4											
Компот из свежих яблок с ЛИМОНОМ	150	200	яблоки свежие	42	37.5	56	50	0.22	0.15	18.8	77.3	2.5	0.3	0.2	25.1	103	3.3	528
			лимон	12	5.3	16	7											
			сахар	12	12	15	15											
			вода	135	135	180	180											
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1.5	0.16	9.8	47	0	2.25	0.24	14.7	70.5	0	114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1.32	0.24	6.68	34.8	0	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115
Всего на обед:								19.84	21.78	62.34	536.1	31.4	25.07	27.19	82.46	683.5	43.2	

ПОЛДНИК																		
Йогурт	150	200	йогурт	155	150	202	200	7.5	4.8	12.75	130.5	0.9	10	6.4	17	174.6	1.2	536
Ватрушка с повидлом	60	70	тесто		46.4		54.1	3.7	1.7	40.9	134	0	4.2	1.9	25.9	156	0.1	559
			мука	29.8	29.8	34.8	34.8											
			молоко	12	12	14	14											
			масло сливочное	1.3	1.3	1.5	1.5											
			сахар	1.6	1.6	1.9	1.9											
			соль	0.5	0.5	0.6	0.6											
			яйцо 55,0	2.1	1.5	2.4	1.8											
			мука на подсыпку	1.4	1.4	1.6	1.6											
			дрожжи	0.8	0.8	1	1											
			масло раст.для смазки листов	0.3	0.3	0.4	0.4											
			яйцо для смазки ватрушки	1.5	1.3	1.8	1.5											
			повидло	25.3	25	25.3	25											608
Фрукты	70	70	фрукты	70	70	70	70	0.28	0.28	6.88	32.9	7	0.28	0.28	6.88	32.9	7	118
Всего на полдник:								11.48	6.78	60.53	297.4	7.9	14.48	8.58	49.78	363.5	8.3	
УЖИН																		
Огурец св. порционный	60	80	овощи	66	60	88	80	0.66	0.12	2.28	14.4	12	0.88	0.16	3.04	19.2	16	112
Макароны отварные	100	150	макаронные изделия	32	98	50	145	3.7	0.5	19.3	76.6	0.01	8.6	0.86	33.5	114.5	0.015	297
			масло сливочное	4.2	4.2	6	6											
Фрикадельки из говядины	60/30	60/30	мясо	48.3	38	48.3	38	5.3	4.7	2.55	96.3	0	5.3	4.7	2.55	96.3	0	396
тушенные в молочным соусом			хлеб	5.6	5.6	5.6	5.6											
			молоко	10	10	10	10											
			масло сливочное	1.1	1.1	1.1	1.1											
			СОУС:		30		30											445
			молоко	22.5	22.5	22.5	22.5											
			вода	7.5	7.5	7.5	7.5											
			мука	1.5	1.5	1.5	1.5											
			масло сливочное	1.5	1.5	1.5	1.5											
Чай с лимоном	150/7	200/7	чай(сухой)	0.4	0.4	0.5	0.5	0.07	0	11.2	45	1.05	0.1	0	15.2	61	1.4	505
			вода	131	131	175	175											
			сахар	10	10	13	13											
			лимон	8	7	8	7											
Хлеб пшеничный/ржаной	15/20	20/25	хлеб пшеничный	15	15	20	20	1.12	0.12	7.3	35.2	0	1.5	0.16	9.8	47	0	114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1.32	0.24	6.68	34.8	0	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115
Всего на ужин :								12.17	5.68	49.31	302.3	13.1	18.03	6.18	72.44	381.5	17.42	
Всего в день:								56	46.3	252	1581	59	73.7	57.5	297	1986	75.8	
10 ДЕНЬ																		
Завтрак:																		
Каша пшеничная	200	250	крупа гшеничная	15	15	21.5	21.5	4.87	5.3	21.6	198	0.8	6.5	7.09	28.8	263.8	1.09	273
молочная			молоко	100	100	105	105											
			вода	50	50	62	62											

			сахар	3	3	3.5	3.5												
			сливочное масло	3	3	4.5	4.5												
Кофейный напиток с молоком	150	200	кофейный напиток	1.6	1.6	2	2	2.4	2.02	11.9	59.2	0.97	3.2	2.7	15.9	79	1.3	514	
			сахар	7.5	7.5	10	10												
			молоко	80	80	95	95												
			вода	90	90	120	120												
Батон нарезной с сыром	15	25	батон нарезной	15	15	25	25	1.13	0.43	7.7	39.3	0	1.9	0.71	12.8	65.5	0	4	
	8.5	12.5	сыром	8.6	8.5	12.8	12.5	1.58	1.58	0.12	21.1	0	2.37	2.37	0.18	31.6	0	107	
Всего на завтрак :								9.98	9.33	41.32	317.6	1.77	13.97	12.87	57.68	439.9	2.39		
ЗАВТРАК-2																			
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0.5	0	12.7	55	4	0.5	0	12.7	55	4	537	
Всего на завтрак -2 :								0.5	0	12.7	55	4	0.5	0	12.7	55	4		
ОБЕД																			
Салат из свежих огурцов	50	60	огурцы свежие	52	45.5	62.4	54.6	0.35	5.05	1	52	2.5	0.42	6.06	1.2	62.4	3	17	
			масло растительное	4	4	5	5												
Рассольник со сметаной, мясом птицы	150/8	250/10	картофель	60	45	97	75	1.8	3.05	8.6	65.7	6.1	3	4.61	13.1	81.1	10.1	139	
	23	32	лук репчатый	7.2	6	12	10												
			крупа	3	3	3.5	3.5												
			огурец соленый	10.1	9	16.8	15												
			морковь	9.5	7.5	15.8	12.5												
			масло растительное	3	3	4	4												
			бульон или вода	105	105	175	175												
			сметана	8	8	10	10												
			птица	26	23.2	36	32												
Суфле из печени	60	80	печень говяжья	54.2	45	72.2	60	14.2	6.7	10.2	169.9	21.3	18.9	8.9	13.6	226.5	28.5	384	
			замена на мясо	46.7	38.9	62.2	51.7												
			мука	9	9	12	12												
			молоко	18	18	24	24												
			яйцо 55,0	4.2	3.7	5.6	4.9												
Картофельное пюре	130	150	картофель	147.3	109.2	170	126	2.65	4.44	17.7	138.1	4.42	3.06	5.12	20.4	159.9	5.1	434	
			сливочное масло	3.5	3.5	5	5												
			молоко	22	21	24	22												
Компот из смеси сухофруктов	150	200	сухие фрукты	20	22.8	25	30.5	0.37	0	20.2	82.5	0.37	0.5	0	27	110	0.5	527	
			сахар	10	10	13	13												
			вода	143	143	190	190												
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1.5	0.16	9.73	4.69	0	2.25	0.24	14.7	70.5	0	114	
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1.32	0.24	6.68	34.8	0	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115	
Всего на обед:								21.84	14.59	73.11	495.7	32.2	29.36	19.17	97.15	691.5	44.2		
ПОЛДНИК																			
Молоко	150	200	молоко	158	150	205	200	4.35	3.75	7.2	79.5	1.96	5.8	5	9.6	106	2.6	534	
Кондитерское изделие		35	кондитерское издел.			35	35						2.06	1.65	25.6	127.7	0	608	
Пирожок печеный из сдобного теста с яблоком	60		тесто дрожжевое		43			3.5	3.7	21	131	0						543	
			мука	27.5	27.5														

			сахар	2	2															
			масло сливочное	3	3															
			яйцо 55,0	4.2	3.7															
			дрожжи	0.8	0.8															
			молоко	7.5	7.5															
			мука на подсыпку	0.9	0.9															
			масло растит. для смазки листов	0.9	0.9															
			яйцо для смазки пирожков	1.5	1.3															
			ФАРШ		20															
			яблоки свежие	23.7	16.7															
			сахар	4	4															
Всего на полдник:										7.85	7.45	28.2	210.5	1.96	7.86	6.65	35.2	233.7	2.6	
УЖИН																				
Вареники ленивые	120/5	150/10	творог	90.4	89.6	127.3	126.4	17.8	13.6	17.2	227.7	0.24	22.3	16.9	21.5	284.7	0.3	331		
с маслом			мука	16.5	16.5	30.5	30.5													
			яйцо 55,0	10.8	9.7	13.5	12.1													
			сахар	6.5	6.5	8	8													
			сливочное масло	5	5	10	10													
Чай с сахаром	150	200	чай(сухой)/заварка(мл)	0,4/25	0,4/25	0,5/33	0,5/33	0.07	0	11.2	45	0	0.1	0	15	60	0	503		
			сахар	10	10	13	13													
			вода	94	94	175	175													
Хлеб пшеничный/	15/20	15/25	хлеб пшеничный	15	15	15	15	1.12	0.12	7.3	35.2	0	1.12	0.12	7.3	35.2	0	114		
Фрукты	70	100	фрукты	70	70	100	100	0.28	0.28	6.86	32.9	7	0.4	0.4	9.8	47	10	118		
Всего на ужин:										19.27	14	42.56	340.8	7.24	23.92	17.42	53.6	426.9	10.3	
Всего в день:										59.4	45.4	197.9	1420	47.2	75.6	56.1	256.3	1847	63.5	

среднее за 10 дней

55 52 214 1545 54.7 70.1 79.6 273 1946 64.5

Ведомость контроля за рационом питания

2020 год

Наименование продукта		норма в день	за 10 дней	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого	среднее за 10 дней
мясо	<i>ясли</i>	55.0	550.0	31	65.7	57.4	92.7	91	0	70	47	48.3	46.7	549.8	55.0
	<i>сад</i>	60.5	605.0	54.3	76	67	122.9	39.2	0	79	51.7	48.3	62.2	600.6	60.1
рыба	<i>ясли</i>	34.0	340.0	78.6		69.7		28	83.1		78.6			338	33.8
	<i>сад</i>	39.0	390.0	91.7		83		40	83.1		91.7			389.5	39.0
мясо птицы	<i>ясли</i>	23.0	230.0						119			86	26	231.0	23.1
	<i>сад</i>	27.0	270.0						139			96	36	271	27.1
колбас. изделия	<i>сад</i>	7.0	70.0	0	0	0	0	70	0	0	0	0	0	70	7.0
молочная прод.	<i>ясли</i>	390.0	3900.0	432.5	355	403	375.5	410	325	395	399.5	394.5	385.5	3875.5	387.6
	<i>сад</i>	450.0	4500.0	503.5	442	470.5	451.5	468	387	508.3	449	463.5	453	4596.3	459.6
сыр	<i>ясли</i>	4.3	43.0		8.6		8.6	8.6				8.6	8.6	43	4.3
	<i>сад</i>	6.4	64.0		12.8		12.8	12.8				12.8	12.8	64	6.4
сметана	<i>ясли</i>	9.0	90.0	0	25	2	5	15		26.7		8	8	89.7	9.0
	<i>сад</i>	11.0	110.0	0	30	2	8	15		35		10	10	110	11.0
творог	<i>ясли</i>	30.0	300.0	99		38		27.5		47			90.4	301.9	30.2
	<i>сад</i>	40.0	400.0	141.1		45.6		27.5		56.7			127.3	398.2	39.8
сливоч. масло	<i>ясли</i>	18.0	180.0	26	11.5	19.1	18.2	25.1	23	17.5	12.2	13.1	14.5	180.2	18.0
	<i>сад</i>	21.0	210.0	29.7	13.3	22.7	21.8	26.9	26.5	20.6	13.4	16.1	19.5	210.5	21.1
растит. масло	<i>ясли</i>	9.0	90.0	4.5	12.5	7.4	6	7.8	7	15.4	12	9.6	7.9	90.1	9.0
	<i>сад</i>	11.0	110.0	6.1	14	9.7	7.5	9.9	8.5	18.1	14.1	11.6	9.9	109.4	10.9
сахар	<i>ясли</i>	37.0	370.0	50.3	25.5	44.5	32.5	34.1	24.5	44	32.5	40.6	44	372.5	37.3
	<i>сад</i>	47.0	470.0	67.2	32	54.5	40.5	44.4	44.5	57.3	39	50.9	48.5	478.8	47.9
яйцо	<i>ясли</i>	23.0	230.0	66.1	0	15	50.1	6.9	16.1	7.2	45.8	3.6	20.7	231.5	23.2
	<i>сад</i>	27.6	276.0	84.5	0	17.5	62.4	7.7	17.9	8.2	54.5	4.2	19.1	276.0	27.6
овоши	<i>ясли</i>	256.0	2560.0	224.8	327.7	366.6	177.5	159.3	323.4	403.9	353.3	146.2	78.8	2561.5	256.2
	<i>сад</i>	325.0	3250.0	281.4	405.7	432.2	242.5	232.9	402.8	500.4	408.8	236.5	107	3250.2	325.0
картофель	<i>ясли</i>	186.2	1862.0	156.7	162	76.3	170.4	216	194.4	283.2	210	187	207.3	1863.3	186.3
	<i>сад</i>	217.3	2173.0	218	201.9	103	253.8	280.9	228.2	335	60	223.4	267	2171.2	217.1
крупа, бобовые	<i>ясли</i>	30.0	300.0	15.5	69	50	49	25	22	15	16.5	20	18	300	30.0
	<i>сад</i>	43.0	430.0	22	75	64	76	30	25	18	70	25	25	430	43.0
макаронные изд.	<i>ясли</i>	8.0	80.0					42			6	32		80	8.0
		12.0	120.0					50			12	50		112	11.2
	<i>ясли</i>	9.0	90.0	6.1	20	4.3	0	0	20	20	0	0	20	90.4	9.0

Наименование продукта		норма в день	за 10 дней	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого	среднее за 10 дней
сухофрукты	<i>сад</i>	11.0	110.0	8.4	22	5.5	0	0	25	22	0	0	26	108.9	10.9
фрукты	<i>ясли</i>	108.0	1080.0	122.4	100	84	118.8	71.7	128	105.6	118.8	132	93.7	1075	107.5
	<i>сад</i>	114.0	1140.0	131.2	100	95.4	95	122.2	108	105.6	125	150	100	1132.4	113.2
мука	<i>ясли</i>	25.0	250.0	47.2	1.5	40.1	5	35.7	6.4	35.9	1.5	33.7	53.9	260.9	26.1
	<i>сад</i>	29.0	290.0	54.3	1.8	46.5	5	41	7.6	41.7	1.5	39.3	42.5	281.2	28.1
кондит. издел.	<i>ясли</i>	7.0	70.0		14		14		14		14		25.3	81.3	8.1
	<i>сад</i>	20.0	200.0		35		35		35		35		60.3	200.3	20.0
кофейн.напит.	<i>ясли</i>	1.0	10.0		1.6		1.6	1.6		1.6	1.6		1.6	9.6	1.0
	<i>сад</i>	1.2	12.0		2		2	2		2	2		2	12	1.2
какао	<i>ясли</i>	0.5	5.0			2.5						2.5		5	0.5
	<i>сад</i>	0.6	6.0			3						3		6	0.6
чай	<i>ясли</i>	0.5	5.0	0.8	0.4	0.4	0.4	0.4	0.8	0.4	0.4	0.4	0.4	4.8	0.5
	<i>сад</i>	0.6	6.0	1	0.5	0.5	0.5	0.5	1	0.5	0.5	0.5	0.5	6	0.6
сок	<i>ясли</i>	100.0	1000.0	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100.0
	<i>сад</i>	100.0	1000.0	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100.0
дрожжи	<i>ясли</i>	0.4	4.0	0.8		0.8		0.8		0.8		0.8		4	0.4
	<i>сад</i>	0.5	5.0	1		1		1		1		1		5	0.5
хлеб ржаной	<i>ясли</i>	40.0	400.0	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40.0
	<i>сад</i>	50.0	500.0	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50.0
хлеб пшенич.	<i>ясли</i>	60.0	600.0	56	55	63	62.7	62.9	60	55.5	69	60.6	55.5	600.2	60.0
	<i>сад</i>	80.0	800.0	78	75	90.5	78.9	75	75	76	92	81.5	76	797.9	79.8
картофельная мука	<i>ясли</i>	2.0	20.0	6		1.5	4.5				6			18	1.8
	<i>сад</i>	3.0	30.0	7.5		1.5	6				7.5			22.5	2.3

филе минтая 100гр.выхода = брутто 116,2

**РАСПРЕДЛЕНИЕ СУТОЧНОЙ КАЛЛОРИЙНОСТИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ДЕТСКОМ САДУ**

Наименование	%	ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	
		1-3 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК	25%	390	490.8
ЗАВТРАК-2	5%	78	98.1
ОБЕД	35%	546	687.1
ПОЛДНИК	15%	234	294.4
УЖИН	20%	312	392.6
ИТОГО	100%	1560	1963

	Наименование	Выход блюд	
		ясли	сад
1 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Омлет нат	50	60
8.15	Каша греч	130	150
	Чай с мол	150	200
	Батон нар	20/5	25/5
ЗАВТРАК	Сок	100	100
10.00			
ОБЕД	Салат из с	50	60
12.00	Суп карто	150/20	250/35
	Биточек р	60/50	70/50
	Сложный	65/65	75/75
	Кисель из	150	200
	Хлеб пше	15/20	20/25
ПОЛДНИК	Молоко	150	200
15.30	Булочка "В	50	70
	Фрукты	70	70
УЖИН	Салат из м	60	80
18.30	Суфле из	140/50	200/50
	Чай с лим	150/7	200/7
	Хлеб пше	15/20	20/25
2 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Каша из х	200	250
	молочная		
8.15	Кофейный	150	200
	Батон нар	20/8,5	25/12,5
ЗАВТРАК	Сок	100	100
10.00			
ОБЕД	Салат кар	50	60
12.30	Свекольні	150/5	250/5
	Плов из от	190	220
	Компот из г	150	200
	Хлеб пше	20/20	30/25
ПОЛДНИК	Кисломол	150	200
15.30	Кондитерс	14	35
	Фрукты	100	100
УЖИН	Овощи по	50	60
18.30	Рагу из ов	200	220
	Чай с саха	150	200
	Хлеб пше	15/20	20/25
3 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Пудинг тв	50/50	60/50
	с молч. слад. соусом		
8.15	Каша пше	130	150

	Какао с мс	150	200
	Батон нар	15	25
ЗАВТРАК	Сок	100	100
10.00			
ОБЕД	Салат из м	50	60
12.30	Суп картоф	150/20	200/25
	Тефтели и	60/30	70/30
	Капуста ту	130	150
	Компот из	150	200
	Хлеб пше	20/20	30/25
ПОЛДНИК	Кисломолд	150	200
15.30	Пирожок п	60	70
	Фрукты	50	50
УЖИН	Овощи све	50	60
18.30	Кнели рыб	60/30	75/30
	Рис припу	100	130
	Чай с саха	150	200
	Хлеб пше	15/20	20/25
4 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Омлет нат	50	60
8.15	Каша рисо	130	150
	Кофейный	150	200
	Батон нар	20/8,5	25/12,5
ЗАВТРАК	Сок	100	100
10.00			
ОБЕД	Салат кар	50	60
12.30	Щи из све	150/5	250/8
	Фрикадель	60/50	70/50
	Каша греч	130	140
	Кисель из	150	200
	Хлеб пше	20/20	30/25
ПОЛДНИК	Молоко	150	200
15.30	Кондитерс	14	35
	Фрукты	100	70
УЖИН	Овощи све	50	60
	Картофел	100/50	150/50
	и томатным соусом.		
	Чай с лим	150/7	200/7
	Хлеб пше	15/20	15/25
5 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Каша манн	200	250
8.15	Кофейный	150	200
	Батон нар	20/5/8,5	25/5/12,5
ЗАВТРАК	Сок	100	100
10.00			

ОБЕД	Винегрет с	50	60
12.00	Суп картоф	150	250
	Голубцы л	60/30	70/30
	Картофель	130	150
	Компот из	150	200
	Хлеб пше	20/20	30/25
ПОЛДНИК	Кисломолк	150	200
15.30	Ватрушка	60	70
	Фрукты	40	80
УЖИН	Огурец св	50	80
18.30	Тефтели и	60/50	
	Колбаса отварная с т		69/30
	Макаронн	100	130
	Чай с саха	150	200
	Хлеб пше	15/20	20/25
6 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Каша пше	200	250
8.15	Чай с мол	150	200
	Батон нар	20/5	25/5
ЗАВТРАК	Сок	100	100
10.00			
ОБЕД	Салат из	50	60
12.00	Суп картоф	150	250
	на куринном бульоне		
	Суфле из	60	70
	Капуста ту	130	150
	Компот из	150	200
	Хлеб пше	20/20	30/25
ПОЛДНИК	Кисломолк	150	200
15.30	Кондитерс	14	35
	Фрукты	120	100
УЖИН	Помидор с	50	80
18.30	Рыба запе	200	230
	Чай с лим	150/7	200/7
	Хлеб пше	20/20	20/25
7 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Запеканка	50/50	60/50
8.15	Каша овся	130	150
	Кофейный	150	200
	Батон нар	15	25/5
ЗАВТРАК	Сок	100	100
10.00			
ОБЕД	Салат из м	50	60
12.00	Борщ со с	150/5	250/8
	Мясо отва	220	230

	Компот из	150	200
	Хлеб пше	20/20	30/25
ПОЛДНИК	Молоко	150	200
15.30	Пирожок п	60	70
	Фрукты	70	70
УЖИН	Овощи све	50	80
18.30	Рагу из ов	220	230
	Чай с саха	150	200
	Хлеб пше	15/20	15/25
8 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Омлет нат	50	60
<i>Aug-15</i>	Каша мол	130	150
	Кофейный	150	200
	Батон нар	15	25
ЗАВТРАК	Сок	100	100
10.00			
ОБЕД	Салат из с	50	60
12.00	Суп карто	150	250
	Капуста ту	200	220
	Кисель из	150	200
	Хлеб пше	20/20	30/25
ПОЛДНИК	Кисломол	150	200
15.30	Кондитерс	14	35
	Фрукты	100	100
УЖИН	Огурец со	50	60
18.30	Биточек р	60/30	70/30
	Картофел	150	
	Каша гречневая расс		130
	Чай с саха	150	200
	Хлеб пше	15/20	15/25
9 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Каша куку	200	250
8.15	Какао с м	150	200
	Батон нар	20/8,5	25/12,5
ЗАВТРАК	Сок	100	100
10.00			
ОБЕД:	Салат кар	50	60
12.00	Щи со све	150/8	250/10
	Рагу из пт	200	220
	Компот из с	150	200
	Хлеб пше	20/20	30/25
ПОЛДНИК	К/молочна	150	200
15.30	Ватрушка	60	70
	Фрукты	70	70

УЖИН	Овощи све	60	80
18.30	Фрикадель	60/30	60/30
	Макаронн	100	150
	Чай с лим	150/7	200/7
	Хлеб пше	15/20	20/25
	Фрукты	50	100
10 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Каша пше	200	250
8.15	Кофейный	150	200
	Батон нар	20/8,5	25/12,5
ЗАВТРАК- II			
10.00	Сок	100	100
ОБЕД			
	Салат из с	50	60
12.00	Рассольни	150/8/23	250/10/32
	Суфле из	60	80
	Картофел	130	150
	Компот из	150	200
	Хлеб пше	15/20	30/25
ПОЛДНИК			
15.30	Молоко	150	200
	Кондитерское издели		35
	Пирожок п	60	
УЖИН			
	Вареники	120/5	150/10
18.30	Чай с саха	150	200
	Хлеб пше	20/20	15/25
	Фрукты	70	100