

# 1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Продукты	От 3 до 7 лет.						От 1,5 до 3 лет							
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К	брутто	Нетто	выход	б	ж	у	К
<b>ЗАВТРАК</b>															
Отварные макаронны со сливочным маслом и тертым сыром	вермишель	40	40	200					30	30	150				
	масло слив	6	6						5	5					
	сыр	10	10						5	5					
					<b>7,29</b>	<b>8,03</b>	<b>32,85</b>	<b>229,3</b>				<b>4,22</b>	<b>4,88</b>	<b>20,53</b>	<b>140,11</b>
Чай	чай	0,6	0,6	200					0,5	0,5	150				
	сахар	13	13						12	12					
							<b>12,9</b>	<b>48,62</b>						<b>11,97</b>	<b>44,88</b>
Булка	булка	30	30	30					20	20	20				
					<b>2,49</b>	<b>0,39</b>	<b>14,43</b>	<b>68,1</b>				<b>1,66</b>	<b>0,26</b>	<b>9,62</b>	<b>45,4</b>
<b>II завтрак</b>															
	Нектар	200	200	200					200	200	200				
					-	-	<b>24</b>	<b>96</b>				-	-	<b>24</b>	<b>96</b>
	Вафли	20	20	20					7	7	7				
					<b>0,58</b>	<b>0,66</b>	<b>15,5</b>	<b>70,83</b>				<b>0,2</b>	<b>0,23</b>	<b>5,42</b>	<b>24,79</b>
<b>ОБЕД</b>															
Суп гречневый на сливочном масле	картофель	100	70	250					60	40	200				
	лук	10	7						5	2					
	морковь	10	7						5	2					
	масло слив	5	5						4	4					
	гречка	10	9,8						5	4,9					
					<b>2,35</b>	<b>4,38</b>	<b>17,5</b>	<b>115,61</b>				<b>1,89</b>	<b>3,43</b>	<b>15,78</b>	<b>96,10</b>
Мясные тефтели в томатном соусе	мясо	80	70	130/50					65	60	100/30				
	рис	20	20						15	15					
	лук	10	8						8	6					
	яйцо	1\8	1\8						1\8	1\8					
	масло сливоч.	8	8						<b>5</b>	<b>5</b>					
	мука	5	5						<b>5</b>	<b>5</b>					
томат	5	5						<b>3</b>	<b>3</b>						

	сметана	5	5						5	5					
					14,18	25,5	16,84	356,19				11,6	18,03	12,72	279,8
Капуста тушеная	Капуста	200	140	120					140	80	60				
	Лук	20	15						20	15					
	Морковь	30	25						20	15					
	Масло растительное	5	5						5	5					
	Масло сливочное	3	3						2	2					
					2,44	7,46	8,73	111,03				2,47	6,64	8,88	104,2
Лимонный напиток	вода	200	200	200					150	150	150				
	лимоны	20	15						20	15					
	сахар	13	13						12	12					
					0,14	-	13,42	53,57				0,14	-	12,42	49,83
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50					40	40	40				
					2,35	0,35	29,9	107,0				1,88	0,28	19,92	85,60
<b>ПОЛДНИК</b>															
Каша геркулесовая молочная	молоко	150	150	200					150	150	200				
	геркулес	15	15						15	15					
	сахар	9	9						8	8					
					6,58	5,96	30,11	193,4				5,62	5,5	24,81	165,8
Ватрушка с повидлом	мука	50	50	90\30					40	40	80\20				
	молоко	20	20						20	20					
	сахар	3	3						3	3					
	яйцо	1\8	1\8						1\8	1\8					
	масло сливочное	2	2						1	1					
	масло растит	2	2						2	2					
	дрожжи	2,5	2,5						1	1					
	джем	30	30						20	20					
					7,18	6,70	61,4	320,28				5,88	5,73	47,08	253,07
Кофейный напиток	кофейный напиток	2	2	200					2	2	150				
	сахар	13	13						12	12					
					-	-	12,97	48,62				-	-	11,97	44,88
<b>УЖИН</b>															
Кефир	кефир	200	200	200					150	150	150				
					5,6	6,4	9,4	116				4,2	4,8	7,05	87
Булка	булка	30	30	30					20	20	20				
					2,49	0,39	14,43	68,1				1,66	0,26	9,62	45,4

Итого за день					<b>53,67</b>	<b>66,22</b>	<b>314,38</b>	<b>2002,65</b>				<b>41,42</b>	<b>50,04</b>	<b>241,79</b>	<b>1562,86</b>
---------------	--	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

## 2 ДЕНЬ

Наименование блюдо	продукты	От 3 до 7 лет							От 1,5 до 3 лет						
		брутто	нет то	выход	Б	Ж	У	К	брутто	Нетто	выход	б	ж	у	К
<b>ЗАВТРАК</b>															
Омлет натуральный	яйцо	1	1	80					1	1	80				
	молоко	50	50						50	50					
	Масло сливочное	3	3						2	2					
Салат из кукурузы с луком					<b>7,75</b>	<b>7,35</b>	<b>2,7</b>	<b>107,5</b>				<b>7,75</b>	<b>7,35</b>	<b>2,7</b>	<b>107,5</b>
	Кукуруза консервирован ная	70	45	60					60	35	45				
	Лук репчатый	12	10						10	8					
	Масло растительное	5	5						4	4					
						<b>1,95</b>	<b>2,2</b>	<b>19,3</b>	<b>59,5</b>				<b>1,6</b>	<b>1,82</b>	<b>17,4</b>
Какао с молоком	молоко	150	150	<b>200</b>					150	150	150				
	какао порошок	2	2						2	2					
	сахар	13	13						12	12					
					<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>20,02</b>	<b>135,62</b>				<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>17,03</b>	<b>124,4</b>
Булка с сыром	булка	30	30	30\15					20	20	20\10				
	сыр	15	15						10	10					
					<b>5,17</b>	<b>3,12</b>	<b>14,43</b>	<b>104,2</b>				<b>4,34</b>	<b>2,99</b>	<b>9,62</b>	<b>81,5</b>
<b>II завтрак</b>															
	Фрукты	200	200	200					180	180	180				
					<b>0,6</b>	<b>-</b>	<b>20,4</b>	<b>82,4</b>				<b>0,5</b>		<b>18,4</b>	<b>74,16</b>

**ОБЕД**

Борщ на сливочном масле со сметаной	картофель	90	70	250\5					60	40	200\5				
	капуста	70	50						50	25					
	лук	10	7						10	7					
	морковь	10	7						10	7					
	том.паста	7	7						3	3					
	масло слив-е	5	5						4	4					
	сметана	5	5						5	5					
					<b>2,19</b>	<b>6,12</b>	<b>16,1</b>	<b>124,65</b>				<b>1,6</b>	<b>4,3</b>	<b>10,8</b>	<b>86,8</b>
Сердце тушеное в красном соусе	сердце	80	60	80					60	40	60				
	морковь	10	7						5	3,8					
	лук	10	7						5	3,8					
	<b>соус красный</b>			50							30				
	масло слив-е	8	8						5	5					
	мука	5	5						5	5					
	томат	5	5						5	5					
	сметана	5	5						5	5					
					<b>14</b>	<b>11,25</b>	<b>45,35</b>	<b>176,15</b>				<b>10,61</b>	<b>7,91</b>	<b>4,79</b>	<b>130,89</b>
Рис отварной	рис	40	40	150					30	30	110				
	масло слив-е	8	8						6	6					
					<b>2,84</b>	<b>6,84</b>	<b>30,99</b>	<b>189,04</b>				<b>2,13</b>	<b>5,13</b>	<b>23,24</b>	<b>141,7</b>
Салат из свеклы с солеными огурцами	Свекла	34	27	40					25	21	30				
	Огурец соленый	15	11						12	8					
	Лук	2,3	2						1,8	1,5					
	Масло растительное	3	3						2	2					
					<b>0,64</b>	<b>2,74</b>	<b>3</b>	<b>39,33</b>				<b>0,43</b>	<b>1,83</b>	<b>2</b>	<b>26,22</b>
Кисель из сока	сок	60	60	200					45	45	150				
	сахар	7	7						5	5					
	крахмал	10	10						7,5	7,5					
					<b>0,56</b>	<b>0,06</b>	<b>30,2</b>	<b>123,6</b>				<b>0,42</b>	<b>0,045</b>	<b>22,65</b>	<b>92,7</b>
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50	<b>2,35</b>	<b>0,35</b>	<b>29,9</b>	<b>107,0</b>	40	40	40	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,60</b>

**ПОЛДНИК**

Сырники	творог	138,75	138	150/35					111	110,4	120/25				
---------	--------	--------	-----	--------	--	--	--	--	-----	-------	--------	--	--	--	--

творожные со	мука пшеничная	18	18						14,4	14,4						
	яйцо	15	15						12	12						
	сахар	6	6						4,8	4,8						
	масло сливочное	4,5	4,5						3,6	3,6						
	масло растительное	3	3						2,4	2,4						
	сметанным сладким соусом	сметана	10	10						8	8					
		масло сливочное	2	2						1	1					
		мука	3	3						2	2					
		сахар	5	5						5	5					
молоко		30	30						20	20						
					<b>19,68</b>	<b>16</b>	<b>25,1</b>	<b>307,74</b>				<b>15,65</b>	<b>13,1</b>	<b>22,74</b>	<b>259,06</b>	
Кофейный напиток с молоком	молоко	150	150	<b>200</b>					150	150	150					
	кофейный напиток	2	2						2	2						
	сахар	13	13						12	12						
					<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>20,02</b>	<b>135,62</b>				<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>19,02</b>	<b>131,88</b>	
Булка	Булка	30	30	<b>30</b>					20	20	20					
					<b>2,49</b>	<b>0,39</b>	<b>14,43</b>	<b>68,1</b>				<b>1,66</b>	<b>0,26</b>	<b>9,62</b>	<b>45,4</b>	
<b>УЖИН</b>																
Кефир булка	Кефир	200	200	200	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116</b>	150	150	150	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>87</b>	
	Булка	20	20	20	<b>1,66</b>	<b>0,26</b>	<b>9,62</b>	<b>45,4</b>	20	20	20	<b>1,66</b>	<b>0,26</b>	<b>9,62</b>	<b>45,4</b>	
Итого за день					<b>75,88</b>	<b>72,68</b>	<b>310,96</b>	<b>1921,85</b>				<b>62,83</b>	<b>59,67</b>	<b>216,6</b>	<b>1568,71</b>	

### 3 ДЕНЬ

Наименование блюд	продукты	От 3 до 7 лет							От 1,5 до 3 лет						
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К	брутто	Нетто	выход	б	ж	у	К
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша гречневая молочная	молоко	150	150	200					150	150	200				
	гречка	15	15						13	13					
	сахар	10	10						8	8					
						<b>6,09</b>	<b>5,19</b>	<b>27,23</b>	<b>173,75</b>				<b>5,83</b>	<b>5,14</b>	<b>23,87</b>
Чай с лимоном	чай	0,6	0,6	200/10					0,5	0,5	150/10				
	сахар	13	13						12	12					
	лимон	10	10						10	10					
						<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>13,27</b>	<b>51,92</b>				<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>12,27</b>
Булка со сливочным маслом	булка	30	30	30\10					20	20	20\8				
	масло сливоч	10	10						8	8					
					<b>2,54</b>	<b>6,99</b>	<b>14,5</b>	<b>127,9</b>				<b>1,7</b>	<b>6,85</b>	<b>9,69</b>	<b>105,2</b>
<b>II завтрак</b>															
Тертая морковь с сахаром	Морковь	80	60	50					70	50	40				
	Сахар	2	2						2	2					
						<b>0,8</b>		<b>6,44</b>	<b>28,6</b>				<b>0,7</b>		<b>5,88</b>
<b>ОБЕД</b>															
Суп гороховый с гренками	горох сухой	15	15	250/10					8	8	20/5				
	картофель	80	56						50	30					
	лук	10	7						10	7					
	морковь	20	14						15	10					

	масло сливоч	5	5					4	4						
	хлеб пшеничный	20	10					10	5						
					<b>5,78</b>	<b>4,49</b>	<b>26,52</b>	<b>164,18</b>				<b>3,41</b>	<b>3,56</b>	<b>15,3</b>	<b>103,7</b>
Овощное рагу	картофель	100	80	220				80	50	1 5 0					
	капуста	100	70					75	45						
	лук	20	14					15	9						
	морковь	20	14					15	9						
	том паста	5	5					3	3						
	масло сливоч	7	7					4	4						
	масло растит	4	4					4	4						
	вода	20	20					20	20						
	мясо	80	70					50	45						
					<b>14,95</b>	<b>13,68</b>	<b>22,97</b>	<b>281,43</b>				<b>9,14</b>	<b>9,74</b>	<b>16,74</b>	<b>190,99</b>
Салат из соленых огурцов	Огурцы соленые	44,4 8	35,6	40				33,36	26,7	3 0					
	Лук	5,4	4,8					3,6	2,2						
	Масло растит	2,2	2,2					1,5	1,5						
					<b>0,34</b>	<b>2,04</b>	<b>1,04</b>	<b>23,92</b>				<b>0,26</b>	<b>1,53</b>	<b>0,78</b>	<b>17,94</b>
Компот из сухофруктов	сухофрукты	15	12	200				15	12	1 5 0					
	сахар	13	13					12	12						
					<b>0,24</b>	<b>-</b>	<b>22,6</b>	<b>89,66</b>				<b>0,24</b>	<b>-</b>	<b>21,64</b>	<b>85,92</b>
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50				40	40	4 0					
					<b>2,35</b>	<b>0,35</b>	<b>29,9</b>	<b>107,0</b>				<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,60</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
Рыба, запеченная в омлете	Рыба	70	65	80				52	48	60					
	Мука	8	8					6	6						
	Масло сливоч	4	4					3	3						
	Яйцо	1	1					1	1						
	Молоко	20	20					15	15						
					<b>14,18</b>	<b>3,69</b>	<b>2,34</b>	<b>98,66</b>				<b>10 ,6 4</b>	<b>2,77</b>	<b>1,75</b>	<b>73,1</b>
Винегрет	Картофель	40	35	60				25	20	30					
	Свекла	10,2	8					7,5	6						
	Морковь	7,5	6					5,5	4,5						

	Соленый огурец	10	8						7,5	6					
	Лук репчатый	5	4						4	3					
	Масло растит	2,4	2,4						1,8	1,8					
					<b>0,54</b>	<b>2,46</b>	<b>3,07</b>	<b>36,64</b>				<b>0,4</b>	<b>1,85</b>	<b>2,31</b>	<b>27,48</b>
Кофейный напиток с молоком	молоко	150	150	<b>200</b>					150	150	150				
	кофейный напиток	2	2						2	2					
	сахар	13	13						12	12					
					<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>20,02</b>	<b>135,62</b>				<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>19,02</b>	<b>131,88</b>
Булка		30	30	<b>30</b>					20	20	20				
					<b>2,49</b>	<b>0,39</b>	<b>14,43</b>	<b>68,1</b>				<b>1,66</b>	<b>0,26</b>	<b>9,62</b>	<b>45,4</b>
<b>УЖИН</b>															
Кефир	Кефир	200	200	200					150	150	150				
					<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116</b>				<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>87</b>
Булка	Булка	20	20	20					20	20	20				
					<b>1,66</b>	<b>0,26</b>	<b>9,62</b>	<b>45,4</b>				<b>1,66</b>	<b>0,26</b>	<b>9,62</b>	<b>45,4</b>
Итого за день					<b>61,85</b>	<b>50,76</b>	<b>223,35</b>	<b>1548,78</b>				<b>46,01</b>	<b>41,86</b>	<b>175,46</b>	<b>1233,39</b>



## 4 ДЕНЬ

Наименование блюд	продукты	От 3 до 7 лет							От 1,5 до 3 лет						
		брутто	Нетто	выход	Б	Ж	У	К	брутто	Нетто	выход	б	ж	у	К
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша пшеничная молочная	Молоко	150	150	200					200	200	200				
	Пшено	15	15						10	10					
	Сахар	10	10						6	6					
						<b>7,4</b>	<b>6,83</b>	<b>28,87</b>	<b>203,5</b>				<b>6,8</b>	<b>6,69</b>	<b>25,7</b>
Чай	чай	0,6	0,6	200					0,5	0,5	150				
	сахар	13	13						12	12					
					-	-	<b>12,97</b>	<b>48,62</b>				-	-	<b>11,97</b>	<b>44,88</b>
Булка со сливочным маслом	булка	30	30	30\10					20	20	20\8				
	масло сливочное	10	10												
					<b>2,54</b>	<b>6,99</b>	<b>14,5</b>	<b>127,9</b>				<b>1,7</b>	<b>6,82</b>	<b>9,69</b>	<b>105,2</b>
<b>II завтрак</b>															
	фрукты	200	200	200					180	180	180				
					<b>0,6</b>	-	<b>20,4</b>	<b>82,4</b>				<b>0,5</b>		<b>18,4</b>	<b>74,16</b>
<b>ОБЕД</b>															
Суп рисовый на мясном бульоне	картофель	90	70	250					80	50	200				
	рис	10	9,8						5	4,9					
	лук	10	7						10	7					
	морковь	10	7						10	7					
	масло сливочное	5	5						4	4					
						<b>2,62</b>	<b>4,21</b>	<b>21,95</b>	<b>130,72</b>				<b>1,6</b>	<b>4,27</b>	<b>13,48</b>
Курица тушеная с овощами	курица	110	100	80\20					100	90	60\20				
	лук	15	12						15	12					
	морковь	15	12						15	12					
	масло растит	3	3						2	2					
	Томатная	3	3						2	2					

	паста														
					<b>11,3</b>	<b>8,95</b>	<b>1,7</b>	<b>133,15</b>				<b>9,24</b>	<b>5,29</b>	<b>1,3</b>	<b>92,56</b>
Картофельное пюре	картофель	200	140	150					130	70	100				
	масло сливочное	6	6						4	4					
	молоко	20	20						30	30					
					<b>3,39</b>	<b>5,59</b>	<b>28,59</b>	<b>172,68</b>				<b>2,68</b>	<b>4,26</b>	<b>19,38</b>	<b>122,8</b>
Салат из свеклы	Свекла	48	38	40					36	28	30				
	Масло растительное	2,4	2,4						1,8	1,8					
					<b>0,57</b>	<b>2,44</b>	<b>3,34</b>	<b>37,56</b>				<b>0,42</b>	<b>1,83</b>	<b>2,5</b>	<b>28,17</b>
Компот из сухофруктов	сухофрукты	15	12	200					15	12	150				
	сахар	13	13						12	12					
					<b>0,24</b>	<b>-</b>	<b>22,6</b>	<b>89,66</b>				<b>0,24</b>	<b>-</b>	<b>21,64</b>	<b>85,92</b>
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50					40	40	40				
					<b>2,35</b>	<b>0,35</b>	<b>29,9</b>	<b>107,0</b>				<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,60</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
Лапшевник с творогом с молочным соусом	лапша	22	22	140/50					14	14	100/50				
	творог	100	100						80	80					
	яйцо	1,4	1,4						1,4	1,4					
	сахар	7	7						3	3					
	<b>молочный соус</b>														
	молоко	50	50						50	50					
	масло сливочное	2	2						1	1					
	мука	3	3						2	2					
	сахар	5	5						5	5					
					<b>16,5</b>	<b>13,37</b>	<b>31,25</b>	<b>303,7</b>				<b>13,1</b>	<b>10,64</b>	<b>24,9</b>	<b>242,2</b>
Какао с молоком	молоко	150	150	<b>200</b>					150	150	150				
	какао порошок	2	2						2	2					
	сахар	13	13						12	12					
					<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>20,02</b>	<b>135,62</b>				<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>17,03</b>	<b>124,4</b>
Булка	булка	30	30	<b>30</b>					20	20	20				
					<b>2,49</b>	<b>0,39</b>	<b>14,43</b>	<b>68,1</b>				<b>1,66</b>	<b>0,26</b>	<b>9,62</b>	<b>45,4</b>
<b>УЖИН</b>															
Кефир	кефир	200	200	200					150	150	150				
					<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116</b>				<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>87</b>

Булка	булка	20	20	20					20	20	20				
					<b>1,66</b>	<b>0,26</b>	<b>9,62</b>	<b>45,4</b>				<b>1,66</b>	<b>0,26</b>	<b>9,62</b>	<b>45,4</b>
Итого за день					<b>61,46</b>	<b>60,58</b>	<b>269,54</b>					<b>49,88</b>	<b>50,46</b>	<b>212,2</b>	<b>1450,9</b>

## 5 ДЕНЬ

Наименование блюд	продукты	От 3 до 7 лет							От 1,5 до 3 лет							
		брутто	Нетто	выход	Б	Ж	У	К	брутто	Нетто	выход	б	ж	у	К	
<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша манная молочная	молоко	150	150	200					150	150	200					
	манная крупа	15	15						13	13						
	сахар	9	9						8	8						
						<b>6,89</b>	<b>4,9</b>	<b>27,93</b>	<b>173,3</b>				<b>5,67</b>	<b>4,89</b>	<b>24,56</b>	<b>159,92</b>
Чай с лимоном	чай	0,6	0,6	200/10					0,5	0,5	150/10					
	сахар	13	13						12	12						
	лимон	10	10						10	10						
						<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>13,27</b>	<b>51,92</b>				<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>12,27</b>	<b>48,13</b>
Булка со сливочным маслом	булка	30	30	30\10					20	20	20\8					
	масло сливочное	10	10						8	8						
						<b>2,54</b>	<b>6,99</b>	<b>14,5</b>	<b>127,9</b>				<b>1,7</b>	<b>6,82</b>	<b>9,69</b>	<b>105,2</b>
<b>II завтрак</b>																
	конфеты	20	20	20					10	10	10					
						<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>20</b>	<b>87,5</b>				<b>0,32</b>	<b>0,28</b>	<b>8,0</b>	<b>35,0</b>
<b>ОБЕД</b>																
Рассольник на сливочном масле со сметаной	картофель	78	60	200/10					50	30	150/5					
	крупа перловая	8	8						5	5						
	лук	10	8						10	8						
	морковь	10	8						10	8						
	огурец	25	21						20	16						

	соленый														
	томатная паста	5	5					1	1						
	масло сливочное	5	5					3	3						
	сметана	10	10					5	5						
						<b>2,68</b>	<b>6,2</b>	<b>19,96</b>	<b>135,8</b>				<b>1,68</b>	<b>4,69</b>	<b>12,75</b>
Сосиска	сосиска	70	68	68					50	48	48				
Каша гречневая рассыпчатая					<b>8,9</b>	<b>15,06</b>	<b>0,45</b>	<b>191,08</b>				<b>7,63</b>	<b>12,9</b>	<b>0,46</b>	<b>148,37</b>
	гречка	40	39,2	120					30	29,4	100				
	масло сливочное	6	6						5	5					
						<b>5,07</b>	<b>5,99</b>	<b>27,25</b>	<b>176,48</b>				<b>3,81</b>	<b>4,9</b>	<b>20,44</b>
Икра кабачковая	Икра кабачковая	63,24	60	60					47,43	45	45				
					<b>1,14</b>	<b>5,34</b>	<b>4,62</b>	<b>71,4</b>				<b>0,85</b>	<b>4</b>	<b>3,46</b>	<b>53,55</b>
Компот из сухофруктов	сухофрукты	15	12	200					15	12	150				
	сахар	13	13						12	12					
					<b>0,24</b>	<b>-</b>	<b>22,6</b>	<b>89,66</b>				<b>0,24</b>	<b>-</b>	<b>21,64</b>	<b>85,92</b>
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50					40	40	40				
					<b>2,35</b>	<b>0,35</b>	<b>29,9</b>	<b>107,0</b>				<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,60</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
Рыбная котлета	рыба	110	75	80					80	60	60				
	хлеб пшеничный	10	10						10	10					
	молоко	20	20						15	15					
	лук	10	8						10	8					
	яйцо	1/8	1/8						1/8	1/8					
						<b>13,81</b>	<b>7,23</b>	<b>7,83</b>	<b>151,08</b>				<b>12,3</b>	<b>4,13</b>	<b>5,42</b>
Салат из зеленого горошка	горошек зеленый консервированный	70	45	50					60	35	40				
	лук	10	8						10	8					
	масло растительное	2	2						1	1					

					<b>1,55</b>	<b>1,99</b>	<b>4,08</b>	<b>40,47</b>				<b>1,35</b>	<b>0,99</b>	<b>3,62</b>	<b>28,53</b>
Кофейный напиток с молоком	молоко	150	150	<b>200</b>					150	150	150				
	кофейный напиток	2	2						2	2					
	сахар	13	13						12	12					
					<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>20,02</b>	<b>135,62</b>				<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>19,02</b>	<b>131,88</b>
Булочка с изюмом	Мука	50	50	70					40	40	60				
	сахар	8	8						6	6					
	Масло сливочное	3,2	3,2						2,8	2,8					
	Яйцо	1/8	1/8						1/7	1/7					
	Дрожжи	1,76	1,76						1,54	1,54					
	Изюм	6,4	6,4						5,6	5,6					
	Молоко	24,4 8	24,48						21,4 2	21,42					
					<b>6,72</b>	<b>4,4</b>	<b>39,6</b>	<b>224,89</b>				<b>5,88</b>	<b>3,85</b>	<b>34,65</b>	<b>196,7</b>
<b>УЖИН</b>															
Кефир	кефир	200	200	200					150	150	150				
					<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116</b>				<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>87</b>
Булка	булка	20	20	20					20	20	20				
					<b>1,66</b>	<b>0,26</b>	<b>9,62</b>	<b>45,4</b>				<b>1,66</b>	<b>0,26</b>	<b>9,62</b>	<b>45,4</b>
Итого за день					<b>64,24</b>	<b>70,63</b>	<b>271,03</b>	<b>1925,5</b>				<b>53,46</b>	<b>57,7</b>	<b>212,57</b>	<b>1554,01</b>

## 6 ДЕНЬ

Наименование блюдо	продукты	От 3 до 7 лет							От 1,5 до 3 лет						
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К	брутто	Нетто	выход	б	ж	у	К
<b>ЗАВТРАК</b>															
Плов рисовый с изюмом	рис	40	40	200					25	25	140				
	изюм	15	14						20	20					
	масло сливочное	8	8						6	6					
	сахар	10	10						8	8					
					<b>2,94</b>	<b>6,87</b>	<b>43,22</b>	<b>229,19</b>				<b>1,9</b>	<b>5,14</b>	<b>30,35</b>	<b>168,55</b>
Чай	чай	0,6	0,6	200					0,5	0,5	150				
	сахар	13	13						12	12					
							<b>12,9</b>	<b>48,62</b>						<b>11,97</b>	<b>44,88</b>
Булка с сыром	булка	30	30	30\15					20	20	20\10				
	сыр	15	15						10	10					
					<b>5,17</b>	<b>3,12</b>	<b>14,43</b>	<b>104,2</b>				<b>4,34</b>	<b>2,99</b>	<b>9,62</b>	<b>81,5</b>
<b>II завтрак</b>															
Вафли	Вафли	20	20	20					7	7	7				
					<b>0,58</b>	<b>0,66</b>	<b>15,5</b>	<b>70,83</b>				<b>0,20</b>	<b>0,23</b>	<b>5,42</b>	<b>24,79</b>
<b>ОБЕД</b>															
Свекольник на сливочном масле со сметаной	Картофель	90	70	250/10					60	40	200/5				
	Свекла	80	64						65	50					
	Лук	10	8						10	8					
	Морковь	15	10						15	10					
	Томатная паста	5	5						2	2					
	Масло сливочное	5	5						2	2					

	Сметана	10	10						5	5					
					<b>3,07</b>	<b>6,12</b>	<b>16,35</b>	<b>151,13</b>				<b>2,2</b>	<b>2,65</b>	<b>11,42</b>	<b>93,41</b>
Котлета мясная	Мясо	80	80	80					70	70	60				
	Хлеб пшеничный	10	10												
	Лук	10	8						8	6					
	Яйцо	1/8	1/8						1/8	1/8					
	Масло растительно е	5	5						3	3					
	молоко								20	20					
						<b>17,29</b>	<b>24,85</b>	<b>5,99</b>	<b>301,17</b>				<b>15,57</b>	<b>21,71</b>	<b>1,93</b>
Отварная вермишель со с/м	вермишель	40	40	130					25	25	100				
	Масло сливочное	6	6						5	5					
					<b>4,17</b>	<b>5,3</b>	<b>32,85</b>	<b>193,2</b>				<b>2,89</b>	<b>4,94</b>	<b>20,9</b>	<b>130,05</b>
Лимонный напиток	вода	200	200	200					150	150	150				
	Лимоны	20	15						20	15					
	сахар	13	13						12	12					
					<b>0,14</b>	<b>-</b>	<b>13,42</b>	<b>53,57</b>				<b>0,14</b>	<b>-</b>	<b>12,42</b>	<b>49,83</b>
Салат из свежей капусты и моркови	Капуста	60	48	60					45	36	45				
	Морковь	12	9,6						9	7,2					
	Масло растительно е	4,2	4,2						3,15	3,15					
					<b>0,99</b>	<b>4,254</b>	<b>2,946</b>	<b>54,462</b>				<b>0,742</b>	<b>3,19</b>	<b>2,209</b>	<b>40,846</b>
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50					40	40	40				
					<b>2,35</b>	<b>0,35</b>	<b>29,9</b>	<b>107,0</b>				<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,60</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
Суп из рыбных консервов	картофель	100	70	250					60	40	200				
	пшено	5	5						3	3					
	консервы	30	30						20	20					
	морковь	20	16						10	6					

	лук	10	8						10	8					
	масло слив-е	2	2						2	2					
					<b>7,11</b>	<b>6,29</b>	<b>18,95</b>	<b>158,41</b>				<b>4,31</b>	<b>4,44</b>	<b>11,6</b>	<b>102,05</b>
Булочка домашняя	Мука пшеничная	50	50	<b>60</b>					40	40	50				
	Молоко	20	20						20	20					
	Сахар	3	3						3	3					
	Яйцо	1/8	1/8						1/8	1/8					
	Масло растительно е	2	2						2	2					
	дрожжи	2,5	2,5						2	2					
					<b>7,04</b>	<b>5,05</b>	<b>40,6</b>	<b>227,32</b>				<b>5,7</b>	<b>3,97</b>	<b>33,3</b>	<b>193,03</b>
Кофейный напиток	кофейный напиток	2	2	<b>200</b>					2	2	150				
	сахар	13	13						12	12					
					-	-	<b>12,97</b>	<b>48,62</b>				-	-	<b>11,97</b>	<b>44,88</b>
<b>УЖИН</b>															
Кефир	кефир	200	200	200					150	150	150				
					<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116</b>				<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>87</b>
Булка	булка	30	30	30					20	20	20				
					<b>2,49</b>	<b>0,39</b>	<b>14,43</b>	<b>68,1</b>				<b>1,66</b>	<b>0,26</b>	<b>9,62</b>	<b>45,4</b>
Итого за день					<b>58,94</b>	<b>69,65</b>	<b>283,86</b>	<b>1931,82</b>				<b>45,73</b>	<b>54,6</b>	<b>199,7</b>	<b>1461,32</b>



## 7 ДЕНЬ

Наименование блюда	продукты	От 3 до 7 лет							От 1,5 до 3 лет						
		брут то	нетт о	выход	Б	Ж	У	К	бру тто	Нетт о	выход	б	ж	у	К
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша рисовая молочная	молоко	150	150	200					150	150	200				
	рис	15	15						10	10					
	сахар	9	9						8	8					
						<b>6,0</b>	<b>5,23</b>	<b>26,52</b>	<b>174,5</b>				<b>5,04</b>	<b>4,87</b>	<b>23,31</b>
Чай с лимоном	Чай	0,6	0,6	200/10					0,5	0,5	150/10				
	Сахар	13	13						12	12					
	Лимон	10	10						10	10					
						<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>13,27</b>	<b>51,92</b>				<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>12,27</b>
Булка с сыром	булка	30	30	30/15					20	20	20\10				
	сыр	15	15						10	10					
					<b>5,17</b>	<b>3,12</b>	<b>14,43</b>	<b>104,2</b>				<b>4,34</b>	<b>2,99</b>	<b>9,62</b>	<b>81,5</b>
<b>II завтрак</b>															
Фрукты	фрукты	200	200	200					180	180	180				
					<b>0,6</b>	<b>-</b>	<b>20,4</b>	<b>82,4</b>				<b>0,5</b>		<b>18,4</b>	<b>74,16</b>
<b>ОБЕД</b>															
Суп вермишелевы й на с/м	Картофель	80	56	250					60	36	200				
	вермишель	10	10						5	5					
	Лук	10	10						10	8					
	Морковь	15	12						10	7					

	Масло сливочное	2	2						2	2					
					<b>2,45</b>	<b>0,91</b>	<b>20,17</b>	<b>94,56</b>				<b>1,6</b>	<b>0,86</b>	<b>13,37</b>	<b>65</b>
Суфле из печени	Печень говяжья	80	65	80					70	55	70				
	молоко	30	30						20	20					
	мука	6	6						4	4					
	Яйцо	1/8	1/8						1\8	1\8					
	Масло растительное	3	3						<b>2</b>	<b>2</b>					
						<b>15,04</b>	<b>8,02</b>	<b>9,11</b>	<b>180,59</b>				<b>13,8</b>	<b>6,02</b>	<b>8,04</b>
Каша гречневая рассыпчатая	гречка	40	39,2	150					30	29,4	120				
	масло сливочное	6	6						5	5					
					<b>5,07</b>	<b>5,99</b>	<b>27,25</b>	<b>176,48</b>				<b>3,81</b>	<b>4,9</b>	<b>20,44</b>	<b>136,1</b>
Икра кабачковая	Икра кабачковая	63,2 4	60	60					47,4 3	45	45				
					<b>1,14</b>	<b>5,34</b>	<b>4,62</b>	<b>71,4</b>				<b>0,85</b>	<b>4</b>	<b>3,46</b>	<b>53,55</b>
Напиток из сока	Сок	100	100	200					100	100	150				
	Вода	100	100						50	50					
	Сахар	10	10						10	10					
					<b>0,5</b>		<b>19,08</b>	<b>75,4</b>				<b>0,5</b>		<b>19,08</b>	<b>75,4</b>
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50					40	40	40				
					<b>2,35</b>	<b>0,35</b>	<b>29,9</b>	<b>107,0</b>				<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,60</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
Ленивые вареники с творогом	Мука	35	35	<b>150</b>					20	20	150				
	Творог	110	110						90	90					
	Яйцо	1/8	1/8						1/8	1/8					
	Масло сливочное	8	8						6	6					
	Сахар	10	10						8	8					
						<b>17,83</b>	<b>18,67</b>	<b>39,34</b>	<b>387,37</b>				<b>13,84</b>	<b>16,68</b>	<b>25,7</b>
Соус сметанный сладкий	Сметана	10	10	<b>35</b>					8	8	25				
	Масло сливочное	2	2						1	1					
	Мука	3	3						2	2					
	Сахар	5	5						5	5					

	Молоко	30	30						20	20					
					<b>1,27</b>	<b>1,92</b>	<b>2,77</b>	<b>46,77</b>				<b>0,91</b>	<b>1,38</b>	<b>1,98</b>	<b>33,4</b>
Кофейный напиток с молоком	молоко	150	150	<b>200</b>					150	150	150				
	кофейный напиток	2	2						2	2					
	сахар	13	13						12	12					
					<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>20,02</b>	<b>135,62</b>				<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>19,02</b>	<b>131,88</b>
Булка	булка	30	30	30					20	20	20				
					<b>2,49</b>	<b>0,39</b>	<b>14,43</b>	<b>68,1</b>				<b>1,66</b>	<b>0,26</b>	<b>9,62</b>	<b>45,4</b>
<b>УЖИН</b>															
Кефир	кефир	200	200	200					150	150	150				
					<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116</b>				<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>87</b>
Булка	булка	20	20	20					20	20	20				
					<b>1,66</b>	<b>0,26</b>	<b>9,62</b>	<b>45,4</b>				<b>1,66</b>	<b>0,26</b>	<b>9,62</b>	<b>45,4</b>
Итого за день					<b>71,46</b>	<b>61,42</b>	<b>280,33</b>	<b>1917,71</b>				<b>58,82</b>	<b>52,12</b>	<b>220,9</b>	<b>1581,24</b>

## 8 ДЕНЬ

Наименование блюда	продукты	От 3 до 7 лет						От 1,5 до 3 лет							
		брут то	нетт о	выход	Б	Ж	У	К	бру тто	Нетт о	выход	б	ж	у	К
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша манная молочная «Шоколадка»	Молоко	150	150	200					150	150	200				
	Манная крупа	15	15						10	10					
	Сахар	10	10						8	8					
	Какао порошок	3	3						3	3					
					<b>5,89</b>	<b>4,9</b>	<b>27,93</b>	<b>173,3</b>				<b>5,33</b>	<b>4,87</b>	<b>22,36</b>	<b>149,52</b>
Чай	чай	0,6	0,6	200					0,5	0,5	150				
	сахар	13	13						12	12					
							<b>12,9</b>	<b>48,62</b>						<b>11,97</b>	<b>44,88</b>
Булка с сливочным маслом	булка	30	30	30\10					20	20	20\8				
	масло сливочное	10	10												
					<b>2,54</b>	<b>6,99</b>	<b>14,5</b>	<b>127,9</b>				<b>1,7</b>	<b>6,82</b>	<b>9,69</b>	<b>105,2</b>
<b>II завтрак</b>															
Печенье	печенье	20	20	20					10	10	10				
					<b>2,3</b>	<b>2,2</b>	<b>22,7</b>	<b>125,1</b>				<b>1,15</b>	<b>1,1</b>	<b>11,35</b>	<b>62,55</b>
<b>ОБЕД</b>															
Суп пшенный с яйцом	Картофель	80	56	250					60	36	200				
	Пшено	10	9						5	5					
	Яйцо	1/12	1/12						1/12	1/12					
	Лук	10	8						10	8					
	Морковь	15	12						7	7					
	Масло сливочное	5	5						4	4					
					<b>3,28</b>	<b>4,99</b>	<b>19,15</b>	<b>135,81</b>				<b>2,33</b>	<b>2,36</b>	<b>12,92</b>	<b>83,73</b>
Плов рисовый с мясом	мясо	70	60	180					50	40	155				
	Лук	10	8						10	8					
	Морковь	10	8						10	8					



Кофейный напиток с молоком	молоко	150	150	<b>200</b>					150	150	150					
	кофейный напиток	2	2						2	2						
	сахар	13	13						12	12						
					<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>20,02</b>	<b>135,62</b>					<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>19,02</b>	<b>131,88</b>
Булка	булка	30	30	30					20	20	20					
					<b>2,49</b>	<b>0,39</b>	<b>14,43</b>	<b>68,1</b>					<b>1,66</b>	<b>0,26</b>	<b>9,62</b>	<b>45,4</b>
<b>УЖИН</b>																
Кефир	кефир	200	200	200					150	150	150					
					<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116</b>					<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>87</b>
Булка	булка	20	20	20					20	20	20					
					<b>1,66</b>	<b>0,26</b>	<b>9,62</b>	<b>45,4</b>					<b>1,66</b>	<b>0,26</b>	<b>9,62</b>	<b>45,4</b>
Итого за день					<b>61,94</b>	<b>57,96</b>	<b>261,14</b>	<b>1763</b>					<b>41,68</b>	<b>43,11</b>	<b>191,09</b>	<b>1292,77</b>

## 9 ДЕНЬ

Наименование блюда	продукты	От 3 до 7 лет						От 1,5 до 3 лет							
		брут то	нетт о	выход	Б	Ж	У	К	бру тто	Нетт о	выход	б	ж	у	К
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша молочная «Дружба»	Рис	10	10	200					10	10	200				
	Крупа пшеничная	10	10						10	10					
	Молоко	150	150						150	150					
	Сахар	10	10						8	8					
					<b>6,2</b>	<b>8,6</b>	<b>32,4</b>	<b>232</b>				<b>4,65</b>	<b>6,45</b>	<b>24,3</b>	<b>174</b>
Чай	чай	0,6	0,6	200					0,5	0,5	150				
	сахар	13	13						12	12					
							<b>12,9</b>	<b>48,62</b>						<b>11,97</b>	<b>44,88</b>
Булка со сливочным маслом	булка	30	30	30\10					20	20	20\8				
	масло сливочное	10	10												
					<b>2,54</b>	<b>6,99</b>	<b>14,5</b>	<b>127,9</b>				<b>1,7</b>	<b>6,82</b>	<b>9,64</b>	<b>105,2</b>
<b>II завтрак</b>															
Фрукты	фрукты	200	200	200					180	180	180				
					<b>0,6</b>	<b>-</b>	<b>20,4</b>	<b>82,4</b>				<b>0,5</b>		<b>18,4</b>	<b>74,16</b>
<b>ОБЕД</b>															
Суп с клёцками	Морковь	10	8	250					6	5	200				
	Масло растительное	2	2						1	1					
	Масло сливочное	2	2						1	1					
	Лук репчатый	10	8						6	5					
	Картофель	80	56						50	35					
	Мука	16	16						10	10					
	Яйцо	1/5	10						1/8	6					
	Зелень	2	2						2	2					
					<b>3,384</b>	<b>4,478</b>	<b>22,483</b>	<b>138,151</b>				<b>2,092</b>	<b>2,354</b>	<b>14,056</b>	<b>82,261</b>
Курица отварная	Цыпленок	121,	107,0	<b>80</b>					106,	93,6	<b>70</b>				

	бройлеров	6	08						4	32					
					17,808	11,368		185,976				15,582	9,947		162,729
Каша перловая	Крупа перловая	40	40	150					30	30	120				
	Масло сливочное	5	5						4	4					
					4,2	4,395	26,895	166,995				3,36	3,516	21,516	133,596
Салат из свеклы	Свекла	48	38	40					36	28	30				
	Масло растительное	2,4	2,4						1,8	1,8					
					0,57	2,44	3,34	37,56				0,42	1,83	2,5	28,17
Компот из сухофруктов	сухофрукты	15	12	200					15	12	150				
	сахар	13	13						12	12					
					0,24	-	22,6	89,66				0,24	-	21,64	85,92
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50					40	40	40				
					2,35	0,35	29,9	107,0				1,88	0,28	19,92	85,60
<b>ПОЛДНИК</b>															
Творожно-морковная запеканка с молочным соусом	Творог	120	120	150/50					90	90	140/30				
	Морковь	70	55						40	15					
	Манка	7	7						5	5					
	Яйцо	1/4	1/4						1/4	1/4					
	Сахар	8	8						5	5					
	Масло сливочное	3	3						2	2					
	<b>Молочный соус</b>														
	Молоко	50	50						30	30					
	Сахар	5	5						5	5					
	Мука	2	2						2	2					
	Масло сливочное	2	2						1	1					
						19,68	16	25,1	307,74				15,65	13,1	22,74
Какао с молоком	молоко	150	150	200					150	150	150				
	какао порошок	2	2						2	2					
	сахар	13	13						12	12					
						4,2	4,8	20,02	135,62				4,2	4,8	17,03



Булка	булка	30	30	30					20	20	20				
					<b>2,49</b>	<b>0,39</b>	<b>14,43</b>	<b>68,1</b>				<b>1,66</b>	<b>0,26</b>	<b>9,62</b>	<b>45,4</b>
<b>УЖИН</b>															
Кефир	кефир	200	200	200					150	150	150				
					<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116</b>				<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>87</b>
Булка	булка	20	20	20					20	20	20				
					<b>1,66</b>	<b>0,26</b>	<b>9,62</b>	<b>45,4</b>				<b>1,66</b>	<b>0,26</b>	<b>9,62</b>	<b>45,4</b>
Итого за день					<b>71,51</b>	<b>66,47</b>	<b>263,98</b>	<b>1889,1</b>				<b>57,79</b>	<b>54,4</b>	<b>209,99</b>	<b>1537,76</b>

## 10 ДЕНЬ

Наименование блюд	продукты	От 3 до 7 лет							От 1,5 до 3 лет						
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К	брутто	Нетто	выход	б	ж	у	К
<b>ЗАВТРАК</b>															
Суп молочный с макаронными изделиями	Макаронные изделия	55	15	200					15	15	200				
	Молоко	150	150						150	150					
	Сахар	10	10						<b>6</b>	<b>6</b>					
					<b>8,25</b>	<b>11,25</b>	<b>25,8</b>	<b>233,8</b>				<b>6,6</b>	<b>9</b>	<b>20,64</b>	<b>187,04</b>
Чай	чай	0,6	0,6	200					0,5	0,5	150				
	сахар	13	13												
					-	-	<b>12,97</b>	<b>48,62</b>						<b>11,97</b>	<b>44,88</b>
Булка со сливочным маслом	булка	30	30	30\10					20	20	20\8				
	масло сливочное	10	10												
					<b>2,54</b>	<b>6,99</b>	<b>14,5</b>	<b>127,9</b>				<b>1,7</b>	<b>6,82</b>	<b>9,69</b>	<b>105,2</b>
<b>II завтрак</b>															
Напиток из сока	Сок	100	100	200					100	100	150				
	Вода	100	100						50	50					
	Сахар	10	10						10	10					
					<b>0,5</b>		<b>19,08</b>	<b>75,4</b>				<b>0,5</b>		<b>19,08</b>	<b>75,4</b>
	конфеты	20	20	2					10	10	10				
					<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>20</b>	<b>87,5</b>				<b>0,32</b>	<b>0,28</b>	<b>8,0</b>	<b>35,0</b>
<b>ОБЕД</b>															
Борщ с фасолью	Капуста	44	35,2	250					36	28,8	200				

	Картофель	29,2 6	22						23, 94	18						
	Фасоль консервированная	8,8	8,8						7,2	7,2						
	Морковь	13,8 6	11						11, 34	9						
	Лук	10,5 6	8,8						8,6 4	7,2						
	Томатная паста	6,6	6,6						5,4	5,4						
	Масло сливочное	5	5						4	4						
	Сахар	1,32	1,32						1,0 8	1,08						
						<b>3,124</b>	<b>4,488</b>	<b>12,782</b>	<b>104,06</b>				<b>2,556</b>	<b>3,672</b>	<b>10,458</b>	<b>85,14</b>
Картофель тушеный с мясом	Картофель	200	140	220					120	60	140					
	Лук	10	9						10	9						
	Морковь	10	8						10	8						
	Мясо	80	70						40	30						
	Масло сливочное	6	6						3	3						
							<b>14,36</b>	<b>8,87</b>	<b>29,07</b>	<b>248,2</b>				<b>7,79</b>	<b>4,43</b>	<b>18</b>
Салат из свеклы с солеными огурцами	Свекла	34	27	40					25	21	30					
	Огурец соленый	15	11						12	8						
	Лук	2,3	2						1,8	1,5						
	Масло растительное	3	3						2	2						
						<b>0,64</b>	<b>2,74</b>	<b>3</b>	<b>39,33</b>				<b>0,43</b>	<b>1,83</b>	<b>2</b>	<b>26,22</b>
Лимонный напиток	сухофрукты	15	12	200					15	12	150					
	сахар	13	13						12	12						
						<b>0,24</b>	<b>-</b>	<b>22,6</b>	<b>89,66</b>				<b>0,24</b>	<b>-</b>	<b>21,64</b>	<b>85,92</b>
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50					40	40	40					
						<b>2,35</b>	<b>0,35</b>	<b>29,9</b>	<b>107,0</b>				<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,60</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
Блины дрожжевые со сметаной	Мука	50	50	100/20					40	40	85/15					
	Молоко	50	50						50	50						
	Вода	30	30						50	50						

	Сахар	5	5						5	5						
	Яйцо	1/8	1/8						1/8	1/8						
	дрожжи	1	1						1	1						
	Масло растительное	5	5						2	2						
	сметана	20	20						15	15						
						<b>8,025</b>	<b>13,16</b>	<b>40,07</b>	<b>231,77</b>				<b>6,2</b>	<b>8,89</b>	<b>29,1</b>	<b>215,37</b>
Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток	2	2	200					2	2	150					
	сахар	13	13						12	12						
	молоко	150	150						150	150						
						<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>20,02</b>	<b>135,62</b>				<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>19,02</b>	<b>131,88</b>
Булка	булка	30	30	30					20	20	20					
						<b>2,49</b>	<b>0,39</b>	<b>14,43</b>	<b>68,1</b>				<b>1,66</b>	<b>0,26</b>	<b>9,62</b>	<b>45,4</b>
<b>УЖИН</b>																
Кефир	кефир	200	200	200					150	150	150					
						<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116</b>				<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>87</b>
Булка	булка	20	20	20					20	20	20					
						<b>1,66</b>	<b>0,26</b>	<b>9,62</b>	<b>45,4</b>				<b>1,66</b>	<b>0,26</b>	<b>9,62</b>	<b>45,4</b>
Итого за день						<b>54,78</b>	<b>60,40</b>	<b>283,24</b>	<b>1758,36</b>				<b>39,94</b>	<b>45,32</b>	<b>215,81</b>	<b>1394,45</b>