***1 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 |
| **ЗАВТРАК** |
| **Отварные макароны со сливочным маслом и тертым сыром** | вермишель | 40 | 40 | 200 |  |  |  |  | 30 | 30 | 150 |  |  |  |  |
| масло слив | 6 | 6 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| сыр  | **10** | **10** |  |  |  |  |  | **5** | **5** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **7,29** | **8,03** | **32,85** | **229,3** |  |  |  | **4,22** | **4,88** | **20,53** | **140,11** |
| Чай | чай | 0,6 | 0,6 | 200 |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 | 150 |  |  |  |  |
|  сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **12,9** | **48,62** |  |  |  |  |  | **11,97** | **44,88** |
| Булка  | булка | 40 | 40 | 40 |  |  |  |  | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **3,32** | **0,52** | **19,24** | **90,8** |  |  |  | **2,49** | **0,39** | **14,43** | **68,1** |
| **II завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок  | сок  | 200 | 200 | 200\20 | **-** | **-** | 24 | 96 |  |  |  | **-** | **-** | 24 | 96 |
| Вафли  | вафли  | 20 | 20 |  | 0,58 | 0,66 | 15,5 | 70,83 | 7 | 7 |  | 0,2 | 0,23 | 5,42 | 24,79 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **2,19** | **6,12** | **16,1** | **124,65** |  |  |  | **1,6** | **4,3** | **10,8** | **86,8** |
| Мясные тефтели | мясо (фарш) | 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 |  |  |  |  |  |
| **Соус красный** | масло сливочное | 8 | 8 |  |  |  |  |  | **5** | **5** |  |  |  |  |  |
|  мука | 5 | 5 |  |  |  |  |  | **5** | **5** |  |  |  |  |  |
| томат  | 5 | 5 |  |  |  |  |  | **3** | **3** |  |  |  |  |  |
| сметана  | 5 | 5 |  |  |  |  |  | **5** | **5** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **14,18** | **25,5** | **16,84** | **356,19** |  |  |  | **11,6** | **18,03** | **12,72** | **279,8** |
| Свежий огурец | свежий огурец | 60 | 60 | 60 | **0,42** | **-** | **1,68** | **8,34** | 40 | 40 | 40 | **0,28** | **-** | **1,12** | **5,56** |
| Лимонный напиток | вода | 200 | 200 | 200 |  |  |  |  | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |
|  | лимоны  | 20 | 15 |  |  |  |  |  | 20 | 15 |  |  |  |  |  |
| Сахар  | сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **0,14** | **-** | **13,42** | **53,57** |  |  |  | **0,14** | **-** | **12,42** | **49,83** |
| Хлеб ржаной  | хлеб | 50 | 50 | 50 | **2,35** | **0,35** | **29,9** | **107,0** | 40 | 40 | 40 | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** |
| **ПОЛДНИК** |
| Молочная каша геркулесовая | 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 |  |  |  |  | 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 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **-** | **-** | **12,97** | **48,62** |  |  |  | **-** | **-** | **11,97** | **44,88** |
| **УЖИН** |
| Кефир булка | кефир | 200 | 200 | 200 | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** | 150 | 150 | 150 | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **87** |
|  | булка | 30 | 30 | 30 | **2,49** | **0,39** | **14,43** | **68,1** | 20 | 20 | 20 | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| Итого за день |  |  |  |  | **50,13** | **60,63** | **310,74** | **1931,7** |  |  |  | **38,15** | **40,1** | **233,88** | **1390,82** |

**2 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 |
| **ЗАВТРАК** |
| Молочная каша манная | молоко | 150 | 150 | 200 |  |  |  |  | 150 | 150 | 200 |  |  |  |  |
| манная крупа | 15 | 15 |  |  |  |  |  | 13 | 13 |  |  |  |  |  |
| сахар | 9 | 9 |  |  |  |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **6,89** | **4,9** | **27,93** | **173,3** |  |  |  | **5,67** | **4,89** | **24,56** | **159,92** |
| Чай | чай | 0,6 | 0,6 | 200 |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 | 150 |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **-** | **-** | **12,97** | **48,62** |  |  |  | **-** | **-** | **11,97** | **44,88** |
| Булка со сливочным маслом | булка | 30 | 30 | 30\10 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20\8 |  |  |  |  |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2,54** | **6,99** | **14,5** | **127,9** |  |  |  | **1,7** | **6,82** | **9,69** | **105,2** |
| Фрукты  | фрукты | 200 | 200 | 200 | **0,6** | - | **20,4** | **82,4** | 180 | 180 | 180 | **0,5** |  | **18,4** | **74,16** |
| **Обед** |
| Суп рисовыйна 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 сливоч | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2,62** | **4,21** | **21,95** | **130,72** |  |  |  | **1,6** | **4,27** | **13,48** | **80,41** |
| Куры тушеные 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 паста | 3 | 3 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **11,3** | **8,95** | **1,7** | **133,15** |  |  |  | **9,24** | **5,29** | **1,3** | **92,56** |
|  |
| Картофельное пюре | картофель | 200 | 140 | 150 |  |  |  |  | 130 | 70 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **3,39** | **5,59** | **28,59** | **172,68** |  |  |  | **2,68** | **4,26** | **19,38** | **122,8** |
| Салат из свежей капусты | капуста | 70 | 60 | 70 |  |  |  |  | 50 | 36 | 40 |  |  |  |  |
| лук | 10 | 7 |  |  |  |  |  | 5 | 3 |  |  |  |  |  |
| морковь | 10 | 7 |  |  |  |  |  | 5 | 3 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **0,43** | **1,99** | **2,56** | **27,08** |  |  |  | **0,82** | **0,99** | **2,86** | **23,44** |
| Компот из сухофрукт | 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 | **2,35** | **0,35** | **29,9** | **107,0** | 40 | 40 | 40 | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** |
| **ПОЛДНИК** |
| 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 |  |  |  |  |  |
| **молочный соус**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко  | 50 | 50 |  |  |  |  |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное  | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| мука  | 3 | 3 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар  | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **16,5** | **13,37** | **31,25** | **303,7** |  |  |  | **13,1** | **10,64** | **24,9** | **242,2** |
| 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** | **124,4** |
| Булка | булка | 30 | 30 | **30** | **2,49** | **0,39** | **14,43** | **68,1** | 20 | 20 | 20 | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| **УЖИН** |  |
| Кефир булка | булка | 200 | 200 | 200 | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** | 150 | 150 | 150 | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **87** |
|  |  | 20 | 20 | 20 | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** | 20 | 20 | 20 | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| Итого за день |  |  |  |  | **60,9** | **58,13** | **267,82** | **1761,33** |  |  |  | **49,15** | **47,56** | **211,42** | **1419,29** |

**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 |
| **ЗАВТРАК** |
| Каша гречневая молочная | молоко | 150 | 150 | 200 |  |  |  |  | 150 | 150 | 200 |  |  |  |  |
| гречка | 15 | 15 |  |  |  |  |  | 13 | 13 |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **6,09** | **5,19** | **27,23** | **173,75** |  |  |  | **5,83** | **5,14** | **23,87** | **159,69** |
| 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 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **0,09** | **0,02** | **13,27** | **51,92** |  |  |  | **0,09** | **0,02** | **12,27** | **48,13** |
| Булка с сливочным маслом | булка | 30 | 30 | 30\10 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20\8 |  |  |  |  |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2,54** | **6,99** | **14,5** | **127,9** |  |  |  | **1,7** | **6,85** | **9,69** | **105,2** |
| Фрукты  | фрукты | 200 | 200 | 200 | **0,6** | - | **20,4** | **82,4** | 180 | 180 | 180 | **0,5** |  | **18,4** | **74,16** |
| **Обед** |
| Суп гороховый на м/б с гренками | горох сухой  | 15 | 15 | 250/10 |  |  |  |  | 8 | 8 | 200/5 |  |  |  |  |
| картофель  | 80 | 56 |  |  |  |  |  | 50 | 30 |  |  |  |  |  |
| лук  | 10 | 7 |  |  |  |  |  | 10 | 7 |  |  |  |  |  |
| морковь  | 20 | 14 |  |  |  |  |  | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный  | 20 | 10 |  |  |  |  |  | 10 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **5,78** | **4,49** | **26,52** | **164,18** |  |  |  | **3,41** | **3,56** | **15,3** | **103,7** |
| Овощное рагу | картофель | 100 | 80 | 200 |  |  |  |  | 80 | 50 | 150 |  |  |  |  |
| капуста | 100 | 70 |  |  |  |  |  | 75 | 45 |  |  |  |  |  |
| лук | 20 | 14 |  |  |  |  |  | 15 | 9 |  |  |  |  |  |
| морковь | 20 | 14 |  |  |  |  |  | 15 | 9 |  |  |  |  |  |
| том паста | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 7 | 7 |  |  |  |  |  | **4** | **4** |  |  |  |  |  |
| масло растит | 4 | 4 |  |  |  |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| вода | 20 | 20 |  |  |  |  |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| мясо (фарш) | 80 | 70 |  |  |  |  |  | 50 | 45 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **14,95** | **13,68** | **22,97** | **281,43** |  |  |  | **9,14** | **9,74** | **16,74** | **190,99** |
|  |
| Свежий помидор | свежий помидор | 60 | 60 | 60 | **0,42** | **-** | **1,68** | **8,34** | 40 | 40 | 40 | **0,28** | **-** | **1,12** | **5,56** |
| 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 | **2,35** | **0,35** | **29,9** | **107,0** | 40 | 40 | 40 | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** |
| **ПОЛДНИК** |  |
| Рыбная котлета Салат картофельный с зеленым горошком | рыба свеж | 110 | 75 | 80 |  |  |  |  | 100 | 70 | 70 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный  | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| мука  | 3 | 3 |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| яйцо  | 1/8 | 1/8 |  |  |  |  |  | 1/8 | 1/8 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| лук | 10 | 8 |  |  |  |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **13,81** | **7,23** | **7,83** | **150,81** |  |  |  | **12,3** | **4,13** | **5,42** | **109,76** |
| картофель  | 40,8 | 31,8 | 60 |  |  |  |  | 27,2 | 21,2 | 40 |  |  |  |  |
| горошек зеленый консервированный  | 16,2 | 12 |  |  |  |  |  | 10,8 | 8 |  |  |  |  |  |
| яйцо  | 6 | 6 |  |  |  |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый  | 5,4 | 4,8 |  |  |  |  |  | 3,6 | 3,2 |  |  |  |  |  |
| масло растительное  | 6 | 6 |  |  |  |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **1,98** | **6** | **6,06** | **86,4** |  |  |  | **1,32** | **4,0** | **4,04** | **57,6** |
| Кофейный напиток с молоком | молоко | 150 | 150 | **200** |  |  |  |  | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |
| кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **20,02** | **135,62** |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **19,02** | **131,88** |
| Булка | булка | 30 | 30 | **30** | **2,49** | **0,39** | **14,43** | **68,1** | 20 | 20 | 20 | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| **УЖИН** |  |
| Кефир булка | булка | 200 | 200 | 200 | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** | 150 | 150 | 150 | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **87** |
|  |  | 20 | 20 | 20 | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** | 20 | 20 | 20 | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| Итого за день |  |  |  |  | **62,8** | **57,24** | **246,43** | **1688,91** |  |  |  | **48,41** | **43,84** | **193,72** | **1335,99** |

**4День**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |
| **ЗАВТРАК** |
| Сырники творожные со сметанным соусом | творог  | 138,75 | 138 | 150 |  |  |  |  | 111 | 110,4 | 120 |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |
| сметана  | **10** | **10** | 35 |  |  |  |  | 8 | 8 | 25 |  |  |  |  |
| масло сливочное  | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| мука  | 3 | 3 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар  | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **19,68** | **16** | **25,1** | **307,74** |  |  |  | **15,65** | **13,1** | **22,74** | **259,06** |
| 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** | **124,4** |
| Булка с сыром | булка | 40 | 40 | 40\15 |  |  |  |  | 30 | 30 | 30\10 |  |  |  |  |
| сыр | 15 | 15 |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **6,62** | **4,57** | **19,4** | **141,8** |  |  |  | **4,34** | **2,99** | **9,62** | **81,5** |
| Фрукты  | фрукты | 200 | 200 | 200 | **0,6** | - | **20,4** | **82,4** | 180 | 180 | 180 | **0,5** |  | **18,4** | **74,16** |
|  |
| **обед** |
| Суп с 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 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **7,11** | **6,29** | **18,95** | **158,41** |  |  |  | **4,31** | **4,44** | **11,6** | **102,05** |
| Сердце тушеное в красном соусе | сердце  | 80 | 60 | 80 |  |  |  |  | 60 | 40 | 60 |  |  |  |  |
| морковь  | 10 | 7 |  |  |  |  |  | 5 | 3,8 |  |  |  |  |  |
| лук  | 10 | 7 |  |  |  |  |  | 5 | 3,8 |  |  |  |  |  |
| **соус красный**  |  |  | 50 |  |  |  |  |  |  | 30 |  |  |  |  |
| масло сливочное | 8 | 8 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| мука  | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| томат  | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| сметана  | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **0,9** | **7,65** | **4,35** | **89,55** |  |  |  | **0,81** | **5,21** | **4,09** | **65,89** |
| Рисовый гарнир | рис  | 40 | 40 | 150 |  |  |  |  | 30 | 30 | 110 |  |  |  |  |
| масло слив-е | 8 | 8 |  |  |  |  |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2,84** | **6,84** | **30,99** | **189,04** |  |  |  | **2,13** | **5,13** | **23,24** | **141,7** |
|  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты | капуста | 55 | 40 | 50 |  |  |  |  | 50 | 36 | 40 |  |  |  |  |
| лук | 10 | 7 |  |  |  |  |  | 5 | 2 |  |  |  |  |  |
| морковь | 10 | 7 |  |  |  |  |  | 5 | 2 |  |  |  |  |  |
| масло растит | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **0,43** | **1,99** | **2,56** | **27,08** |  |  |  | **0,82** | **0,99** | **2,86** | **23,44** |
| Кисель из сока | сок  | 60 | 60 | 200 |  |  |  |  | 45 | 45 | 150 |  |  |  |  |
|  | сахар | 7 | 7 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| крахмал | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | хлеб | 50 | 50 | 50 | **2,35** | **0,35** | **29,9** | **107,0** | 40 | 40 | 40 | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** |
| **ПОЛДНИК** |  |
| Яйцо  | яйцо | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **7,75** | **7,35** | **2,7** | **107,5** |  |  |  | **7,75** | **7,35** | **2,7** | **107,5** |
|  |
| Салат из зеленого горошка | зеленый горошек консервированный | 70 | 45 | 50 |  |  |  |  | 60 | 35 | 40 |  |  |  |  |
| лук | 10 | 8 |  |  |  |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **1,55** | **1,99** | **4,08** | **40,47** |  |  |  | **1,35** | **0,99** | **3,62** | **28,53** |
| Булочка домашняя | мука | 50 | 50 | 100\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 растит | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| дрожжи | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **7,04** | **5,05** | **40,6** | **227,32** |  |  |  | **5,7** | **3,97** | **33,3** | **193,03** |
| Кофейный напиток  | кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **-** | **-** | **12,97** | **48,62** |  |  |  | **-** | **-** | **11,97** | **44,88** |
| **УЖИН** |  |
| Кефир булка | булка | 200 | 200 | 200 | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** | 150 | 150 | 150 | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **87** |
|  |  | 20 | 20 | 20 | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** | 20 | 20 | 20 | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| Итого за день |  |  |  |  | **68,33** | **69,17** | **251,04** | **1823,95** |  |  |  | **55,3** | **54,31** | **197,76** | **1464,14** |

 **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 |
| **ЗАВТРАК** |
| Молочная каша рисовая | молоко | 150 | 150 | 200 |  |  |  |  | 150 | 150 | 200 |  |  |  |  |
| рис | 15 | 15 |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| сахар | 9 | 9 |  |  |  |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **6,0** | **5,23** | **26,52** | **174,5** |  |  |  | **5,04** | **4,87** | **23,31** | **151,88** |
| Чай | чай | 0,6 | 0,6 | 200 |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 | 150 |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **-** | **-** | **12,97** | **48,62** |  |  |  |  |  | **11,97** | **44,88** |
| Булка со сливочным маслом  | булка | 30 | 30 | 30\10 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20\8 |  |  |  |  |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2,54** | **6,99** | **14,5** | **127,9** |  |  |  | **1,7** | **6,82** | **9,69** | **105,2** |
| Конфеты | конфеты | 20 | 20 | 20 | **0,8** | **0,7** | **20** | **87,5** | 10 | 10 | 10 | **0,32** | **0,28** | **8,0** | **35,0** |
| **Обед** |
| 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 соленый  | 25 | 21 |  |  |  |  |  | 20 | 16 |  |  |  |  |  |
| томатная паста  | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное  | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| сметана  | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2,68** | **6,2** | **19,96** | **135,8** |  |  |  | **1,68** | **4,69** | **12,75** | **96,95** |
|  Сосиски или колбаса с гречневым гарниром | колбаса или сосиски | 70 | 68 | 68 | **8,9** | **15,06** | **0,45** | **191,08** | 50 | 48 | 48 | **7,63** | **12,9** | **0,46** | **148,37** |
| гречка | 40 | 39,2 | 120 |  |  |  |  | 30 | 29,4 | 100 |  |  |  |  |
| масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **5,07** | **5,99** | **27,25** | **176,48** |  |  |  | **3,81** | **4,9** | **20,44** | **136,1** |
| Салат из свежих огурцов | свежий огурец | 60 | 60 | 60 | **0,42** | **-** | **1,68** | **8,34** | 40 | 40 | 40 | **0,28** | **-** | **1,12** | **5,56** |
| 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 | **2,35** | **0,35** | **29,9** | **107,0** | 40 | 40 | 40 | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** |
| **ПОЛДНИК** |
| Рыбный биточек | 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 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **13,81** | **7,23** | **7,83** | **151,08** |  |  |  | **12,3** | **4,13** | **5,42** | **109,76** |
| Омлет | яйцо | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **7,75** | **7,35** | **2,7** | **107,5** |  |  |  | **7,75** | **7,35** | **2,7** | **107,5** |
| Салат из зеленого горошка | зеленый горошек консервированный | 70 | 45 | 50 |  |  |  |  | 60 | 35 | 40 |  |  |  |  |
|  | лук | 10 | 8 |  |  |  |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **1,55** | **1,99** | **4,08** | **40,47** |  |  |  | **1,35** | **0,99** | **3,62** | **28,53** |
| Кофейный напиток с молоком | молоко | 150 | 150 | **200** |  |  |  |  | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |
| кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **20,02** | **135,62** |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **19,02** | **131,88** |
| Булка | булка | 30 | 30 | **30** | **2,49** | **0,39** | **14,42** | **68,1** | 20 | 20 | 20 | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| **УЖИН** |
| Кефир булка | булка | 200 | 200 | 200 | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** | 150 | 150 | 150 | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **87** |
|  |  | 20 | 20 | 20 | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** | 20 | 20 | 20 | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| Итого за день |  |  |  |  | **66,06** | **68,94** | **243,87** | **1811,05** |  |  |  | **55,7** | **57,33** | **186,35** | **1450,93** |

**6день**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |
| **ЗАВТРАК** |
| Плов рисовый с изюмом | рис | 40 | 40 | 200 |  |  |  |  | 25 | 25 | 140 |  |  |  |  |
| изюм | 15 | 14 |  |  |  |  |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 8 | 8 |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **2,94** | **6,87** | **43,22** | **229,19** |  |  |  | **1,9** | **5,14** | **30,35** | **168,55** |
| Чай  | чай | 0,6 | 0,6 | 200 |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 | 150 |  |  |  |  |
|  сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **12,9** | **48,62** |  |  |  |  |  | **11,97** | **44,88** |
| Булка с сыром | булка | 30 | 30 | 30\15 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20\10 |  |  |  |  |
| сыр | 15 | 15 |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **5,17** | **3,12** | **14,43** | **104,2** |  |  |  | **4,34** | **2,99** | **9,62** | **81,5** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Вафли  | Вафли  | 20 | 20 | 20 | **0,75** | 6,1 | **12,5** | **108,5** | 10 | 10 | 10 | **0,37** | **3,05** | **6,25** | **54,25** |
| **Обед** |
| Щи со свежей капусты со сметаной  | Капуста | 60 | 45 | 250/10 |  |  |  |  | 40 | 25 | 50/5 |  |  |  |  |
| Морковь | 20 | 14 |  |  |  |  |  | 15 | 9 |  |  |  |  |  |
| Картофель | 80 | 60 |  |  |  |  |  | 15 | 9 |  |  |  |  |  |
| Лук | 10 | 8 |  |  |  |  |  | 7 | 5 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| Сметана  | 10 | 10 |  |  |  |  |  | **5** | **5** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **2,54** | **5,28** | **15,93** | **119,37** |  |  |  | **1,77** | **3,47** | **11,62** | **83,12** |
| Котлета мясная  | Мясо (фарш) | 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 растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| молоко  |  |  |  |  |  |  |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **17,29** | **24,85** | **5,99** | **301,17** |  |  |  | **15,57** | **21,71** | **1,93** | **269,5** |
| Отварная вермишель со с/м | вермишель | 40 | 40 | 150 |  |  |  |  | 25 | 25 | 100 |  |  |  |  |
| Масло сливочное  | 6 | 6 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **4,17** | **5,3** | **32,85** | **193,2** |  |  |  | **2,89** | **4,94** | **20,9** | **130,05** |
| 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** |
| Салат из белокочанной капусты с кукурузой  | Капуста белокочанная | 66 | 43,335 | 50 |  |  |  |  | 52,8 | 36,668 | 40 |  |  |  |  |
| Лук  | 6,4 | 5,8 |  |  |  |  |  | 5,6 | 4,2 |  |  |  |  |  |
| Кукуруза консервированная  | 13,915 | 8,335 |  |  |  |  |  | 11,132 | 6,668 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное  | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **2,2** | **4,256** | **7,964** | **74,563** |  |  |  | **1,98** | **3,1908** | **7,540** | **62,237** |
| Хлеб ржаной | хлеб | 50 | 50 | 50 | **2,35** | **0,35** | **29,9** | **107,0** | 40 | 40 | 40 | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** |
| **ПОЛДНИК** |
| Молочная каша пшённая  | молоко | 200 | 200 | 200 |  |  |  |  | 200 | 200 | 200 |  |  |  |  |
| Пшено  | 15 | 15 |  |  |  |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **7,4** | **7,76** | **32,46** | **222,4** |  |  |  | **7,02** | **7,1** | **27,2** | **194,8** |
| Булочка с изюмом  | Мука пшеничная  | 50 | 50 | **70** |  |  |  |  | 40 | 40 | 60 |  |  |  |  |
| Сахар  | 8 | 8 |  |  |  |  |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное  | 3,2 | 3,2 |  |  |  |  |  | 2,8 | 2,8 |  |  |  |  |  |
| Яйцо куриное  | 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  | 24,48 | 24,48 |  |  |  |  |  | 21,42 | 21,42 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **6,72** | **4,4** | **39,6** | **224,89** |  |  |  | **5,88** | **3,85** | **34,65** | **196,7** |
| Кофейный напиток  | кофейный напиток | 2 | 2 | **200** |  |  |  |  | 2 | 2 | *150* |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **-** | **-** | **12,97** | **48,62** |  |  |  | **-** | **-** | **11,97** | **44,88** |
| **УЖИН** |
| 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 |  |  |  |  | **59,76** | **75,07** | **214,91** | **2019,39** |  |  |  | **49,6** | **60,74** | **223,01** | **1598,29** |

 **7 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 |
| **ЗАВТРАК** |
| Молочная каша дружба  | Рис  | 10 | 10 | 200 |  |  |  |  | 10 | 10 | 200 |  |  |  |  |
| Крупа пшеничная  | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| Молоко  | 150 | 150 |  |  |  |  |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
| Сахар  | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **6,2** | **8,6** | **32,4** | **232** |  |  |  | **4,65** | **6,45** | **24,3** | **174** |
| Чай | чай | 0,6 | 0,6 | 200 |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 | 150 |  |  |  |  |
|  сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **12,9** | **48,62** |  |  |  |  |  | **11,97** | **44,88** |
| Булка с сливочным маслом  | булка | 30 | 30 | 30\10 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20\8 |  |  |  |  |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2,54** | **6,99** | **14,5** | **127,9** |  |  |  | **1,7** | **6,82** | **9,64** | **105,2** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты  | фрукты | 200 | 200 | 200 | **0,6** | - | **20,4** | **82,4** | 180 | 180 | 180 | **0,5** |  | **18,4** | **74,16** |
| **Обед** |
| 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 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **3,384** | **4,478** | **22,483** | **138,151** |  |  |  | **2,092** | **2,354** | **14,056** | **82,261** |
| Курица отварная  | Цыпленок бройлеров  | 121,6 | 107,008 | **80** |  |  |  |  | 106,4 | 93,632 | **70** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **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 свежих огурцов  | огурцы | 61,02 | 49,02 | 60 |  |  |  |  | 40,68 | 32,68 | 40 |  |  |  |  |
| Лук репчатый  | 9,4 | 8,8 |  |  |  |  |  | 8,6 | 7,2 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **0,498** | **2,7** | **1,8** | **33** |  |  |  | **0,332** | **1,8** | **1,2** | **22** |
| 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 | **2,35** | **0,35** | **29,9** | **107,0** | 40 | 40 | 40 | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** |
| **ПОЛДНИК** |  |
| 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 |  |  |  |  |  |
| **Молочный соус** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** | **259,06** |
|  |
| 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** | **124,4** |
| Булка  | булка | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **2,49** | **0,39** | **14,43** | **68,1** |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| **УЖИН** |  |
| Кефир  | кефир | 200 | 200 | 200 |  |  |  |  | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **87** |
| Булка  | булка | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| Итого за день |  |  |  |  | **71,43** | **66,71** | **262,44** | **1884,55** |  |  |  | **57,7** | **54,37** | **208,69** | **1531,69** |

 **8 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 |
| **ЗАВТРАК** |
| Каша молочная кукурузная  | Крупа кукурузная  | 30 | 30 | 200 |  |  |  |  | 20 | 20 | 200 |  |  |  |  |
| Молоко  | 150 | 150 |  |  |  |  |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
| Сахар  | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **7,4** | **6,83** | **28,87** | **203,5** |  |  |  | **6,8** | **6,69** | **25,7** | **186,8** |
| Чай  | чай | 0,6 | 0,6 | 200 |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 | 150 |  |  |  |  |
|  сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **12,9** | **48,62** |  |  |  |  |  | **11,97** | **44,88** |
| Булка с сливочным маслом  | булка | 30 | 30 | 30\10 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20\8 |  |  |  |  |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2,54** | **6,99** | **14,5** | **127,9** |  |  |  | **1,7** | **6,82** | **9,69** | **105,2** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печенье | печенье | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **2,3** | 2,2 | **22,7** | **125,1** |  |  |  | **1,15** | 1,1 | **11,35** | **62,55** |
| **Обед** |
| 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 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **3,28** | **4,99** | **19,15** | **135,81** |  |  |  | **2,33** | **2,36** | **12,92** | 83,73 |
| Плов рисовый с мясом  | мясо | 70 | 60 | 180 |  |  |  |  | 50 | 40 | 155 |  |  |  |  |
| Лук  | 10 | 8 |  |  |  |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| Морковь  | 10 | 8 |  |  |  |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| Рис  | 40 | 40 |  |  |  |  |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное  | 6 | 6 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное  | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **13,02** | **5,66** | **32,39** | **269,13** |  |  |  | **9,43** | **8,25** | **24,65** | **204,69** |
|
| Салат из белокочанной капусты с огурцами  | Капуста  | 59,4 | 35 | 60 |  |  |  |  | 49,5 | 25 | 50 |  |  |  |  |
| Огурец  | 22 | 21,2 |  |  |  |  |  | 20 | 19,2 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное  | 4,002 | 4,002 |  |  |  |  |  | 3,335 | 3,335 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **0,731** | **3,888** | **2,216** | **47,052** |  |  |  | **0,598** | **3,181** | **1,813** | **38,497** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисель из сока  | Сок | 60 | 60 | 200 |  |  |  |  | 40 | 40 | 150 |  |  |  |  |
| Вода  | 140 | 140 |  |  |  |  |  | 105 | 105 |  |  |  |  |  |
| сахар | 7 | 7 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Крахмал  | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **0,56** | **0,06** | **30,2** | **123,6** |  |  |  | **0,42** | **0,045** | **22,65** | **92,7** |
| Хлеб ржаной | хлеб | 50 | 50 | 50 | **2,35** | **0,35** | **29,9** | **107,0** | 40 | 40 | 40 | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** |
| **ПОЛДНИК** |
| Рыбное суфле  | рыба  | 140 | 70 | 80 |  |  |  |  | 100 | 50 | 70 |  |  |  |  |
| Яйцо  | 1/3 | 1/3 |  |  |  |  |  | 1/6 | 1/6 |  |  |  |  |  |
| Молоко  | 50 | 50 |  |  |  |  |  | 35 | 35 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| Мука  | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **15,73** | **7,97** | **10,9** | **177,1** |  |  |  | **6,14** | **3,74** | **5,45** | 78,68 |
| Салат картофельный с зеленым горошком  | Картофель  | 40,8 | 31,8 | 60 |  |  |  |  | 27,2 | 21,2 | 40 |  |  |  |  |
| Горошек зеленый консервированный  | 16,2 | 12 |  |  |  |  |  | 10,8 | 8 |  |  |  |  |  |
| Яйцо  | 6 | 6 |  |  |  |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый  | 5,4 | 4,8 |  |  |  |  |  | 3,6 | 3,2 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное  | 6 | 6 |  |  |  |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **1,98** | **6** | **6,06** | **86,4** |  |  |  | **1,32** | **4** | **4,04** | 57,6 |
| Кофейный напиток с молоком | молоко | 150 | 150 | **200** |  |  |  |  | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |
| кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **20,02** | **135,62** |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **19,02** | **131,88** |
| Булка  | булка | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2,49** | **0,39** | **14,43** | **68,1** |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| **УЖИН** |
| Кефир  | кефир | 200 | 200 | 200 |  |  |  |  | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **87** |
| Булка  | булка | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| Итого за день |  |  |  |  | **63,84** | **56,78** | **263,25** | **1816,33** |  |  |  | **43,48** | **46,58** | **195,46** | **1350,6** |

**9 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 |
| **ЗАВТРАК** |
| Каша пшенная молочная  | Молоко  | 150 | 150 | 200 |  |  |  |  | 200 | 200 | 200 |  |  |  |  |
| Пшено  | 15 | 15 |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| Сахар  | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **7,4** | **6,83** | **28,87** | **203,5** |  |  |  | **6,8** | **6,69** | **25,7** | **186,8** |
| Чай с лимоном  | Чай  | 0,2 | 0,2 | 200 |  |  |  |  | 0,2 | 0,2 | 200 |  |  |  |  |
| Сахар  | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| Лимон  | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **0,09** | **0,02** | **15,27** | **59,4** |  |  |  | **0,09** | **0,02** | **15,27** | **59,4** |
| Булка с сыром  | булка | 30 | 30 | 30/15 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20\10 |  |  |  |  |
| сыр | 15 | 15 |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **5,17** | **3,12** | **14,43** | **104,2** |  |  |  | **4,34** | **2,99** | **9,62** | **81,5** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты  | фрукты | 200 | 200 | 200 | **0,6** | - | **20,4** | **82,4** | 180 | 180 | 180 | **0,5** |  | **18,4** | **74,16** |
| **Обед** |
| Суп вермишелевый 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 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **2,45** | **0,91** | **20,17** | **94,56** |  |  |  | **1,6** | **0,86** | **13,37** | **65** |
| 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 |  |  |  |  |  | **2** | **2** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **15,04** | **8,02** | **9,11** | **180,59** |  |  |  | **13,8** | **6,02** | **8,04** | **164,5** |
| Каша гречневая рассыпчатая  | гречка | 40 | 39,2 | 150 |  |  |  |  | 30 | 29,4 | 120 |  |  |  |  |
| масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **5,07** | **5,99** | **27,25** | **176,48** |  |  |  | **3,81** | **4,9** | **20,44** | **136,1** |
| Салат из свежих огурцов и помидор  | Огурец свежий  | 40 | 30 | 60 |  |  |  |  | 30 | 20 | 47 |  |  |  |  |
| Помидоры  | 40 | 30 |  |  |  |  |  | 30 | 20 |  |  |  |  |  |
| Лук  | 10 | 7 |  |  |  |  |  | 10 | 7 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное  | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **0,55** | **1,99** | **3,14** | **32,49** |  |  |  | **0,45** | **0,99** | **2,57** | **20,84** |
| Нектар  | Нектар  | 200 | 200 | 200 |  |  | **24** | **96** | 200 | 200 | 200 |  |  | **24** | **96** |
| Хлеб ржаной | хлеб | 50 | 50 | 50 | **2,35** | **0,35** | **29,9** | **107,0** | 40 | 40 | 40 | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** |
| **ПОЛДНИК** |
| Ленивые вареники с творогом  | Мука  | 35 | 35 | **150** |  |  |  |  | 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 | 20 |  |  |  |  |  | 8 | 8  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **17,83** | **18,67** | **39,34** | **387,37** |  |  |  | **13,84** | **16,68** | **25,7** | **302,34** |
| Соус сметанный сладкий  | Вода  | 7,5 | 7,5 | **25** |  |  |  |  | 6 | 6 | 20 |  |  |  |  |
| Сметана  | 5,75 | 5,75 |  |  |  |  |  | 4,6 | 4,6 |  |  |  |  |  |
| Мука  | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| Молоко  | 17,5 | 17,5 |  |  |  |  |  | 14 | 14 |  |  |  |  |  |
| Сахар  | 2,75 | 2,75 |  |  |  |  |  | 2,4 | 2,4 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **0,9125** | **1,377** | **1,98** | **33,405** |  |  |  | **0,73** | **1,102** | **1,584** | **26,724** |
| Кофейный напиток с молоком  | молоко | 150 | 150 | **200** |  |  |  |  | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |
| кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **20,02** | **135,62** |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **19,02** | **131,88** |
| Булка  | булка | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **2,49** | **0,39** | **14,43** | **68,1** |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| **УЖИН** |
| Кефир  | кефир | 200 | 200 | 200 |  |  |  |  | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **87** |
| Булка  | булка | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| Итого за день |  |  |  |  | **61,41** | **59,12** | **287,33** | **1922,48** |  |  |  | **49,56** | **50,65** | **229,92** | **1608,64** |

 **10день**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |
| **ЗАВТРАК** |
| Суп молочный с макаронными изделиями  | Макаронные изделия  | 15 | 15 | 200 |  |  |  |  | 15 | 15 | 200 |  |  |  |  |
| Молоко  | 150 | 150 |  |  |  |  |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
| Сахар  | 10 | 10 |  |  |  |  |  | **6** | **6** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **8,25** | **11,25** | **25,8** | **233,8** |  |  |  | **6,6** | **9** | **20,64** | **187,04** |
| Чай | чай | 0,6 | 0,6 | 200 |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 | 150 |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **-** | **-** | **12,97** | **48,62** |  |  |  |  |  | **11,97** | **44,88** |
| Булка с сливочным маслом  | булка | 30 | 30 | 30\10 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20\8 |  |  |  |  |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2,54** | **6,99** | **14,5** | **127,9** |  |  |  | **1,7** | **6,82** | **9,69** | **105,2** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Нектар  | 200 | 200 | 200 |  |  | **24** | **96** | **200** | **200** | **200** |  |  | **24** | **96** |
|  | конфеты | 20 | 20 | 20 | **0,8** | 0,7 | **20** | **87,5** | 10 | 10 | 10 | **0,32** | **0,28** | **8,0** | **35,0** |
| **Обед** |
| Борщ с фасолью  | Капуста  | 44 | 35,2 | 250 |  |  |  |  | 36 | 28,8 | 200 |  |  |  |  |
| Картофель  | 29,26 | 22  |  |  |  |  |  | 23,94 | 18 |  |  |  |  |  |
| Фасоль консервированная  | 8,8 | 8,8 |  |  |  |  |  | 7,2 | 7,2 |  |  |  |  |  |
| Морковь  | 13,86 | 11 |  |  |  |  |  | 11,34 | 9 |  |  |  |  |  |
| Лук  | 10,56 | 8,8 |  |  |  |  |  | 8,64 | 7,2 |  |  |  |  |  |
| Томатная паста  | 6,6 | 6,6 |  |  |  |  |  | 5,4 | 5,4 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное  | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| Сахар  | 1,32 | 1,32 |  |  |  |  |  | 1,08 | 1,08 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **3,124** | **4,488** | **12,782** | **104,06** |  |  |  | **2,556** | **3,672** | **10,458** | **85,14** |
| 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 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **14,36** | **8,87** | **29,07** | **248,2** |  |  |  | **7,79** | **4,43** | **18** | **139** |
| Салат из свежей капусты и моркови  | Капуста  | 60 | 48 | 60 |  |  |  |  | 45 | 36 | 45 |  |  |  |  |
| Морковь  | 12 | 9,6 |  |  |  |  |  | 9 | 7,2 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 4,2 | 4,2 |  |  |  |  |  | 3,15 | 3,15 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **0,99** | **4,254** | **2,946** | **54,462** |  |  |  | **0,742** | **3,19** | **2,209** | **40,846** |
| 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 | **2,35** | **0,35** | **29,9** | **107,0** | 40 | 40 | 40 | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** |
| **ПОЛДНИК** |
| 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 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **8,025** | **13,16** | **40,07** | **231,77** |  |  |  | **6,2** | **8,89** | **29,1** | **215,37** |
| Кофейный напиток с молоком  | кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **20,02** | **135,62** |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **19,02** | **131,88** |
| Булка  | булка | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **2,49** | **0,39** | **14,43** | **68,1** |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| **УЖИН** |
| Кефир  | кефир | 200 | 200 | 200 |  |  |  |  | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **87** |
| Булка  | булка | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| Итого за день |  |  |  |  | **54,52** | **61,9** | **278,92** | **1758** |  |  |  | **39,64** | **46,68** | **211,17** | **1393,58** |