


«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ  
« Среднекирменский ДС»  
Мамадышского  
муниципального района  
 Г.И.Дярова  
Приказ №53 02.09.2024 г

Примерное десятидневное меню  
МБДОУ « Среднекирменский детский сад»  
Мамадышского муниципального района РТ

день 1	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	<b>каша вязкая пшеничная с маслом</b>	<b>200</b>							
	масло сливочное "крестьянское"	5	5		0,04	3,63	0,13	33,1	
	крупа пшено	20	20				0,34	68,9	
	сахар	5	5				4,99	19	
	соль поваренная йодиров.	1	1						
	молоко пастериз иодированное.2,5%	150	150		4,23	3,75	7,09	78	1,95
					<b>4,27</b>	<b>7,38</b>	<b>12,6</b>	<b>199</b>	<b>1,95</b>
	<b>кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>							
	кофейный напиток	3	3				0,08		
	сахар	12	12				12	45,5	
молоко пастериз.2,5%	150	150		4,27	3,75	7,09	78	1,95	
				<b>4,27</b>	<b>3,75</b>	<b>19,2</b>	<b>123</b>	<b>1,95</b>	
<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>40/5/6</b>								
хлеб пшеничный	40	40	40	3,5	0,6	0,58	83,6		
масло сливочное	5	5		0,04	3,63	0,13	33,1		
сыр	5	5		1,56	1,54		20,3	0,16	
				<b>5,1</b>	<b>5,77</b>	<b>0,71</b>	<b>137</b>	<b>0,16</b>	
2 завтрак	<b>сок яблочный</b>	<b>100</b>			<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>12,3</b>	<b>59</b>	<b>1,1</b>
					<b>13,9</b>	<b>17</b>	<b>19,6</b>	<b>518</b>	<b>5,16</b>
обед	<b>салат морковный</b>	<b>70</b>							
	морковь	90	72		1,17	0,07	5,18	24,5	3,6
	сахар	3	3				1,99	11,4	
					<b>1,17</b>	<b>0,07</b>	<b>7,17</b>	<b>35,9</b>	<b>3,6</b>
	<b>суп вермишелевый на мк/б</b>	<b>200</b>							
	говядина	30	22,5		5,58	3,6		49,1	
	морковь	13	10,4		0,17		0,73	3,54	0,52
	лук	12	10		0,17	0,01	0,9	4,13	1,01
	вермишель	10	10		1	0,11	0,2	33,7	
	картофель	130	86,4		2,4	0,34	14,9	69,1	17,3
масло сливочное	3	3		0,02	2,18	0,08	19,8		
масло растительное	2	2				1,99	18		
зелень	2	2		2	1,16	0,11	0,78	2,4	
соль поваренная йодиров.	1,5	1,5							
				<b>11,3</b>	<b>9,39</b>	<b>17</b>	<b>198</b>	<b>21,2</b>	
<b>капуста тушеная с мясом</b>	<b>200</b>								
капуста свежая	276	220,8		5	0,22	10,8			
масло растительное	5	5				4,99	45		
морковь	12	9,6		0,2	0,01	0,67	3,26	0,48	
лук репчатый	18	15,72				1,36	6,13	1,51	
мясо	70	50		13	8,4		114		
сметана 20%	10	10		0,28	2	0,64	20,6	0,03	
соль поваренная йодиров.	1,5	1,5							
масло сливочное	3	3		0,02	2,18	1,08	19,8		
				<b>18,5</b>	<b>17,8</b>	<b>14,5</b>	<b>209</b>	<b>2,02</b>	
<b>компот из св фруктов</b>	<b>200</b>								
яблоки	25	22		0,1	0,09	1,98	9,9	36,3	
сахар	12	12				12	45,5		
				<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>14</b>	<b>55,4</b>	<b>36,3</b>	
<b>хлеб ржаной</b>	<b>50</b>			<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>90,5</b>		
				<b>34,4</b>	<b>28</b>	<b>53,2</b>	<b>589</b>	<b>63,2</b>	
уплотнен	<b>рыба запеченное в омлете</b>	<b>70</b>							
	рыба минтай	80	36,8		12,7	0,33		26,5	
	яйцо	0,7	0,7		0,58	0,08	0,05	2,62	
	молоко пастериз.2,5%	40	40		0,84	1,05	2,82	15,6	0,39
	масло растит	3	3				2,99	27	
	масло сливочное	5	5		0,04	3,63	0,13	33,1	
	соль поваренная йодиров.	2	2						
					<b>14,2</b>	<b>8,08</b>	<b>3</b>	<b>105</b>	<b>0,39</b>
	<b>картофельное пюре</b>	<b>100</b>							
	картофель с01.01	180	129,6		3,6	0,52	23,3	104	25,9
молоко	40	40		1,12	1	1,89	20,8	0,52	
масло сливочное	3	3		0,02	2,18	0,05	19,8		
соль поваренная йодиров.	1	1							
				<b>4,74</b>	<b>3,7</b>	<b>25,2</b>	<b>144</b>	<b>26,4</b>	
<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,56</b>	<b>83,6</b>		
<b>чай сл с молоком</b>	<b>200</b>								
чай заварка	0,6	0,6							
сахар	12	12				12	45,5		
молоко пастериз.2,5%	100	100		2,82	2,5	9,44	52	1,3	
				<b>2,82</b>	<b>2,5</b>	<b>21,4</b>	<b>97,5</b>	<b>1,3</b>	
<b>печенье сахарное</b>	<b>40</b>			<b>3,2</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>120</b>	<b>0,6</b>	
<b>Бананы</b>	<b>125</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>1,7</b>	<b>0,08</b>	<b>21,8</b>	<b>74,8</b>	<b>8,4</b>	
				<b>26,6</b>	<b>18,4</b>	<b>99,4</b>	<b>541</b>	<b>37,1</b>	
<b>итого</b>				<b>75</b>	<b>63,3</b>	<b>172</b>	<b>1649</b>	<b>105</b>	

день 2	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша манная с маслом	200/5							
	крупа манная		20	20	2,1	0,2	0,06	65,6	
	молоко пастериз 2,5%		150	150	4,27	3,75	7,09	78	1,95
	сахар		5	5			4,99	18,95	
	масло сливочное		5	5	0,04	3,53	0,13	33,05	
	соль поваренная йодиров		1	1					
					6,41	7,48	12,27	195,6	1,95
	какао с молоком	200							
	какао порошок		2	2	0,48	0,35	0,07	0,56	
	сахар		12	12			11,98	45,48	
	молоко пастериз 2,5%		150	150	4,27	3,75	7,09	78	1,95
					4,75	4,1	19,14	124,04	1,95
	Булка с маслом и сыром	40/5/6							
	хлеб пшеничный		40	40	3,5	0,6	0,58	83,6	
	масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,13	33,09	
	сыр		5	5	1,56	1,54		20,28	0,16
					5,1	5,77	0,71	136,97	0,16
2 завтрак	Сок натуральный	100	100	100	0,58		4,8	64	4
обед	Салат из зеленого горошка	32							
	Зеленый горошек(консервы)		40	26,68	2	0,08	4,7	29,2	
	лук репчатый		5	4,2	0,07		0,38	1,72	
	масло растит		2	2		1,998		17,98	
					2,07	2,078	5,08	48,9	0
	Борщи на кв/б	200							
	свекла		50	40	0,7	0,04	36	16,8	4
	капуста белок свеж		50	40	0,9	0,04	1,84	10,8	18
	картофель 01.01		120	86,4	2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
	морковь		17	13,6	0,2	0,014	0,96	4,63	0,68
	лук репчатый		12	10	0,17	0,01	0,9	4,13	1,01
	масло растит		5	5		4,99		44,95	
	масло сливочное		2	2		1,99		17,98	
	мясо		30	22,5	5,58	3,6		49,05	
	сметана		7	7	0,2	1,4	0,45	14,42	0,21
	зелень		2	1,6		0,11		0,78	2,4
	томатное пюре		2	2	0,1	0,38		1,98	
	соль поваренная йодиров		1	1					
					10,25	12,914	55,09	234,64	43,6
	мясные котлеты	70			11,92	8,8	11,64	173	
	говядина		80	60	14,88	9,6		130,8	
	хлеб пшен		12	12	1	0,18	0,17	25,08	
	молоко пастериз 2,5%		15	15	0,42	0,38	1,47	18,3	0,39
	сухари		8	8	0,5	0,096	0,096	14,48	
	яйцо		0,1	0,1	0,013	0,01	0,0006	0,14	
	масло слив		3	3	0,024	2,8	0,078	19,83	
	соль поваренная йодиров		1	1					
	лук репчатый		12	10	0,17	0,01	0,9	4,13	1,01
					28,927	21,876	14,3546	385,76	1,4
	гречневая каша отв с маслом	150							
	крупа гречневая		40	40	8,5	1,81	0,55	132,7	
	масло сливочное		2	2	0,16	1,45	0,104	13,22	
	соль поваренная йодиров		1	1					
					8,66	3,26	0,654	145,92	
	Томаты порционные	60	60	57	1,14	0,058	2,5	13,1	14,26
	компот из с/фр	200							
	фрукты сушеные		18	15,84	0,4		7,07	31,52	0,32
	сахар		12	12			11,98	45,48	
					0,4	0	19,05	77	0,32
упл подл.	хлеб ржаной	50			2,6	0,6	22,14	106,6	0,4
					52,907	40,728	116,3686	998,82	45,72
15:15	кефир не жирный	100	100		3	0,05	7,6	30	0,7
	сахар		2	2			1,99	7,58	
	хлеб пшеничный	20			1,7	0,3	0,28	41,8	
					4,7	0,35	9,87	79,38	0,7
	груша	100		90	0,4	0,3	8,1	37,8	4,5
	пирог печенье с капустой и вином	80							
с16 ч 15ми	мука пшеничная в/с		60	60	6,2	0,66	0,12	200,4	
	сахар		5	5			4,99	18,95	
	молоко пастериз 2,5%		50	50	1,41	1,25	4,72	26,9	0,65
	масло сливочное		4	4	0,032	2,84	0,2	25,88	
	яйцо		0,7	0,7	0,58	0,01	0,05	2,62	
	капуста		30	15					
	дрожжи		1,3	1,3					
	сметана		5	5	0,14	1	0,32	10,3	0,015
	соль поваренная йодиров		2	2					
	масло растит		2	2		1,99		17,98	
					8,362	7,75	10,4	303,03	0,665
	чай с молоком	180			2,67	2,34	14,31	89	1,2
	чай-заварка		0,6	0,6					
	молоко иодированное 2,5%	100	100		2,82	2,5	9,44	52	1,3
	сахар		10	10			9,89	37,9	
					5,49	4,84	19,33	89,9	1,3
					20,652	13,54	47,98	551,91	7,165
итого					73,559	54,268	164,3486	1550,73	52,885

день	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
день 3									
завтрак	суп молочный вермишелевый	200/5							
	макаронные изделия		20	19,8	2,1	0,22	0,4	67,4	
	молоко пастериз. 2,5%		150	150	4,27	3,75	7,09	78	
	сахар песок		5	5			4,99	18,95	
	масло сливочное		5	5	0,04	3,53	0,13	33,05	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					6,41	7,5	12,61	197,4	0
	кофейный напиток с молоком	180							
	кофейный напиток		3	3			0,084		
	сахар		12	12			11,98	45,48	
	молоко пастериз. йодированн. 2,5%		150	150	4,27	3,75	7,09	78	
					4,27	3,75	19,154	123,5	0
	Хлеб с маслом и сыром	40/5/5							
	хлеб пшеничный		38	38	3,5	0,6	0,58	83,6	
	масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,13	33,09	
	сыр		5	5	1,56	1,54		20,28	0,16
					5,1	5,77	0,71	137	0,16
2 завтрак	ягельсин	100		70	0,9	0,14	5,67	28	42
					16,68	17,16	38,144	485,9	42,2
обед	салат свекольный с чернослив	60							
	свекла		110	50,4	0,9	0,05	4,54	21,17	5,04
	чернослив		6	5,4			0,51	2,33	0,54
	масло растит		3	3			2,99	26,97	
	сахар		3	3			2,99	11,37	
					0,9	3,04	8,04	61,84	5,58
	суп картофельный с мясными фрикадельками	250							
	картофель с 01.01		154	111	3,1	0,44	1,44	88,7	22,2
	морковь		14	10					
	лук репчатый		14	10,4	0,169		0,73	3,54	0,52
	масло растит		2,5	2,5	2,5			22,48	
	говядина		90	35	16,74	10,8		147,2	
	яичо		0,2	0,2	0,025	0,02	0,0012	0,27	
	том пюре		2	2	0,1	0,38		1,98	
	соль поваренная йодиров.		1,5	1,5					
					22,63	11,64	2,1712	264,1	22,7
	рыбные котлеты	70							
	рыба		110	50,6	17,49	0,46		36,43	
	хлеб пшен.	12	12	12	1	0,18	0,17	25,08	
	молоко пастериз. 2,5%		17	17	0,48	0,43	0,168	8,84	0,22
	яичо		0,2	0,17	0,025	0,02	0,0012	0,273	
	масло слив.		3	3	0,024	2,18	0,078	19,83	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	лук репчатый		24	20,16	0,34		1,97	8,27	2,02
	масло растит		3	3			2,69	26,97	
					19,36	5,96	2,3872	125,7	2,24
					0,48	0,056	2,02	7,82	5,58
	оурцы порционные	60	55,8						
	перловая каша с маслом	150							
	крупа перловая		40	39,6	3,7	0,44	0,36	126,7	
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,078	19,83	
	соль поваренная йодиров.		1,5	1,5					
					3,724	2,62	0,438	146,6	0
	канюста тушеная с мясом	200							
	канюста свежая		276	220,8	5	0,22	10,76		
	масло растительное		5	5			4,99	44,95	
	морковь		12	9,6	0,2	0,01	0,67	3,26	0,48
	лук репчатый		18	15,72			1,36	6,13	1,51
	мясо из говядины		70	50	13,02	8,4		114,5	
	сметана 20%		10	10	0,28	2	0,64	20,6	0,03
	соль поваренная йодиров.		1,5	1,5					
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,078	19,83	
					18,52	17,8	14,508	209,2	2,02
	комлот из курицы	200							
	курица		15	12,9	0,1	0,013	1,13	5,28	1,29
	сахар		12	12			11,98	45,48	
					0,1	0,013	13,11	50,76	1,29
	хлеб пшеничный	30		50	2,6	0,45	0,42	62,7	0
	хлеб ржаной	50		50	3,3	4,6	0,6	90,5	
					5,9	5,05	1,02	153,2	0
					71,62	46,18	43,694	1019	39,4
	сок яблочный	100	100	100	0	0	9,1	38	2
15:15	печенье	30	30	30	2,4	5	35,13	201	0,75
	пушинг из творога с рисом смет соусом	150							
	творог полужирный		100	100	16,7	9	4	159	0,5
	крупа рис		15	14,8	1,1	0,15	0,104	49	
	сахар		8	8			7,98	20,32	
	мука		5	5	0,5	0,055	0,01	16,7	
	яичо		0,3	0,3	0,03	0,03	0,001	0,41	
	масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,13	33,05	
	масло растит		3	3			2,99	26,67	
	ванилин		0,01	0,01					
	сметана 20%		10	10	0,28	2	0,64	20,6	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					18,45	17,86	12,865	335,8	0,5
	кисель из яблова и ягодного комп.	200							
	кисель		15	15	0,09		20,8	81,12	
	сахар		10	10			9,98	37,9	
					0,09	0	30,78	119	0
					21,14	22,86	87,875	693,8	3,25
	итого				109,4	86,19	169,71	2199	84,8

день 4	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	
завтрак	каша вязкая геркулесовая с маслом	200								
	крупа" геркулес."		20	20	2,2	1,24	10,28	61		
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,27	3,75	7,09	78	1,95	
	сахар		5	5		4,99	18,95			
	масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,13	33,05		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
					<b>6,51</b>	<b>13,61</b>	<b>36,45</b>	<b>172,05</b>	<b>1,95</b>	
	какао с молоком	180								
	какао порошок		2	2	0,97	0,7	1,16	14,92		
	сахар		12	12			11,98	45,48		
	молоко пастериз.иодирован2,5%		150	150	4,27	3,75	7,09	78		
					<b>5,24</b>	<b>4,45</b>	<b>20,23</b>	<b>138,4</b>	<b>0</b>	
	Булка с маслом и сыром	40/5/6								
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,5	0,6	0,58	83,6		
	масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,13	33,09		
	сыр		5	5	1,56	1,54		20,28	0,16	
						<b>5,1</b>	<b>5,77</b>	<b>0,71</b>	<b>136,97</b>	<b>0,16</b>
2 завтрак	сок абрикосовый	100			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>12,3</b>	<b>49,2</b>		
					<b>17,35</b>	<b>23,93</b>	<b>69,69</b>	<b>496,62</b>	<b>2,11</b>	
обед	салат из св огурцов	60								
	огурцы свежие		71	57						
	масло растит		4	4		3,99		35,96		
	соль поваренная йодиров.		1	1	1					
					<b>1</b>	<b>3,99</b>	<b>0</b>	<b>35,96</b>	<b>0</b>	
	щи из свежей капусты на мк/б	200								
	картофель 01.01		120	86,4	2,4	0,34	14,94	69,12	17,3	
	капуста белок		50	40	0,9	0,04	1,92	10,8	18	
	лук репчатый		10	8	0,14		0,75	3,45	0,84	
	морковь 01.01		17	12	0,22	0,01	1,14	4,62	0,68	
	масло растит		3	3		2,99		26,97		
	мясо говядина		30	22	5,58	3,6		49,05		
	гренки	20	20	20	1,74	0,3	8,2	41,8		
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,078	19,83		
	сметана		7	7	0,196	1,4	0,22	14,42	0,02	
	зелень		2	1,6	0,11			0,78	2,4	
	соль поваренная йодиров.		1	1						
						<b>11,31</b>	<b>10,86</b>	<b>27,248</b>	<b>240,84</b>	<b>36,8</b>
	Томаты порционные	60	60	57	1,14	0,058	2,5	13,1	14,3	
	плов из говядины	200								
	мясо говядина		80	60	14,88	9,6		130,8		
масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,078	19,83			
морковь с 01.01		16	12,8	0,21	0,01	1,076	4,35	0,64		
лук репчатый		11	9	0,154		0,921	3,79	0,92		
крупа рисовая		45	45	3,15	0,45	30,99	147			
масло растит		4	4		3,99	35,96				
соль поваренная йодиров.		1	1							
					<b>3,538</b>	<b>16,23</b>	<b>69,025</b>	<b>305,77</b>	<b>1,56</b>	
	компот из св яблок	200								
	яблоки		30	25						
	сахар		12	12			11,98	45,48		
	хлеб пшеничный	20			1,7	0,3	0,28	41,8		
	хлеб ржаной	50			3,3	0,6	0,6	90,5		
					5	0,9	0,88	132,3	0	
упл полд.				<b>20,29</b>	<b>31,74</b>	<b>99,373</b>	<b>686,17</b>	<b>52,7</b>		
15:15	кефир не жирный	100	100		3	0,05	7,6	30	0,7	
	сахар		2	2			1,99	7,58		
					3	0,05	9,59	37,58	0,7	
	пироги с курагой	80								
	мука пшеничная		60	60	6,2	0,66	0,12	200,4		
	сахар		7	7			6,99	26,53		
	масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,13	33,05		
	яицо		0,2	0,2						
	соль		1	1						
	дрожжи		1,3	1,3						
	курага		12	12	0,26		4,75	21,01	0,21	
	сметана		5	5	0,14	1	0,32	10,3	0,02	
	молоко пастериз.2,5%		50	50	1,41	1,25	4,72	26	0,65	
	масло растит		2,5	2,5		1,99				
					<b>8,05</b>	<b>8,53</b>	<b>17,03</b>	<b>317,29</b>	<b>0,88</b>	
	чай с молоком	180								
	чай		0,6	0,6						
	молоко пастериз.иодиров2,5%		100	100	2,76	2,45	9,26	50,96	1,25	
	сахар		12	12			9,98	37,9		
					<b>2,76</b>	<b>2,45</b>	<b>19,24</b>	<b>88,86</b>	<b>1,25</b>	
Груша		120	108	108	0,48	0,32	10,97	45,36	5,4	
					<b>14,29</b>	<b>11,35</b>	<b>56,83</b>	<b>489,09</b>	<b>8,23</b>	
					<b>51,93</b>	<b>67,02</b>	<b>225,893</b>	<b>1671,9</b>	<b>63</b>	

день5	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша дружба вязкая с маслом	200/5							
	крупа пшено		10	10	1,15	0,33	6,58	34,45	
	крупа рис		10	10	0,7	0,01	7,12	32,67	
	молоко		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95
	сахар		5	5			4,99	18,95	
	масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,13	33,05	
	соль поваренная Йодиров.		1	1					
					6,12	7,72	25,9	197,12	1,95
	<b>кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>							
	кофейный напиток		3	3					
	сахар		12	12			12	45,48	
	молоко		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95
					4,23	3,75	19,1	123,48	1,95
	<b>Булка с маслом и сыром</b>	<b>40/5/6</b>							
	хлеб пшеничный		40	40	3,5	0,6	0,58	83,6	
	масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,13	33,09	
	сыр		5	5	1,56	1,54		20,28	0,16
					5,1	5,77	0,71	136,97	0,16
2 завтрак	яблоки	100	100	88	0,4	0,35	7,92	39,6	145
					15,9	17,6	53,6	497,17	149,1
обед	салат из свежих помидор. и огурц.	60							
	помидоры св.		31	29,45	0,59	0,03	0,92	6,77	7,36
	огурцы св.		37	34,41	0,26	0,03	0,68	3,78	2,41
	масло растительное		3	3			2,99	26,97	
	лук репчатый		12	10	0,17		0,98	4,13	1,01
	соль поваренная Йодиров.		1	1					
					1,02	3,05	2,58	41,65	10,78
	<b>суп" крестьянский" на мк/б</b>	<b>200</b>							
	капуста белокач. 01.03		100	96	2,16	0,1	4,5	25,92	43,2
	картофель 01.03		120,9	86,4	2,4	0,34	14,2	69,12	17,3
	крупа( перлов. пшениная рисовая)		10	10	2	0,11	6,6	31,68	
	морковь с 01.01		13	10	0,16	0,01	0,78	3,26	0,48
	лук репчатый		12	10	0,17		0,98	4,13	1,01
	масло растит.		5	5			4,99		44,95
	мясо говядина		30	15					
	масло слив.		3	3	0,02	2,18	0,78	19,83	
	соль поваренная Йодиров.		1	1					
	сметана		5	5					
					6,91	7,73	27,8	153,94	106,9
	<b>жаркое по -домашнему</b>	<b>200</b>							
	говядина		80	60	14,9	9,6	11,6	62,7	
	картофель 01.02		156	112,3	3,12	0,45	19,4	89,86	22,5
	лук репчатый		15	12,6	0,21		1,15	5,17	1,26
	масло растит		3	3			2,99	26,97	
	соль поваренная Йодиров.		2	2					
	морковь с 01.01		13	10	0,16	0,01	0,78	3,26	0,48
	масло слив.		5	5	0,04	3,63	0,13	39,05	
					18,4	16,7	33,1	227,01	24,24
	<b>компот из с/фр</b>	<b>200</b>							
	фрукты сушеные		20	20	0,44		8,14	35,02	
	сахар		12	12			12	45,48	
					0,44	0	20,1	80,5	0
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,58</b>	<b>83,6</b>	
	<b>хлеб ржаной</b>	<b>50</b>							
					4,38	0,6	40,8	244,6	0
					7,88	1,2	41,4	328,2	0
					34,7	28,7	125	831,3	142
упл полд.	15:15 сок яблочный	100	100	100	0,5		9,1	38	2
	печенье	30	30	30	2,4	3	21	120,6	
	запеканка из творога	120							
	творог		100	100	16,7	9	2	159	0,5
	мука		5	5	0,52	0,05	9,41	16,7	
	сахар		8	8			7,98	30,32	
	яйца		0,44	0,44					
	масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,13	39,05	
	сметана		5	5	0,14	1	0,16	10,3	0,02
	сахари		6	6	0,4	0,07	2,7	10,86	
	масло растит		2	2		1,99		17,98	
	соль поваренная Йодиров.		1	1					
					20,2	18,7	43,4	404,81	0,52
	<b>чай с молоком с конфетами</b>	<b>180</b>							
	Молоко иодированное2,5%		100	100	2,82	2,5	4,73	52	1,3
	чай заварка		0,6	0,6					
	конфеты		25	25					
					2,82	2,5	4,73	52	1,3
					27	21,8	57,8	578,41	3,82
	<b>Итого:</b>				<b>77,6</b>	<b>68,1</b>	<b>236</b>	<b>1906,9</b>	<b>294,8</b>

день б	наименование блюд	кол-во	брутто		Б	Ж	У	Ккал	С
			шт	нетто					
	яйцо вар.		1	40	5,08	4	0,24	54,64	
завтрак	каша вязкая пшеничная с маслом	200/5							
	крупа пшеничная		20	20					
	молоко		150	150	4,23	3,75	7,09	78	
	сахар		5	5			4,99	18,95	
	масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,13	33,05	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					9,35	11,38	12,45	184,64	0
	какао с молоком	180							
	какао порошок		2	2					
	сахар		12	12			11,97	45,48	
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	
					4,23	3,75	19,06	123,48	0
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6							
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,5	0,6	0,58	83,6	
	масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,13	33,09	
	сыр		5	5	1,56	1,54		20,28	0,16
					5,1	5,77	0,71	136,97	0,16
2 завтрак	апельсин	100	100	70	0,9	0,14	5,67	28	42
					19,58	21,04	37,89	473,09	42,16
обед	салат из моркови с курагой	70							
	морковь с 01.03		90	72	1,17	0,072	5,18	24,48	3,6
	курага		14	14	0,73		7,7	3,28	
	сахар		3	3			2,99	11,37	
					1,9	0,072	15,87	39,13	3,6
	Суп гороховый на м/к бульоне	150							
	Горох лущенный		20	19,9	0,41	0,4	0,91	59,3	6,8
	картофель		80	56	2,4	0,34	14,94	69,12	11,5
	морковь 01.03		10	7,75	0,13	0,008	0,95	2,6	0,3
	лук репчатый		5	4,2	0,07		0,38	1,72	0,42
	масло растит		2	2		1,99		17,98	0
	мясо говядины		30	22,5	5,58	3,6		49,05	
	масло сливочное		2	2	0,01	1,45	0,052	13,22	
	соль йодированный		2	2					
					8,6	7,788	17,232	212,99	19,02
	гуляш из говядины	80							
	мясо говядина		80	60	14,88	9,6		130,8	
	масса отв мяса			60					
	морковь 01.01		26	21	0,34	0,021	1,49	7,07	1,04
	лук репчатый		13	11	1,82		0,99	4,48	1,09
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,78	19,83	
	мука пшеничн 1 сорт		3	3	0,32	0,04	2,03	9,93	
	масло растит		3	3		3,01		26,97	
	соль поваренная йодиров.		2	2					
	томатное поре		6	6	0,29		1,14	5,94	
					17,674	14,851	6,43	205,02	2,13
	макароны отварные с вар яйцом	130							
	макар изделия		45	45	4,68	0,49	31,36	151,7	
	масло сливочное		2	2					
					4,68	0,49	31,36	151,7	0
	Томаты порционные	60	60	57	1,14	0,058	2,5	13,1	14,26
	компот из св яблок	200							
	яблоки		30	26,4	0,12	0,11	2,58	11,88	43,6
	сахар		12	12			11,98	45,48	
					0,12	0,11	14,56	57,36	43,6
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,5	
					36,274	23,911	103,052	756,7	68,35
упл полд.	сок абрикосовый	100	100	100	0,58		4,8	6,4	4
	котлета картофельная	105							
	картофель		270	194,4	5,4	0,78	31,7	155,5	38,9
	молоко		40	40	1,13	1	1,89	20,8	0,52
	масло растит		3	3		1,99		17,98	
	сметана 20 %		2	2	0,06	0,4	0,064	4,12	0,01
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,13	33,05	
					6,53	7,8	33,784	231,45	39,43
	хлеб пшеничный	40			3,5	8,4	0,56	83,6	
	чай с молоком	180							
	чай		0,6	0,6					
	молоко пастериз.2,5%		90	90	2,82	2,5	4,73	52	1,3
	сахар		12	12			11,97	45,48	
	печенье	40			3,2	4	28	160,8	
					6,02	6,5	44,7	258,28	1,3
					16,63	22,7	83,844	579,73	44,73
					36,21	43,74	121,734	1052,82	86,89

день.7	наименование блюд	кол-во	то	о	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша гречневая молочная с м	200/5							
	крупа гречневая	20	19,6	1,9	0,45	13,12	64,48		
	молоко	150	150	4,23	3,75	7,09	78		
	сахар	5	5			4,99	18,95		
	масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,13	33,05		
	соль йодиров.	1	1						
				6,17	7,83	25,33	194,48	0	
	кофейный напиток с молоком	180							
	кофейный напиток	3	3						
	сахар	12	12			11,97	45,48		
	молоко	150	150	4,23	3,75	7,09	78		
				4,23	3,75	19,06	123,48	0	
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6							
	хлеб пшеничный	40	40	3,5	0,6	0,58	83,6		
	масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,13	33,09		
	сыр	5	5	1,56	1,54		20,28	0,16	
				5,10	5,77	0,71	136,97	0,16	
2 завтрак	сок абрикосовый	100							
	сок абрикосовый	100	100	0,58		4,8	64	4	
				15,5	17,35	45,1	454,93	0,16	
обед	салат из свеклы	80							
	свекла	181	85,6	1,6	0,08	8,55	35,95	8,56	
	масло растит	5	5			4,99	44,95		
	сахар	2	2			1,99	7,58		
				1,6	5,07	10,54	88,48	8,56	
	Рассольник "Ленинградский"	200							
	картофель 01 01	150	120	86,4	2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
	крупа перловая	10	9,9	2	0,11	6,6	31,68		
	морковь с01 01	13	9,6	0,16	0,009	0,78	3,26	0,48	
	лук репчатый	12	10,8	0,17		0,98	4,13	1,01	
	огурцы соленые	16	16	0,13	0,01	0,25	2,08	0,8	
	мясо говядина	40	30	7,44	4,8		65,4		
	соль поваренная йодиров.	2	2						
	масло сливочное	2	2	0,016	1,45	0,052	13,22		
	масло растит	2	2			1,99	17,98		
	сметана	5	5	0,14	1	0,16	10,3	0,015	
				12,456	9,709	23,762	217,17	19,605	
	рыбные котлеты	70							
	рыба минтай	120	55,2	19,08	0,5		39,74		
	хлеб пшен	10	10	0,87	0,15	3,86	20,9		
	молоко пастериз 2,5%	17	17	0,48	0,43	0,8	8,84	0,22	
	масло слив	3,5	3,5	0,03	2,55	0,091	23,27		
	масло растит	4	4			3,99	35,96		
	яицо	0,1	0,09	0,013	0,1	0,00061	0,14		
	соль поваренная йодиров.	2	2						
	лук репчатый	12	10,8	0,17		0,98	4,13	1,01	
	масса полуфабриката		80						
				20,643	7,72	5,73161	132,98	1,23	
	огурцы порционные	60	60	55,8	0,48	0,056	2,02	7,82	5,58
	гороховое пюре	130							
	горох лущенный	50	49,7	11,5	0,8	25,82	156,2		
	масло сливочное	3	3	0,24	2,18	0,78	19,83		
				11,74	2,98	26,6	176,03	0	
	компот из св яблок	200							
	яблоки	30	26,4	0,12	0,11	2,77	11,88	43,56	
	сахар	12	12			11,97	45,48		
				0,12	0,11	14,74	57,36	43,56	
	хлеб пшеничный	30	30	2,61	0,45	11,61	62,7		
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,45	
упл подник									
	15:15 кефир	100	100	100	3	0,05	3,8	30,1	0,7
	сахар	2	2			1,99	7,58		
				3	0,05	5,79	37,68	0,7	
	пирог с мясом с луком	80							
	мука пшеничная	60	60	6,18	0,66	41,4	200,4		
	сахар	6	6			5,98	22,74		
	масло сливочное	3	3	0,024	2,18	0,78	19,83		
	яицо	0,2	0,2	0,025	0,02	0,0013	0,27		
	соль поваренная йодиров.	1	1						
	дрожжи	1,3	1,3						
	мясо говядины	50	37,5	9,3	6		81,75		
	лук репчатый	8	6,72	0,11		0,68	2,75	0,67	
	сметана	5	5	0,14	1	0,16	10,3	0,015	
	молоко	50	50	1,41	1,25	2,37	26	0,65	
	масло растительное	2	2			1,99	17,98		
				11,009	13,1	51,3713	382,02	1,335	
	чай с молоком	180							
	чай	0,6	0,6						
	молоко	100	100	2,82	2,5	4,73	52	1,3	
	сахар	12	12			11,97	45,48		
				2,82	2,5	16,7	97,48	1,3	
	яблоки	90	90	90	0,48	0,42			
				19,439	16,1	85,4713	579,88	3,335	
	Итого:				87,408	60,09	241,1549	1859,98	76,45



день	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	<b>каша вязкая рисовая с маслом</b>	<b>200/5</b>	<b>5,67</b>	<b>5,28</b>					
	рис		20	19,8	1,4	0,198	14,22	65,34	
	молоко		150	150	4,23	3,75	7,09	78	
	сахар		5	5			4,99	18,95	
	масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,13	33,05	
	соль поваренная йодиров.		1,5	1,5					
					<b>5,67</b>	<b>7,578</b>	<b>26,43</b>	<b>195,34</b>	<b>0</b>
	<b>чай с молоком</b>	<b>180</b>							
	чай		0,6	0,6					
	молоко иодированное 2,5%		100	100	2,82	2,5	4,73	52	1,3
	сахар		12	12			11,97	45,48	
					<b>2,82</b>	<b>2,5</b>	<b>16,7</b>	<b>97,48</b>	<b>1,3</b>
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>40/5/6</b>							
	хлеб пшеничный		40	40	3,5	0,6	0,58	83,6	
	масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,13	33,09	
	сыр голландский		5	5	1,56	1,54		20,28	0,16
					<b>5,1</b>	<b>5,77</b>	<b>0,71</b>	<b>136,97</b>	<b>0,16</b>
2 завтрак	<b>груша</b>		<b>66</b>	<b>59,4</b>	<b>0,264</b>	<b>0,18</b>	<b>5,99</b>	<b>24,9</b>	<b>2,97</b>
					<b>13,85</b>	<b>16,03</b>	<b>49,83</b>	<b>454,69</b>	<b>4,43</b>
обед	<b>салат из св помидоров</b>	<b>60</b>							
	помидоры свежие		51	48,5	0,96	0,05	1,55	11,14	12,1
	лук репчатый		13	9,6	0,16	0,009	0,78	3,26	0,48
	масло растительное		3	3		3,01		26,97	
	соль йодированная		1	1					
					<b>1,12</b>	<b>3,069</b>	<b>2,33</b>	<b>41,37</b>	<b>12,58</b>
	<b>суп домашняя лапша на мк/б</b>	<b>200</b>							
	мясо говядины		30	15					
	яицо		0,1	0,1	0,013	0,01	6E-04	0,137	
	мука		25	25					
	картофель с 01.01		150	108	3	0,43	18,68	86,4	21,6
	лук репчатый		12	10	0,17		0,98	4,13	0,01
	морковь с 01.01		13	10	0,16	0,009	0,78	3,26	0,48
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,78	19,83	
	соль йодированная		1	1					
	масло растительное		2	2		1,99		17,98	
					<b>3,367</b>	<b>4,619</b>	<b>21,22</b>	<b>131,74</b>	<b>22,09</b>
	<b>овощное рагу с мясом</b>	<b>200</b>							
	капуста белокоч		80	64	1,44	0,064	3,12	17,28	28,8
	морковь с 01.01		40	32	0,52	0,032	2,32	10,88	1,6
	картофель с 01.01		120	86,4	2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
	лук репчатый		15	12,6	0,21		1,14	5,17	1,6
	масло растит		4	4		3,99		35,96	
	мясо говядины		70	52,5	1,3	8,4		114,5	
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,78	19,83	
	сметана 20 %		8	8	0,22	1,6	0,26	16,48	0,02
	соль йодиров.		1,5	1,5					
					<b>17,81</b>	<b>16,61</b>	<b>22,56</b>	<b>289,22</b>	<b>49,32</b>
	<b>компот из кураги</b>	<b>200</b>							
	курага		15	15	0,78		8,25	35,1	
	сахар		12	12			11,97	45,48	
					<b>0,78</b>	<b>0</b>	<b>20,22</b>	<b>80,58</b>	<b>0</b>
	<b>хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,6</b>	<b>90,45</b>	
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,61</b>	<b>0,45</b>	<b>12</b>	<b>62,7</b>	
					<b>5,91</b>	<b>1,05</b>	<b>29,6</b>	<b>153,15</b>	<b>0</b>
					<b>28,99</b>	<b>25,34</b>	<b>95,93</b>	<b>696,06</b>	<b>83,99</b>
упл пол.	<b>15:15 сок яблочный</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>9,1</b>	<b>38</b>	<b>2</b>
	<b>печенье</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	<b>120,6</b>	
					<b>2,9</b>	<b>3</b>	<b>30,1</b>	<b>158,6</b>	<b>2</b>
	<b>пудинг из творога с яблоками</b>	<b>130</b>							
	творог		100	100	16,7	9	2	159	0,5
	яблоки свежие		60	52,8	0,24	0,21	5,17	23,26	87,1
	сахар		8	8			7,98	30,32	
	яица		0,3	0,3	0,038	0,03	2E-04	0,41	
	масло растит		3	3		1,99		17,98	
	масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,13	33,05	
	ванилин		0,01	0,01					
	мука		5	5	0,51	0,055	3,44	16,7	
	сахари		8	8	0,63	0,02	6E-04	0,137	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	сметана 20 %		8	8	0,22	1,6	0,26	16,48	0,02
					<b>18,38</b>	<b>16,54</b>	<b>18,98</b>	<b>297,34</b>	<b>87,62</b>
	<b>чай с молоком</b>	<b>200</b>							
	молоко иодированное 2,5%		90	90	2,82	2,5	4,73	52	1,3
	сахар		12	12			11,97	45,48	
	заварка		0,6	0,6					
					<b>2,82</b>	<b>2,5</b>	<b>16,7</b>	<b>97,48</b>	<b>1,3</b>
	<b>Итого:</b>				<b>24,1</b>	<b>22,04</b>	<b>65,78</b>	<b>553,42</b>	<b>90,92</b>
					<b>66,94</b>	<b>63,41</b>	<b>211,5</b>	<b>1704,2</b>	<b>179,3</b>

день 9	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязкая ячневая с маслом	200/5							
	крупа ячневая		20	19,8	2	0,26	13,3	64,15	
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	
	сахар		5	5			4,99	18,95	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
			5	5	0,04	3,63	0,13	33,05	
					6,23	7,64	25,51	194,15	0
	кофейный напиток с молоком	180							
	кофейный напиток		3	3					
	сахар		12	12			11,97	45,48	
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	
					4,23	3,75	19,06	123,48	0
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6							
	хлеб пшеничный		40	40	3,5	0,6	0,58	83,6	
	масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,13	33,09	
	сыр		5	5	1,56	1,54		20,28	0,16
					5,1	5,77	0,71	136,97	0,16
2 завтрак	сок яблочный	100	115	115	0,57		10,47	43,7	2,3
					16,13	17,16	55,75	498,3	2,46
обед	салат из свеклы	60							
	свекла с 01.01		75	60	1,13	0,06	6,1	25,2	6
	масло растительное		4	4			3,99	35,96	
					1,13	4,05	6,1	61,16	6
	суп картофельный с рыбными фрикал	200							
	картофель с 01.01		120	86,4	2,4	0,35	4,3	69,12	17,28
	морковь с 01.01		20	16	0,26	0,016	1,34	5,44	0,8
	лук репчатый		10	8	0,14		2,17	3,44	0,84
	крупа пшеничная		10	9,9	1,15	0,13	15,26	31,28	
	рыба		80	46,4	16,8	3,25		68,21	
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,78	19,83	
	зелень		2	1,68			0,035		0,64
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	масло растительное		3	3		1,99		17,98	
					16,824	7,916	23,885	215,3	19,56
	ленивые голубцы	200							
	мясо говядины		80	60	14,88	15,88	16,88	17,88	18,88
	лук репчатый		16	13	0,22	0,23	0,24	0,25	0,26
	капуста		130	58,5	6,24	6,25	6,26	6,27	6,28
	рис		20	19,8	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4
	масло сливочное		3	3	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024
	сметана		5	5	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					16,444	17,444	18,444	19,444	20,444
	компот из сухофруктов	200							
	фрукты сушеные		20	20	0,44		8,97	35,02	0,35
	сахар		12	12			11,97	45,48	
					0,44	0	20,94	80,5	0,35
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,95	
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,48	0,6	15,48	83,6	
					6,78	1,2	33,08	174,55	0
					41,618	30,61	102,449	550,954	46,354
упл полд	15:15 кефир	100	100	100	3	0,05	3,8	30,1	0,7
	сахар		2	2			1,99	7,58	
					3	0,05	5,79	37,68	0,7
	Булочки слоные	80							
	мука пшеничная		60	60	6,18	0,66	41,4	200,4	
	масло сливочная		5	5	0,04	3,63	0,13	33,05	
	сахар		8	8			7,98	30,32	
	сметана		5	5	0,14	1	0,16	10,3	0,015
	масло растит		4	4		3,99		35,96	
	яицо		0,2	0,2	0,025	0,02	0,0013	0,27	
	дрожжи		1,1	1,1					
	молоко пастериз.2,5%		50	50	1,41	1,25	4,72	26,9	0,65
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					7,795	10,55	54,3913	337,2	0,665
	чай с молоком	180							
	чай		0,6	0,6					
	молоко иодированное 2,5%		90	90	2,82	2,5	4,73	52	1,3
	сахар		12	12			11,97	45,48	
					2,82	2,5	16,7	97,48	1,3
					13,615	13,1	76,8813	472,36	2,665
					71,363	60,87	235,0803	1521,614	51,479

день 10	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша дружба вязкая с маслом	200/5							
	крупа пшено		10	9,9	1,15	0,33	6,58	34,45	
	крупа рис		10	9,9	0,7	0,01	7,12	32,67	
	молоко пастериз. 2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95
	сахар		5	5			4,99	18,95	
	масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,13	33,05	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					6,12	7,72	25,9	197,1	1,95
	какао с молоком	200							
	какао порошок		2	2	0,48	0,35	0,07	0,56	
	сахар		12	12			12	45,48	
	молоко пастериз. 2,5%		150	150	4,27	3,75	7,09	78	1,95
					4,75	4,1	19,1	124	1,95
	Булка с маслом и сыром	40/5/6							
	хлеб пшеничный		40	40	3,5	0,6	0,58	83,6	
масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,13	33,09		
сыр		5	5	1,56	1,54		20,28	0,16	
				5,1	5,77	0,71	137	0,16	
2 завтрак	мандарин	100	100	74	0,8	0,22	5,99	28,12	28,1
					16,8	17,8	51,8	486,3	32,2
обед	салат из моркови с яблоками	60							
	морковь с 01.01		107	48	0,78	0,05	4,16	16,32	2,4
	яблоки		17	15	0,07	0,06	1,72	6,73	24,7
	сахар		2	2			1,99	7,58	
	масло растительное		3	3			2,99	26,97	
					0,85	0,11	10,9	57,6	27,1
	Шн из свежей капусты на м/б	200							
	мясо говядины		30	22,5	5,58	3,6		49,05	
	Капустка свежая		62	49,6	1,12	0,5	2,32	13,39	22,3
	картофель 01.01		120	86,4	2,4	0,34	14,9	69,12	17,3
	лук репчатый		14	10	0,17	0,09	4,13	1,01	
	морковь с 01.01		14	10	0,13	0,01	0,8	2,72	0,4
	масло сливочное		3	3	0,02	2,18	0,78	19,83	
	крупа геркулес		10	10	1,1	0,62	5,13	30,5	
	соль йодированное		2	2					
масло растительное		2	2		1,99		17,98		
				3,82	5,14	22,6	144,3	18,7	
мясные котлеты	70								
говядина		80	60	14,9	9,6		130,8		
хлеб пшеничный		12	12	1,04	0,18	5,85	25,08		
молоко иодированное 2,5%		15	15	0,42	0,38	0,71	7,8	0,2	
сухари		7	7	0,61	0,11	2,79	14,63		
яйцо		0,1	0,087	0,01	0,01	0	0,137		
масса полуфабриката		87							
лук репчатый		14	10	0,17	0,09	4,13	1,01		
соль поваренная йодиров		1	1						
				17,1	10,3	10,3	182,6	1,21	
картофельное пюре	100								
картофель с 01.01		180	129,6	3,6	0,52	23,3	103,7	25,9	
молоко		40	40	1,12	1	1,89	20,8	0,52	
масло сливочное		3	3	0,02	2,18	0,05	19,83		
соль поваренная йодиров		1	1						
				4,74	3,7	25,2	144,3	26,4	
Томаты порционные	60	60	57	0,57	0,06	2,5	13,1	14,3	
компот из с/фр	200								
фрукты сушеные		20	20	0,44		8,97	35,02	0,35	
сахар		12	12			12	45,48		
				0,44	0	20,9	80,5	0,35	
хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,5		
				30,9	19,9	110	712,9	88,1	
ужин полдн	15:15 сок	100	100	100	0,58		4,8	6,4	4
	квирок молочный	75						78,3	
	масло растительное			0,25	0,24			167,6	
	мука пшени		40	40	4,12	0,44	27,6	80,16	
	сахар		21,15	21,15			21,1	66,1	
	масло сливочное		9,6		0,08	7,25	0,26	3,9	
	яйцо		2,1		0,26	0,24	0,01	4,37	
	молоко иодированное 2,5%		11		0,21	0,24	0,36	5,9	
	яйцо для смазки		0,9		0,11	0,1	1,41		
					4,78	8,51	50,7	406,3	0
	лакомка творожн. со сг мол. см.с.	120							
	творог полужирный		100	100	16,7	9	2	2159	0,5
	мука пшеничный		5	5	0,51	0,06	3,44	16,7	
	Масло сливочн. "крест"		5	5	0,04	3,63	0,13	33,05	
	яйцо		0,3	0,3	0,04	0,03	0	0,41	
сахар песок		8	8			7,98	30,32		
сгущенное молоко		15	15	0,42	0,38	0,71	7,8	0,2	
соль поваренная йодиров		1,5	1,5						
сухари		5	5	0,61	0,11	2,79	14,63		
сметана		10	10	0,28	2	0,32	20,6	0,03	
				18,6	15,2	17,4	228,3	0,73	
хлеб пшеничный	33	33	33	1,7	0,3	0,28	41,8		
чай сл с лимоном	180								
чай заварка		0,6	0,6				45,48		
сахар		12	12			12	1,39	1,68	
лимон		7	4,2	0,06	0	0,17			
				0,06	0	12,1	46,87	1,68	
				25,7	24	85,3	278,4	6,41	
				73,4	61,7	247	398,3	127	

