



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ

«Тавельский детский сад»

Асафова И.Г.

Примерное десятидневное меню  
воспитанников МБДОУ  
«Тавельский детский сад»  
Мамадышского муниципального района РТ  
на 2024-2025 учебный год

день 1	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
<b>завтрак</b>	<b>каша вязкая пшениная с маслом</b>	<b>200</b>							
<b>№168</b>	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	крупа пшено		20	20	2,3	0,66	13	69,6	
	сахар		5	5			4,945	18,95	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06
<b>№395</b>	<b>кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>							
	кофейный напиток		2,4	2,4			0,084		
	сахар		10	10			9,89	37,9	
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,95
<b>№1</b>	<b>хлеб пшеничный с маслом и сыром</b>	<b>40/5/6</b>							
	хлеб пшеничный	<b>40</b>	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16
<b>2 завтрак</b>	<b>сок яблочный</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>9,1</b>	<b>38</b>	<b>1,1</b>
<b>обед</b>	<b>салат из моркови</b>	<b>55</b>							
<b>№54</b>	морковь		70	55	0,75	0,055	3,96	18,7	1,6
	сахар		2	2	0	0	1,978	7,58	
<b>№233</b>	<b>суп вермишелевый на кур/б</b>	<b>200</b>							
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6	
	морковь		13	12	0,156	0,012	0,86	4,08	0,52
	лук репчатый		12	9,8	0,14		0,9	4,018	1,01
	вермишель		25	25	2,6	0,28	17,43	84,3	
	картофель		90	78	1,44	0,283	11,74	57,6	17,3
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99	
	масло растительное		3	3		2,997		26,97	
	зелень		2	2	2	1,16	0,11	0,78	2,4
	соль поваренная йодиров.		1	1					
<b>№336</b>	<b>капуста тушеная с мясом</b>	<b>200</b>							
	капуста свежая		190	165	2,97	0,165	7,755	44,55	
	масло растительное		3	3		2,997		2,697	
	морковь		15	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	лук репчатый		12	9,8	0,14		0,9	4,018	1,01
	мясо говядина		45	33,6	8,37	7,2		98,1	
	сметана		5	5	0,145	0,75	0,15	8,03	0,03
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,44	
<b>№372</b>	<b>компот из с/ф</b>	<b>200</b>							
	фрукты сушёные		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74	
	<b>хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17</b>	<b>90,5</b>	
<b>уплот.</b>	<b>молоко кип.</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,82</b>	<b>2,5</b>	<b>4,73</b>	<b>52</b>	
<b>№249</b>	<b>суфле из рыбы</b>	<b>70</b>							
	рыба горбуша		90	76	15,96	5,32	0,38	111,72	
	яйцо		0,7	0,7	4	3,63	0,223	49,46	
	молоко пастериз.2,5%		20	20	0,564	0,5	0,946	10,4	0,39
	масло растит		5	5		4,995		44,95	
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	сметана		6	6	0,174	0,9	0,183	9,63	
<b>№321</b>	<b>картофельное пюре</b>	<b>120</b>							
	картофель		150	126	2,38	0,48	19,4	95,2	25,91
	молоко пастериз.2,5%		30	30	0,846	0,75	1,42	15,6	0,52
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,44	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,44</b>	<b>0,52</b>	<b>18</b>	<b>93,2</b>	
<b>№394</b>	<b>чай сладкий с молоком</b>	<b>200</b>							
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз.2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
	<b>фрукты свежие</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,5</b>	<b>42</b>	<b>8,4</b>
	<b>кондит.изделие</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>2,59</b>	<b>3,5</b>	<b>26,7</b>	<b>149</b>	

день 2	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	<b>каша манная мол.с маслом</b>	<b>200/5</b>							
№168	крупа манная		20	20	2,1	0,2	13,48	65,6	
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06
	сахар		5	5			4,945	18,95	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	<b>какао напиток с молоком</b>	<b>200</b>							
	какао порошок		1,5	1,5	0,09	0,072	1,0995	5,715	
	сахар		10	10			9,89	37,9	
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,75
№1	<b>хлеб пшеничный с маслом и с</b>	<b>40/5/6</b>							
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16
2 завтра	<b>сок фруктовый</b>	<b>100</b>	100	100	0,5		9,1	38	1,1
обед	<b>салат из зел.горошка</b>	<b>55</b>							
	зел.горошек		100	55	2,75	0,11	7,04	40,2	
	масло растит		2	2		1,998		17,98	
	лук репчатый		10	8	0,112		0,72	3,28	
	<b>Борщ на кур./б.со сметаной</b>	<b>200</b>							
	свекла		50	45	0,675	0,045	4,05	18,9	4
	капуста белок.свеж.		50	45	0,81	0,045	2,13	12,15	18
	картофель		100	84	1,68	0,34	13,692	67,2	14,5
	морковь		15	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	лук репчатый		15	14	0,196	0	1,26	5,74	1,01
	масло растительное		3	3		2,997		26,97	
	масло сливочное		2	2		1,99		17,98	
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6	
	сметана		6	6	0,174	0,9	0,183	9,63	
	томатное пюре		2	2	0,1	0,38		1,98	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	<b>мясные котлеты</b>	<b>70</b>			11,92	8,8	11,64	173	
	говядина		70	64,2	11,94	10,27		139,96	
	хлеб пшен.		10	10	0,86	0,13	4,5	23,3	
	молоко пастериз.2,5%		15	15	0,42	0,38	0,71	7,8	0,39
	сахари		7	7	0,924	0,161	3,92	22,12	
	яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13	
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	лук репчатый		15	14	0,196	0	1,26	5,74	1,01
	масло растительное		3	3		2,997		26,97	
	<b>гречнев.каша отв.с маслом</b>	<b>150</b>							
	крупа гречневая		40	40	5,04	1,32	24,3	134	
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	<b>соус томатный</b>	<b>35</b>							
	морковь		12	10,3	0,134	0,01	0,74	3,5	
	лук репчатый		12	10,5	0,147		0,945	4,3	
	том.паста		4	4	0,2		0,76	3,96	
	мука		3	3	0,31	0,033	2,07	9,93	
№372	<b>компот из с/ф</b>	<b>200</b>							
	фрукты сушёные		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74	
№1	<b>хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	50	50	3,3	0,6	17	90,5	
15:15	<b>кефир нежирный</b>	<b>100</b>							
	кефир нежирный		100	100	3	0,05	3,8	30	
	сахар		2	2			1,99	7,58	
	<b>хлеб пшеничный</b>		20	20	1,6	0,3	10	49	
	<b>пироги печ.с луком и яйцом</b>	<b>80</b>							
	мука пшеничная в/с		55	55	5,665	0,605	37,95	182,05	
	сахар		2	2			1,978	7,58	
	молоко пастериз.2,5%		40	40	1,128	1	1,89	20,8	0,65
	масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,032	29,98	
	яйцо		1	1	5,72	5,18	0,32	70,66	
	лук репчатый		10	9	0,126		0,81	3,69	
	дрожжи		1,25	1,25					
	сметана		5	5	0,145	1,35	0,15	8,03	0,03
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	масло растит		3	3		2,997		26,97	
	яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13	
№394	<b>чай сладкий с молоком</b>	<b>200</b>							
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз.2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
	<b>фрукты свежие</b>	<b>100</b>	100	100	0,4	0,3	9,5	42	

день 3	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	
завтрак	суп молочный вермишелевый	200/5								
	макаронные изделия		30	30	1,56	0,17	10,5	50,55		
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06	
	сахар песок		5	5			4,945	18,95		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
					<b>5,815</b>	<b>8,05</b>	<b>22,575</b>	<b>184,9</b>	<b>1,06</b>	
№395	кофейный напиток с молоком	200								
	кофейный напиток		2,4	2,4			0,084			
	сахар		8	8			7,912	30,32		
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,95	
					<b>3,1</b>	<b>2,75</b>	<b>13,196</b>	<b>87,52</b>	<b>1,95</b>	
№1	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/6								
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16	
						<b>5,025</b>	<b>6,25</b>	<b>36,08</b>	<b>151,7</b>	
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,9	0,14	5,67	28	42	
					<b>14,84</b>	<b>17,19</b>	<b>77,521</b>	<b>452,1</b>	<b>45</b>	
обед	салат из свеклы	55								
	свекла		80	55,4	0,83	0,06	4,95	23,27	5,04	
	масло растит		2	2		1,998		17,98		
	сахар		1	1			0,989	3,79		
					<b>0,83</b>	<b>2,058</b>	<b>5,939</b>	<b>45,04</b>	<b>5,04</b>	
	суп картофельный с мясными	200								
	картофель		120	105	2,1	0,42	17,11	84	17,3	
	морковь		15	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
	лук репчатый		15	12	0,134	0	0,864	3,94	0,91	
	масло растительное		3	3		2,997		26,97		
	мясо говядина		50	42,9	8	6,9		93,5		
	яйцо		0,1	0,1	0,57	0,52	0,03	7,1		
	том пюре		2	2	0,1	0,38		1,98		
	соль поваренная йодиров.		1,5	1,5						
						<b>8,973</b>	<b>11,23</b>	<b>18,94</b>	<b>221,9</b>	<b>18,7</b>
		рыбные котлеты	70							
		рыба горбуша		90	76	15,96	5,32	0,38	111,7	
		хлеб пшен.		10	10	1,03	0,11	6,9	33,1	
молоко пастериз.2,5%			17	17	0,48	0,43	0,8	8,84	0,22	
яйцо			0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13		
масло слив.			2	2	0,01	1,65	0,016	14,99		
соль поваренная йодиров.			1,5	1,5						
лук репчатый			17	15,5	0,217	0	1,395	6,36	1,01	
масло растительное			3	3		2,997		26,97		
						<b>18,84</b>	<b>11,55</b>	<b>9,554</b>	<b>216,1</b>	<b>1,23</b>
	перловая каша с маслом	130								
	крупа перловая		40	40	3,72	0,44	26,24	128		
	масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,032	29,98		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
					<b>3,74</b>	<b>3,74</b>	<b>26,272</b>	<b>158</b>		
	соус томатный	35								
	морковь		12	10,3	0,134	0,01	0,74	3,5		
	лук репчатый		12	10,5	0,147		0,945	4,3		
	том.паста		4	4	0,2		0,76	3,96		
	мука		3	3	0,31	0,033	2,07	9,93		
					<b>0,791</b>	<b>0,043</b>	<b>4,515</b>	<b>21,69</b>		
№372	компот из с/ф	200								
	фрукты сушённые		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3	
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74		
					<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>11,324</b>	<b>45,44</b>	<b>36,3</b>	
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	4,6	17	90,5		
					<b>3,3</b>	<b>4,6</b>	<b>17</b>	<b>90,5</b>	<b>0</b>	
	хлеб пшеничный	20	20	20	1,72	0,26	9	46,6		
					<b>1,72</b>	<b>0,26</b>	<b>9</b>	<b>46,6</b>		
					<b>36,77</b>	<b>33,22</b>	<b>93,544</b>	<b>798,7</b>		
уплотн.	молоко кипяч.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	2	
	пудинг из творога с рисом смет	120								
	творог полужирный		100	100	16,7	9	2	159	0,5	
	крупа рис		5	5	0,35	0,05	3,535	16,5		
	сахар		5	5	0	0	4,945	18,95		
	яйцо		0,3	0,3	1,71	1,55	0,095	21,2		
	масло сливочное		6	6	0,03	4,95	0,048	44,88		
	масло растит		3	3		2,997		26,97		
	сметана		11	11	0,32	1,65	0,336	17,66		
						<b>19,11</b>	<b>20,2</b>	<b>10,959</b>	<b>305,2</b>	
						<b>19,11</b>	<b>20,2</b>	<b>10,959</b>	<b>305,2</b>	<b>0,5</b>
		кисель из плодова ягодного кон	200							
		кисель		25	25	0,15	0	34,7	135	
		сахар		5	5		0	4,945	18,95	
						<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>39,645</b>	<b>154</b>	
	фрукты свежие	100	100	100	0,63	0,14	5,67	28		
	кондит.изделие	30	30	30	2,22	3	22,86	127,8		
					<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>39,645</b>	<b>154</b>	<b>0</b>	
					<b>22,08</b>	<b>22,7</b>	<b>55,334</b>	<b>666,9</b>	<b>2,5</b>	
	итого				<b>73,69</b>	<b>73,11</b>	<b>226,4</b>	<b>1918</b>	<b>47,5</b>	



№ п/п	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	
№ 4 завтрак	каша вязкая геркулесовая с маслом	200								
	крупа " геркулес."		20	20	2,2	1,24	10,28	61		
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06	
	сахар		5	5			4,945	18,95		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
					6,455	9,12	22,355	195,35	1,06	
	<b>какао напиток с молоком</b>	<b>200</b>								
	какао порошок		1,5	1,5	0,09	0,072	1,0995	5,715		
	сахар		10	10			9,89	37,9		
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,75	
					3,19	2,822	16,1895	100,82	1,75	
№ 1	<b>хлеб пшеничный с маслом и сыром</b>	<b>40/5/6</b>								
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16	
					5,025	6,25	36,08	151,72		
					14,67	18,19	74,6245	447,89		
№ 2 завтрак	<b>сок фруктовый</b>	<b>100</b>	100	100	0,5		9,1	38	1,1	
					0,5		9,1	38	1,1	
№ бел	<b>винегрет овощной</b>	<b>55</b>								
	огурцы консервир.		15	12	0,4	0,054	1,03	5,94		
	масло растительн.		2	2		1,998		17,98		
	свекла		15	12	0,225	0,015	1,35	6,3		
	картофель		20	15	0,26	0,052	2,12	10,4		
	лук репчатый		11	9	0,112		0,72	3,28		
	морковь		11	9	0,22	0,017	1,26	6,04	3,6	
	соль поварен.йодиров.		1	1						
					1,217	2,136	6,48	49,94	3,6	
№ 254	<b>щи из свеж. капусты на кур/б.со смет</b>	<b>200</b>								
	картофель		100	84	2,4	0,4	11,8	58	17,3	
	капуста белок		80	63	1,53	0,085	3,995	22,95	18	
	лук репчатый		17	15	0,134	0	0,864	3,94	1,01	
	морковь		15	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
	масло растительное		3	3		2,997		26,97		
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6		
	масло сливочное		1	1	0,024	2,18	0,078	19,83		
	хлеб пшеничный		9	9	0,7	0,08	4,5	22,05		
	сметана		6	6	0,196	1,4	0,22	14,42	0,02	
	соль поваренная йодиров.		1	1						
						9,873	7,535	22,473	195,18	36,85
	№ 372	<b>плов мясной</b>	<b>200</b>							
		мясо говядина		45	33,6	10,4	8,96		122	
масло сливочное			6	6	0,03	4,95	0,36	44,88		
морковь			25	23	0,31	0,024	1,728	8,16	0,64	
лук репчатый			15	12	0,25	0,5	1,64	7,5	1,01	
крупа рисовая			40	40	2,8	0,4	28,28	132		
масло растит			3	3	0	2,998	0	26,97		
соль поваренная йодиров.			1	1						
						13,79	17,832	32,008	341,51	1,65
№ 372		<b>компот из с/ф</b>	<b>200</b>							
	фрукты сушёные		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3	
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74		
					0,3	0	11,324	45,44	36,3	
№ 372	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	20	20	1,72	0,26	9	46,6		
					1,72	0,26	9	46,6		
№ 372	<b>хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	50	50	3,3	0,6	17	90,5		
					3,3	0,6	17	90,5		
					30,2	28,363	98,285	769,17		
№ 15	<b>кефир нежирный</b>	<b>100</b>	100	100	3	0,05	3,8	30		
№ 401	<b>сахар</b>	<b>2</b>	2	2			1,99	7,58		
					3	0,05	5,79	37,58		
	<b>ватрушки с повидлой</b>	<b>80</b>								
	мука пшеничная		55	55	6,2	0,66	0,12	200,4		
	сахар		1	1	0	0	0,989	3,79		
	масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,032	29,98		
	яйцо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13		
	соль		1	1						
	дрожжи		1,25	1,25						
	повидло		50	40	5,09	3,4	50,42	150	0,09	
	сметана		5	5	0,145	0,75	0,153	8	0,015	
	молоко пастериз.2,5%		40	40	1,128	1	1,892	20,8	0,65	
	масло растит		3	3		2,997		26,97		
	соль повар. йодирован.		1	1						
					13,726	13,142	53,669	454,07		
№ 401	<b>яйцо варёное</b>	<b>1</b>	1	1	5,7	5,2	0,3	70,6		
					5,7	5,2	0,3	70,6		
№ 394	<b>чай сладкий с молоком</b>	<b>200</b>								
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0		
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53		
	молоко пастериз.2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3	
					1,551	1,38	9,523	55,13	1,3	
№ 394	<b>Груша</b>	<b>100</b>	100	100	0,48	0,32	10,97	45,36	5,4	
					69,827	66,647	250,9375	1917,8		

№ п/п	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	
№5	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	0,0099	7,12	32,67		
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06	
	сахар		5	5			4,945	18,95		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
					<b>6,105</b>	<b>8,2199</b>	<b>25,775</b>	<b>201,47</b>	<b>1,06</b>	
№395	кофейный напиток с молоком	200								
	кофейный напиток		2,4	2,4			0,084			
	сахар		10	10			9,89	37,9		
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,95	
					<b>3,1</b>	<b>2,75</b>	<b>15,174</b>	<b>95,1</b>	<b>1,95</b>	
№1	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/6								
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16	
						<b>5,025</b>	<b>6,25</b>	<b>36,08</b>	<b>151,72</b>	
					<b>14,23</b>	<b>17,2199</b>	<b>77,029</b>	<b>448,29</b>		
завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5	0	13,7	56	145	
					<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>13,7</b>	<b>56</b>		
обед	салат морковный	55								
	морковь		70	55	0,75	0,058	4,2	19,72	7,36	
	сахар		1	1			0,989	3,79	2,41	
					<b>0,75</b>	<b>0,058</b>	<b>5,189</b>	<b>23,51</b>		
				<b>0,75</b>	<b>0,058</b>	<b>5,189</b>	<b>23,51</b>			
№372	суп гороховый на курином бульоне	200								
	горох		30	30	6,9	0,48	15,24	94,2		
	картофель		100	84	2,4	0,4	11,8	58	17,3	
	морковь		12	8,6	0,1118	0,01	0,62	2,92	0,52	
	лук репчатый		17	15	0,29	0	1,89	8,61	1,01	
	масло растит.		3	3			2,997	26,97		
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6		
	масло слив.		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	соль поваренная йодиров.		1,5	1,5						
						<b>14,437</b>	<b>6,747</b>	<b>29,654</b>	<b>235,7</b>	<b>18,83</b>
		жаркое по -домашнему	200							
говядина		45	33,6	9,3	11,2	11,61	109			
картофель		165	150	3	0,6	24,45	120	22,5		
лук репчатый		15	14	0,29	0	1,89	8,16	1,01		
масло растительное		4	4			3,996	35,96			
соль поваренная йодиров.		1,5	1,5							
морковь		15	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52		
масло слив.		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4			
					<b>12,774</b>	<b>18,289</b>	<b>38,91</b>	<b>299,94</b>	<b>24,03</b>	
№372	компот из с/ф	200								
	фрукты сушёные		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3	
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74		
					<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>11,324</b>	<b>45,44</b>	<b>36,3</b>	
№372	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17	90,5		
					<b>31,561</b>	<b>25,694</b>	<b>102,077</b>	<b>695,09</b>		
пл.пол ник	молоко кип	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	2	
	лакомка твор.со сгущ.молоком	120								
	творог		100	100	16,7	9	2	159	0,5	
	мука		5	5	0,52	0,05	9,41	16,7		
	сахар		2	2			1,978	7,58		
	яйцо		0,4	0,4	2,29	2,07	0,13	28,3		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сметана		11	11	0,32	1,21	0,336	17,66		
	масло растит		4	4			1,99	17,98		
	сгущ.молоко		15	15	1,08	1,275	8,4	48		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2		
					<b>3,44</b>	<b>0,52</b>	<b>18</b>	<b>93,2</b>		
				<b>20,935</b>	<b>19,725</b>	<b>22,294</b>	<b>425,82</b>	<b>0,5</b>		
№394	чай сладкий с молоком	200								
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0		
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53		
	молоко пастериз.2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3	
					<b>1,551</b>	<b>1,38</b>	<b>9,523</b>	<b>55,13</b>	<b>1,3</b>	
№394	фрукты свежие	100	100	100						
	кондит.изделие	35	35	35	2,625	4,13	26,04	152,6		
					<b>1,551</b>	<b>1,38</b>	<b>9,523</b>	<b>55,13</b>	<b>1,3</b>	
					<b>25,306</b>	<b>23,605</b>	<b>36,547</b>	<b>532,95</b>	<b>3,8</b>	
	Итого:				<b>75,773</b>	<b>72,0289</b>	<b>255,393</b>	<b>1940,1</b>		

день 6	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	
завтрак	<b>каша вязкая пшеничная с маслом</b>	<b>200/5</b>								
	крупа пшеничная		20	20	2,3	0,26	12,4	63,2		
	молоко пастериз.2.5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06	
	сахар		5	5			4,945	18,95		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
					<b>6,555</b>	<b>8,14</b>	<b>24,475</b>	<b>134,35</b>	<b>1,06</b>	
	<b>какао напиток с молоком</b>	<b>200</b>								
	какао порошок		1,5	1,5	0,09	0,072	1,0995	5,715		
	сахар		10	10			9,89	37,9		
	молоко пастериз.2.5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,75	
					<b>3,19</b>	<b>2,822</b>	<b>16,19</b>	<b>100,82</b>	<b>1,75</b>	
№1	<b>хлеб пшеничный с маслом и сыром</b>	<b>40/5/6</b>								
	хлеб пшеничный	<b>40</b>	40	40	3,44	0,52	18	93,2		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16	
					<b>5,025</b>	<b>6,25</b>	<b>36,08</b>	<b>151,72</b>		
					<b>13,57</b>	<b>17,97</b>	<b>31,54</b>	<b>386,885</b>		
2 завтрак	<b>сок фруктовый</b>	<b>100</b>	100	100	0,5		9,1	38	1,1	
					<b>0,5</b>		<b>9,1</b>	<b>38</b>	<b>1,1</b>	
					<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>38</b>		
№54	<b>салат из капусты</b>	<b>55</b>								
	капуста белокач.		70	55	0,99	0,055	2,59	14,85	3,6	
	масло растительн.		2	2			1,998	17,98		
	сахар		1	1	0	0	0,989	3,79		
					<b>0,99</b>	<b>2,053</b>	<b>3,579</b>	<b>36,62</b>	<b>3,6</b>	
	<b>свекольник на кур.бульоне со сметаной</b>	<b>200</b>								
	свекла		90	85	1,28	0,085	7,65	35,7	6,8	
	картофель		100	84	1,68	0,336	13,692	67,2	11,5	
	морковь		15	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
	лук репчатый		15	14	0,196	0	1,26	5,74	1,01	
	масло растит		2	2		1,99		17,98	0	
мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6			
масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99			
сметана		6	6	0,174	0,9	0,183	9,63			
соль йодированный		1	1							
					<b>8,229</b>	<b>5,354</b>	<b>23,817</b>	<b>178,26</b>	<b>19,83</b>	
	<b>гуляш из говядины</b>	<b>60</b>								
	мясо говядина		45	33,6	10,5	8,96		122		
	морковь		15	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
	лук репчатый		15	14	0,196	0	1,26	5,74	1,01	
	мука пшеничн I сорт		3	3	0,32	0,04	2,03	9,93		
	масло растительное		2	2		1,998		17,98		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	томатное пюре		6	6	0,29		1,14	5,94		
						<b>11,475</b>	<b>11,011</b>	<b>5,366</b>	<b>166,01</b>	<b>1,53</b>
	<b>макароны отварные</b>	<b>130</b>								
макар изделия		61	61	4,1	0,44	27,88	134,8			
масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4			
масло растит.		2	2							
соль повар. йодированная		1	1							
					<b>4,115</b>	<b>2,92</b>	<b>27,904</b>	<b>157,2</b>	<b>0</b>	
№372	<b>компот из с/ф</b>	<b>200</b>								
	фрукты сушённые		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3	
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74		
					<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>11,324</b>	<b>45,44</b>	<b>36,3</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>90,5</b>		
					<b>28,409</b>	<b>21,938</b>	<b>89,59</b>	<b>674,03</b>	<b>61,26</b>	
					<b>2,82</b>	<b>2,5</b>	<b>4,73</b>	<b>52</b>	<b>4</b>	
№372	<b>молоко кип.</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,82</b>	<b>2,5</b>	<b>4,73</b>	<b>52</b>	<b>4</b>	
	<b>рыба запечён.в омлете</b>	<b>110</b>								
	рыба минтай		90	76	6,567	0,41		43,5	38,9	
	молоко пастерилиз.2.5%		30	30	0,98	0,87	1,65	18,1	0,52	
	яйцо		0,7	0,7	4	3,62	0,22	49,5		
	масло растит		3	3		2,997		26,97		
	сметана		5	5	0,06	0,4	0,064	4,12	0,01	
	масло сливочное		6	6	0,03	4,95	0,048	44,88		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
						<b>11,547</b>	<b>13,247</b>	<b>1,982</b>	<b>187,07</b>	
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,44</b>	<b>0,52</b>	<b>18</b>	<b>93,2</b>		
					<b>3,44</b>	<b>0,52</b>	<b>18</b>	<b>93,2</b>		
№394	<b>чай сладкий с молоком</b>	<b>200</b>								
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0		
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53		
	молоко пастериз.2.5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3	
					<b>1,551</b>	<b>1,38</b>	<b>9,523</b>	<b>55,13</b>	<b>1,3</b>	
	<b>фрукты свежие</b>	<b>100</b>	100	100	0,4	0,4	9,8	45		
	<b>кондит.изделие</b>	<b>35</b>	35	35	2,625	4,13	26,04	152,6		
					<b>3,025</b>	<b>4,53</b>	<b>35,84</b>	<b>197,6</b>		
					<b>22,383</b>	<b>22,177</b>	<b>70,075</b>	<b>585</b>		
того:					<b>67,149</b>	<b>66,531</b>	<b>210,23</b>	<b>1755</b>		



№7	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
втрак	<b>каша гречневая молочная с маслом</b>	<b>200/5</b>							
	крупа гречневая		25	25	3,15	0,83	15,175	83,75	
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06
	сахар		5	5			4,945	18,95	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13		0,04	37,4
	соль йодиров.		1	1					
					<b>7,405</b>	<b>8,71</b>	<b>27,25</b>	<b>218,1</b>	<b>1,06</b>
395	<b>кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>							
	кофейный напиток		2,4	2,4			0,084		
	сахар		10	10			9,89	37,9	
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,95
					<b>3,1</b>	<b>2,75</b>	<b>15,174</b>	<b>95,1</b>	<b>1,95</b>
1	<b>хлеб пшеничный с маслом и сыром</b>	<b>40/5/6</b>							
	хлеб пшеничный	<b>40</b>	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16
					<b>5,025</b>	<b>6,25</b>	<b>36,08</b>	<b>151,72</b>	
					<b>15,53</b>	<b>17,71</b>	<b>78,504</b>	<b>464,92</b>	
завтра	<b>сок абрикосовый</b>	<b>100</b>							
	сок абрикосовый		100	100	0,58	0	4,8	64	4
					<b>0,58</b>	<b>0</b>	<b>4,8</b>	<b>64</b>	
ед	<b>салат из моркови</b>	<b>55</b>							
	морковь		70	55	1,6	0,08	8,55	35,95	8,56
	сахар		2	2			1,978	7,58	
					<b>1,6</b>	<b>2,058</b>	<b>8,55</b>	<b>43,53</b>	<b>8,56</b>
	<b>Рассольник на м.к.б.со сметаной</b>	<b>200</b>							
	картофель		100	84	2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
	крупа перловая		10	9,9	0,93	0,11	6,6	32	
	морковь		15	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	лук репчатый		15	14	0,134	0	0,864	3,94	1,01
	огурцы соленые		15	13	0,1	0,013	0,208	1,69	0,8
	мясо говядина		20	12,5	3,72	3,2	0	43,6	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99	
	масло растит		2	2			1,99	17,98	
	сметана		6	6	0,14	1	0,16	10,3	0,015
					<b>7,603</b>	<b>8,316</b>	<b>23,724</b>	<b>198,04</b>	<b>19,65</b>
	<b>суфле из мяса птицы</b>	<b>70</b>							
	мясо курицы		80	52	8,2	6,7	5,5	115,2	
	хлеб пшен.		13	13	0,78	0,17	5,6	26,5	
	масло слив.		1	1	0,03	2,55	0,091	23,27	
	масло растит		4	4			3,99	35,96	
	яйцо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	лук репчатый		12	9,8	0,137	0	0,882	4	1,01
					<b>10,29</b>	<b>14,445</b>	<b>12,136</b>	<b>219,06</b>	<b>1,01</b>
	<b>гороховое пюре</b>	<b>140</b>							
	горох лушенный		45	45	10,35	0,72	22,86	141	
	соль йодированная		1	1					
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99	
	масло растит		2	2	0	1,998	0	17,98	
					<b>10,36</b>	<b>2,37</b>	<b>22,876</b>	<b>155,99</b>	<b>0</b>
	<b>соус томатный</b>	<b>35</b>							
	морковь		12	10,3	0,134	0,01	0,74	3,5	
	лук репчатый		12	10,5	0,147		0,945	4,3	
	том.паста		4	4	0,2		0,76	3,96	
	мука		3	3	0,31	0,033	2,07	9,93	
					<b>0,791</b>	<b>0,043</b>	<b>4,515</b>	<b>21,69</b>	
372	<b>компот из с/ф</b>	<b>200</b>							
	фрукты сушеные		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74	
					<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>11,324</b>	<b>45,44</b>	<b>36,3</b>
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	20	20	1,72	0,26	9	46,6	
					<b>1,72</b>	<b>0,26</b>	<b>9</b>	<b>46,6</b>	
	<b>хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	50	50	3,3	0,6	17,6	90,45	
					<b>35,17</b>	<b>28,049</b>	<b>105,21</b>	<b>799,11</b>	<b>65,52</b>
д.полл.									
5.15	<b>кефир нежирный</b>	<b>100</b>	100	100	3	0,05	3,8	30	
	сахар		2	2			1,99	7,58	
№401					<b>3</b>	<b>0,05</b>	<b>5,79</b>	<b>37,58</b>	
	<b>пирог с мясом с луком</b>	<b>80</b>							
	мука пшеничная		55	55	6,18	0,66	41,4	200,4	
	сахар		2	2			1,978	7,58	
	масло сливочное		6	6	0,024	2,18	0,78	19,83	
	яйцо		0,2	0,2	0,025	0,02	0,0013	0,27	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	дрожжи		1,25	1,25					
	мясо говядины		50	33,6	6,51	5,6		76,3	
	лук репчатый		10	9	0,134		0,864	3,94	0,67
	сметана		5	5	0,14	1	0,16	10,3	0,015
	молоко пастер.2,5%		40	40	1,13	1	1,89	20,8	0,65
	масло растительное		3	3			2,997	26,97	
					<b>14,14</b>	<b>13,457</b>	<b>47,073</b>	<b>366,39</b>	<b>1,335</b>
394	<b>чай сладкий с молоком</b>	<b>200</b>							
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз.2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
					<b>1,551</b>	<b>1,38</b>	<b>9,523</b>	<b>55,13</b>	<b>1,3</b>
	<b>свежие фрукты</b>	<b>100</b>	100	100	0,4	0,3	9,5	42	
							15,147	69,396	498,12
					<b>0,4</b>		<b>15,197</b>	<b>75,186</b>	<b>535,7</b>
	<b>Итого:</b>				<b>35,75</b>	<b>43,196</b>	<b>259,155</b>	<b>1957,9</b>	<b>68,15</b>



день 8	наименование блюд	кол-	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	20	1.4	0.198	14.22	65.34	
	молоко пастериз.2.5%		150	150	4.23	3.75	7.09	78	1.06
	сахар		5	5			4.945	18.95	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					<b>5,655</b>	<b>8,078</b>	<b>26,295</b>	<b>199,69</b>	<b>1,06</b>
	<b>какао напиток с молоком</b>	<b>200</b>							
	какао порошок		1,5	1,5	0,09	0,072	1,0995	5,715	
	сахар		10	10			9,89	37,9	
	молоко пастериз.2.5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,75
					<b>3,19</b>	<b>2,822</b>	<b>16,19</b>	<b>100,82</b>	<b>1,75</b>
д1	<b>хлеб пшеничный с маслом и сыром</b>	<b>40/5/6</b>							
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16
					<b>5,025</b>	<b>6,25</b>	<b>36,08</b>	<b>151,72</b>	
завтрак	<b>сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>9,1</b>	<b>38</b>	<b>1,1</b>
					<b>0,5</b>		<b>9,1</b>	<b>38</b>	<b>1,1</b>
					<b>14,37</b>	<b>17,15</b>	<b>87,665</b>	<b>490,23</b>	<b>3,91</b>
обед	<b>салат из зел.горошка</b>	<b>55</b>							
	зелён.горошек		100	55	2,75	0,11	7,04	40,2	12,1
	масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98	
	лук репчатый		10	8			0,72	3,28	
					<b>2,75</b>	<b>2,108</b>	<b>7,76</b>	<b>61,46</b>	<b>12,1</b>
	<b>суп домашняя лапша на кур/б</b>	<b>200</b>							
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6	
	яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13	
	мука		25	25	2,6	0,28	17,25	82,75	
	картофель		90	77	2,4	0,2	11,8	58	21,6
	лук репчатый		15	14	0,12	0,01	0,69	3,26	1,01
	морковь		13	10	0,16	0,009	0,78	3,26	0,52
	масло сливочное		1	1	0,024	2,18	0,78	19,83	
	соль йодированное.		1,5	1,5					
	масло растительное		2	2	0	1,99	0	17,98	
					<b>11,16</b>	<b>6,089</b>	<b>31,443</b>	<b>221,81</b>	<b>23,1</b>
	<b>овощное рагу с мясом</b>	<b>200</b>							
	капуста белокоч		100	85	1,44	0,064	3,12	22,95	28,8
	морковь		15	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	картофель		100	84	2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
	лук репчатый		15	14	0,25	0	1,64	7,5	1,01
	масло растит		4	4	0	3,99	0	35,96	
	мясо говядины		45	33,6	13	11,2		152,6	
	масло сливочное		4	4	0,024	2,18	0,78	19,83	
	сметана		5	5	0,22	1,6	0,26	16,48*	0,02
	соль повар.йодиров.		1,5	1,5					
					<b>17,5</b>	<b>19,39</b>	<b>21,676</b>	<b>328,86</b>	<b>47,7</b>
д372	<b>компот из с/ф</b>	<b>200</b>							
	фрукты сушёные		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74	
					<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>11,324</b>	<b>45,44</b>	<b>36,3</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>31,72</b>	<b>27,58</b>	<b>72,203</b>	<b>657,57</b>	<b>119</b>
дл полд	<b>молоко кипяч.</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,82</b>	<b>2,5</b>	<b>4,73</b>	<b>52</b>	<b>2</b>
					<b>2,82</b>	<b>2,5</b>	<b>4,73</b>	<b>52</b>	<b>2</b>
	<b>пудинг из творога с яблоками</b>	<b>120</b>							
	творог		100	100	16,7	9	2	159	0,5
	яблоки свежие		20	18	0,072	0,072	1,764	9	87,1
	сахар		2	2			1,978	7,58	
	яйцо		0,4	0,4	2,29	2,07	0,13	28,3	
	масло растит		3	3		2,997		26,97	
	масло сливочное		6	6	0,04	3,63	0,13	33,05	
	мука		5	5	0,51	0,055	3,44	16,7	
	сухари		8	8	0,63	0,02	0,0006	0,137	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	сметана		6	6	0,22	1,6	0,26	16,48	0,02
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,44</b>	<b>0,52</b>	<b>18</b>	<b>93,2</b>	
					<b>3,44</b>	<b>0,52</b>	<b>18</b>	<b>93,2</b>	
					<b>20,46</b>	<b>19,44</b>	<b>9,7026</b>	<b>297,22</b>	<b>87,6</b>
д394	<b>чай сладкий с молоком</b>	<b>200</b>							
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз.2.5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
					<b>1,551</b>	<b>1,38</b>	<b>9,523</b>	<b>55,13</b>	<b>1,3</b>
	<b>фрукты свежие</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>					
	<b>кондит.изделие</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>2,625</b>	<b>4,13</b>	<b>26,04</b>	<b>152,6</b>	
					<b>1,551</b>	<b>1,38</b>	<b>9,523</b>	<b>55,13</b>	<b>1,3</b>
					<b>24,83</b>	<b>23,32</b>	<b>23,956</b>	<b>404,35</b>	<b>90,9</b>
	<b>Итого:</b>				<b>70,92</b>	<b>68,06</b>	<b>183,82</b>	<b>1552,1</b>	<b>214</b>

день 9	наименование блюд	кол-	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	<b>каша вязкая ячневая с маслом</b>	<b>200/5</b>							
	крупа ячневая		20	20	2	0,26	13,3	64,15	
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06
	сахар		5	5			4,945	18,95	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
					<b>6,255</b>	<b>8,14</b>	<b>25,375</b>	<b>198,5</b>	<b>1,06</b>
395	<b>кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>							
	кофейный напиток		2,4	2,4			0,084		
	сахар		10	10			9,89	37,9	
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,95
					<b>3,1</b>	<b>2,75</b>	<b>15,174</b>	<b>95,1</b>	<b>1,95</b>
41	<b>хлеб пшеничный с маслом и сыром</b>	<b>40/5/6</b>							
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16
					<b>5,025</b>	<b>6,25</b>	<b>36,08</b>	<b>151,72</b>	
завтрак	<b>сок яблочный</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,57</b>		<b>10,47</b>	<b>43,7</b>	<b>2,3</b>
					<b>14,95</b>	<b>17,14</b>	<b>87,099</b>	<b>489,02</b>	<b>5,31</b>
бед	<b>салат из моркови</b>	<b>55</b>							
54	морковь		70	55	0,75	0,058	4,2	19,72	3,6
	сахар		2	2	0	0	1,978	7,58	
					<b>0,75</b>	<b>0,058</b>	<b>6,178</b>	<b>27,3</b>	<b>3,6</b>
					<b>1,13</b>	<b>0,058</b>	<b>6,178</b>	<b>27,3</b>	<b>3,6</b>
	<b>суп картофельный с рыными фрикад</b>	<b>200</b>							
	картофель		120	105	2,1	0,42	17,11	84	17,28
	морковь		15	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	лук репчатый		18	17	0,134	0	0,864	3,94	1,01
	крупа пшеничная		10	10	1,15	0,13	15,26	31,28	
	яйцо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13	
	рыба минтай		90	55	16,8	3,85	0,275	80,85	
	масло сливочное		1	1	0,01	1,65	0,016	14,99	
	зелень		2	1,68			0,035		0,64
	соль поваренная йодиров.		1,5	1,5					
	масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97	
					<b>17,113</b>	<b>10,095</b>	<b>34,559</b>	<b>260,58</b>	<b>19,45</b>
	<b>ленивые голубцы</b>	<b>200</b>							
	мясо говядины		45	33,6	9,9	8,48	16,88	115,54	18,88
	морковь		15	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	лук репчатый		17	16	0,134	0	0,864	3,94	1,01
	капуста		180	144	2,6	0,14	6,8	38,9	6,28
	рис		15	15	1,05	0,15	10,6	49,5	1,4
	масло сливочное		4	4	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024
	сметана		6	6	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14
	масло растит.		4	4	0	3,996	0	35,96	
	томат.пюре		6	6	0,288		1,14	5,94	
	соль поваренная йодиров.		1,5	1,5					
					<b>11,705</b>	<b>12,803</b>	<b>30,584</b>	<b>215,464</b>	<b>21,97</b>
372	<b>компот из с/ф</b>	<b>200</b>							
	фрукты сушёные		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74	
					<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>11,324</b>	<b>45,44</b>	<b>36,3</b>
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,95	
	хлеб пшеничный	20	20	20	3,48	0,6	15,48	83,6	
					<b>6,78</b>	<b>1,2</b>	<b>33,08</b>	<b>174,55</b>	<b>0</b>
плот					<b>37,028</b>	<b>24,156</b>	<b>115,725</b>	<b>723,334</b>	<b>81,32</b>
5:15	<b>кефир нежирный</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>3</b>	<b>0,05</b>	<b>3,8</b>	<b>30</b>	
	сахар		2	2			1,99	7,58	
401					<b>3</b>	<b>0,05</b>	<b>5,79</b>	<b>37,58</b>	
	<b>Булочки сдобные</b>	<b>80</b>							
	мука пшеничная		55	55	5,665	0,605	37,95	182,05	
	масло сливочная		6	6	0,04	3,63	0,13	33,05	
	сахар		1	1			0,989	3,79	
	сметана		5	5	0,14	1	0,16	10,3	0,015
	масло растит		4	4		3,99		35,96	
	яйцо		0,2	0,2	0,025	0,02	0,0013	0,27	
	дрожжи		1,25	1,25					
	молоко пастериз.2,5%		25	25	1,41	1,25	4,72	26,9	0,65
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	яйцо отварное	1	1	1	5,08	4,6	0,28	63	
					<b>7,28</b>	<b>10,495</b>	<b>43,9503</b>	<b>292,32</b>	<b>0,665</b>
394	<b>чай сладкий с молоком</b>	<b>200</b>							
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз.2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
					<b>1,551</b>	<b>1,38</b>	<b>9,523</b>	<b>55,13</b>	<b>1,3</b>
	<b>фрукты свежие</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,5</b>	<b>42</b>	
					<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,5</b>	<b>42</b>	
					<b>12,231</b>	<b>12,225</b>	<b>66,7733</b>	<b>419,45</b>	
					<b>64,209</b>	<b>53,521</b>	<b>269,597</b>	<b>1631,8</b>	

№ п/п	наименование блюд	кол-во	Брутто	Нетто	Ж	Ж	У	Ккал	С	
завтрак	<b>каша мол.пшено-рисов.с маслом</b>	<b>200/5</b>								
	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 пастериз.2.5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06	
	сахар		5	5				4,95	18,95	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
					<b>6,11</b>	<b>8,22</b>	<b>25,8</b>	<b>201,5</b>	<b>1,06</b>	
	<b>какао напиток с молоком</b>	<b>200</b>								
	какао порошок		1,5	1,5	0,09	0,07	1,1	5,715		
	сахар		10	10				9,89	37,9	
	молоко пастериз.2.5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,75	
					<b>3,19</b>	<b>2,82</b>	<b>16,2</b>	<b>100,8</b>	<b>1,75</b>	
1	<b>хлеб пшеничный с маслом и сыром</b>	<b>40/5/6</b>								
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16	
					<b>5,025</b>	<b>6,25</b>	<b>36,1</b>	<b>151,72</b>		
2 завтрак	<b>сок фруктовый</b>	<b>100</b>	100	100	0,5	0	9,1	38	1,1	
					<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>38</b>	<b>1,1</b>	
					<b>14,8</b>	<b>17,3</b>	<b>87,1</b>	<b>492</b>	<b>3,91</b>	
обед	<b>салат из свеклы</b>	<b>55</b>								
	свекла		75	55	0,9	0,06	4,95	23	2,4	
	масло растит.		1	1						
					<b>0,9</b>	<b>0,06</b>	<b>4,95</b>	<b>23</b>		
	<b>шн на м/б со сметаной</b>	<b>200</b>								
	мясо говядина		20	12,5	3,72	3,2	0	43,6		
	капуста свежая		80	63	1,53	0,09	4	22,95	22,3	
	картофель		100	72	2,4	0,4	11,8	58	17,3	
	лук репчатый		17	15	0,134	0	0,86	3,94	1,01	
	морковь		15	13	0,17	0,01	0,94	4,42	0,52	
	масло сливочное		1	1	0,01	1,65	0,02	14,99		
	сметана		6	6	0,42	0,72	0,15	8		
	масло растительное		3	3		3		26,97		
	соль йодированное.		1	1						
						<b>3,13</b>	<b>5,78</b>	<b>13,8</b>	<b>116,3</b>	<b>18,8</b>
		<b>мясные котлеты</b>	<b>70</b>							
		говядина		70	59	12,8	11		150	
хлеб пшеничный.			10	10	1,04	0,18	5,85	25,08		
молоко йодированное2.5%			15	15	0,42	0,38	0,71	7,8	0,2	
масло растит.			4	4						
сухари			7	7	0,61	0,11	2,79	14,63		
яйцо			0,15	0,15	1,11	1	0,06	12,6		
лук репчатый			15	12,4	0,17	0	1,12	5,08	1,01	
соль поваренная йодиров.			1	1						
					<b>16,2</b>	<b>12,7</b>	<b>10,5</b>	<b>215,2</b>	<b>1,21</b>	
	<b>картофельное пюре</b>	<b>130</b>								
	картофель		180	129,6	3,6	0,52	23,3	103,7	5,9	
	молоко пастер.2.5%		30	30	0,98	0,87	1,65	18,1	0,52	
	масло сливочное		4	4	0,02	2,18	0,05	19,83		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
					<b>4,6</b>	<b>3,57</b>	<b>25</b>	<b>141,6</b>	<b>6,42</b>	
	<b>соус томатный</b>	<b>35</b>								
	морковь		12	10,3	0,13	0,01	0,74	3,5		
	лук репчатый		12	10,5	0,15		0,95	4,3		
	том.паста		4	4	0,2		0,76	3,96		
	мука		3	3	0,31	0,03	2,07	9,93		
					<b>0,79</b>	<b>0,04</b>	<b>4,52</b>	<b>21,69</b>		
372	<b>компот из с/ф</b>	<b>200</b>								
	фрукты сушёные		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3	
	сахар		6	6	0	0	5,93	22,74		
					<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>45,44</b>	<b>36,3</b>	
	<b>хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	50	50	3,3	0,6	17,6	90,5		
					<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,6</b>	<b>90,5</b>		
					<b>27,5</b>	<b>22,6</b>	<b>78,2</b>	<b>609,1</b>	<b>62,8</b>	
пл пол	<b>молоко кип.</b>	<b>100</b>	100	100	4,23	3,75	7,1	78	4	
					<b>4,23</b>	<b>3,75</b>	<b>7,1</b>	<b>78</b>		
	<b>вареники ленивые</b>	<b>150</b>								
	творог полужирный		100	100	16,7	9	2	159	0,5	
	мука пшеничная		19	19	0,51	0,06	3,44	16,7		
	масло сливочное		6	6	0,04	4,95	0,05	44,88		
	яйцо		0,3	0,3	1,71	1,55	0,1	21,2		
	сахар песок		2	2				1,98	7,58	
	масло растит.		3	3		3		26,97		
	молоко сгущёное 2.5%		15	15	0,42	0,38	0,71	7,8	0,2	
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	сухари		5	5	0,61	0,11	2,79	14,63		
	сметана		5	5	0,28	2	0,32	20,6	0,03	
						<b>20,3</b>	<b>21</b>	<b>11,4</b>	<b>319,4</b>	<b>0,73</b>
						<b>3,44</b>	<b>0,52</b>	<b>18</b>	<b>93,2</b>	
						<b>3,44</b>	<b>0,52</b>	<b>18</b>	<b>93,2</b>	
	<b>чай сладкий</b>	<b>200</b>								
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0		
	сахар		8	8	0	0	7,91	30,32		
					<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,91</b>	<b>30,32</b>		
	<b>фрукты свежие</b>	<b>100</b>	100	100	0,4	0,4	9,8	45		
	кондит.изделие	35	35	35	2,63	4,13	26	152,6		
					<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,8</b>	<b>60,64</b>	<b>0</b>	
					<b>27,9</b>	<b>25,3</b>	<b>52,3</b>	<b>551,2</b>	<b>4,73</b>	
того					<b>70,3</b>	<b>65,2</b>	<b>218</b>	<b>1652</b>	<b>71,4</b>	