

Утверждаю Зул  
Заведующий МБДОУ-«ДС№5  
«Бэлэкэч»г.Мамадыш»  
Закирова Р.Н.  
Введено в действие с 01.09.2023г.  
приказом № 54 от 31.08 2023 г.



## Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста

день	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
<b>день 1</b> <b>завтрак</b> <b>№168</b>	каша вязкая пшеница с маслом	200							
	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
					6,555	8,54	25,075	203,95	
<b>№395</b>	кофейный напиток с молоком	200					0,084		
	кофейный напиток		2,4	2,4			9,89	37,9	
	сахар		10	10					
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,95
					3,1	2,75	15,174	95,1	1,95
<b>№1</b>	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
						5,025	6,25	36,08	151,72
					16,35	18,52	79,3	481,39	
					14,68	18,52	79,3	481,39	
<b>2 завтрак</b>	сок яблочный	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
<b>обед</b> <b>№254</b>	салат из моркови	55							
	морковь		70	55	0,75	0,055	3,96	18,7	3,6
	сахар		2	2	0	0	1,978	7,58	
					0,75	0,055	5,938	26,28	3,6
<b>№233</b>	суп вермишелевый на курб	200							
	мясо курницы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6	
	морковь		10	12	0,156	0,012	0,86	4,08	0,52
	лук репчатый		10	9,8	0,14		0,9	4,018	1,01
	вермишель		15	15	2,6	0,28	17,43	84,3	
	картофель		90	78	1,44	0,288	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					
						11,066	6,767	31,136	215,338
<b>№336</b>	капуста тушеная с мясом	200							
	капуста свежая		160	148	2,97	0,165	7,755	44,55	
	масло растительное		3	3			2,997	2,697	
	морковь		10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	лук репчатый		10	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	
					11,809	13,605	2,01	184,255	
<b>№372</b>	комлот 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	
					0,3	0	11,324	45,44	36,3
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17	90,5	
					27,225	21,027	67,408	561,813	61,13
<b>уплот.</b> <b>№249</b>	молоко кип.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	
	суфле из рыбы	70							
	рыба горбуша		80	72	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	
						20,713	17,825	1,756	248,56
<b>№321</b>	картофельное пюре	100							
	картофель		120	100	2,38	0,48	19,4	95,2	25,92
	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					
					3,241	3,71	20,844	133,24	26,44
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
					3,44	0,52	18	93,2	
<b>№394</b>	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
						1,551	1,38	9,523	55,13
	фрукты свежие	100	100	100	0,4	0,3	9,5	42	8,4
	кондит.изделие	10	10	10	2,59	3,5	26,7	149	
					25,905	23,215	41,623	478,93	36,53
	итого				53,13	44,242	109,031	1040,74	97,66
					82,025	71,257	186,854	1710,67	

день 2	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша манная мол.с маслом	200/5	20	20	2,1	0,2	13,48	65,6	
№168	крупа манная		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06
	молоко пастериз.2,5%		5	5			4,945	18,95	
	сахар		5	5			0,04	37,4	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13			
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					6,355	8,08	25,555	199,95	1,06
	какао напиток с молоком	200							
	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	100,815	1,75
№1	хлеб пшеничный с маслом и сы	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
					5,025	6,25	36,08	151,72	
					14,57	17,152	77,8245	452,485	
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
					0,5		9,1	38	1,1
обед	салат из зел.горошка	55							
	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	
					2,75	2,108	7,04	61,46	0
	Борщ на кур./б.со сметаной	200							
	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		80	64	1,68	0,34	13,692	67,2	14,5
	морковь		10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	лук репчатый		10	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					
					8,524	7,09	22,331	187,57	38,03
	мясные котлеты	70			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
	сухари		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			1,26	5,74	1,01
	лук репчатый		10	9	0,196	0		26,97	
	масло растительное		3	3		2,997		26,97	
					27,415	23,261	22,117	408,45	1,4
	гречнев.каша отв.с маслом	150							
	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					
					5,05	2,97	24,316	148,99	
	соус томатный	35							
	морковь		10	10,3	0,134	0,01	0,74	3,5	
	лук репчатый		10	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	
					0,791	0,043	4,515	21,69	
№372	компот из с/ф	200							
	фрукты сушеные		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
№1	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17	90,5	
					39,48	32,502	56,003	679,17	39,43
15.15	кефир нежирный	100							
	кефир нежирный		100	100	3	0,05	3,8	30	
	сахар		2	2			1,99	7,58	
№401					3	0,05	5,79	37,58	
	хлеб пшеничный	20	20	20	1,6	0,3	10	49	
					1,6	0,3	10	49	
	пирог печ.с луком и яйцом	80							
	мука пшеничная в/с		50	50	5,665	0,605	37,95	182,05	
	сахар		2	2			1,978	7,58	
	молоко пастериз.2,5%		25	25	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	
					12,804	14,432	43,13	363,89	0,68
№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
					1,551	1,38	9,523	55,13	1,3
	фрукты свежие	100	100	100	0,4	0,3	9,5	42	
итого							9,5	502,85	
					19,355	16,462	77,943	502,85	
итого:					82,555	69,686	273,5105	1972,185	

день 3	наименование	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	суп молочный 200/5						10,5	50,55	
	макаронные изделия	20	20	1,56	0,17		7,09	78	1,06
	молоко пастериз. 2,5%	150	150	4,23	3,75		4,945	18,95	
	сахар песок	5	5				0,04	37,4	
	масло сливочное	5	5	0,025	4,13				
	соль поваренная иодиров.	1	1						
				5,815	8,05		22,575	184,9	1,06
№395	кофейный напиток	2,4	2,4				0,084		
	кофейный напиток	8	8				7,912	30,32	
	сахар	8	8				5,2	57,2	1,95
	молоко пастериз. 2,5%	110	110	3,1	2,75		13,196	87,52	1,95
				3,1	2,75				
№1	хлеб пшеничный 40/5/6	40	40	3,44	0,52		18	93,2	
	хлеб пшеничный 40	5	5	0,025	4,13		0,04	37,4	
	масло сливочное	5	5	1,56	1,6			21,12	0,16
	сыр	6	6	5,025	6,25		36,08	151,72	42
					0,9	0,14		28	
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	14,84	17,19		77,521	452,14	45,01
обед	салат из свекл 55								
	свекла	70	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	
				0,83	2,058		5,939	45,04	5,04
	суп	200							
	картофель	100	95	2,1	0,42		17,11	84	17,28
	морковь	10	13	0,169	0,013		0,936	4,42	0,52
	лук репчатый	10	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		0,38			1,98		
соль поваренная иодиров.	1,5	1,5							
				8,973	11,23		18,94	221,91	18,71
рыбные котлет 70	рыба горбуша	80	76	15,96	5,32		0,38	111,72	
	хлеб пшенич.	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		0,065	14,13	
	масло слив.	2	2	0,01	1,65		0,016	14,99	
	соль поваренная иодиров.	1,5	1,5						
	лук репчатый	10	15,5	0,217	0		1,395	6,36	1,01
	масло растительное	3	3		2,997			26,97	
				18,837	11,547		9,554	216,11	1,23
	перловая каша 130	крупа перловая	40	40	3,72	0,44		26,24	128
масло сливочное		4	4	0,02	3,5		0,032	29,98	
соль поваренная иодиров.		1	1						
				3,74	3,74		26,272	157,98	
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	
				0,791	0,043		4,515	21,69	
№372	компот из с/ф 200								
	фрукты сушеные	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
	хлеб ржаной 50	50	50	3,3	4,6		17	90,5	0
	хлеб пшеничный 20	20	20	3,3	4,6		17	90,5	0
			1,72	0,26		9	46,6		
			1,72	0,26		9	46,6		
			36,771	33,218		93,544	798,67		
уплотн. полдник	молоко кипяч. 100	100	100	2,82	2,5		4,73	52	2
	нудинг из творог 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		0,356	17,66	
				19,11	20,197		10,959	305,16	
			19,11	20,197		10,959	305,16	0,5	
кисель из плод 200	кисель	20	20	0,15	0		34,7	135	
	сахар	5	5		0		4,945	18,95	
				0,15	0		39,645	153,95	
				0,63	0,14		5,67	28	
фрукты свежи 100	кондит.издели	10	10	2,22	3		22,36	127,8	0
				0,15	0		39,645	153,95	0
				22,08	22,697		55,334	666,91	2,5
итого			73,691	73,105		226,399	1917,72	47,51	

день 4	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Кал	с	
завтрак	каша вязкая геркулесовая с маслом	200	20	20	2,2	1,24	10,28	61		
	крупа геркулес.		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06	
	молоко пастериз. 2,5%		5	5			4,945	18,95		
	сахар		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	масло сливочное соль поваренная йодиров.		1	1						
					6,485	9,12	22,355	195,35	1,06	
	какао напиток с молоком	200								
	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	100,815	1,75	
№1	хлеб пшеничный с маслом и сы	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	
						5,025	6,25	36,08	151,72	
					14,67	18,192	74,6245	447,885		
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1	
					0,5		9,1	38	1,1	
обед	винегрет овощной	55								
	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	0,072		3,28		
	морковь		11	9	0,22	0,017	1,26	6,04	3,6	
№54	соль поварен. йодиров.		1	1						
					1,217	2,136	6,48	49,94	3,6	
	щи из свеж. капусты на кур/б.со	200								
	картофель		80	74	2,4	0,4	11,8	58	17,3	
	капуста белок		80	63	1,53	0,085	3,995	22,95	18	
	лук репчатый		10	9	0,134	0	0,864	3,94	1,01	
	морковь		10	9	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
		плов мясной	200							
мясо говядина			45	33,6	10,4	8,96		122		
масло сливочное			6	6	0,03	4,95	0,36	44,88		
морковь			10	23	0,31	0,024	1,728	8,16	0,64	
лук репчатый			10	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		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			
					0,3	0	11,324	45,44	36,3	
	хлеб пшеничный	20	20	20	1,72	0,26	9	46,6		
					1,72	0,26	9	46,6		
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17	90,5		
					3,3	0,6	17	90,5		
					30,2	28,363	98,285	769,17		
упл полд.					27,263	25,967	82,805	672,63	74,8	
	15:15 кефир нежирный	100	100	100	3	0,05	3,8	30		
№401	сахар		2	2			1,99	7,58		
					3	0,05	5,79	37,58		
	ватрушки с повидлой	80								
	мука пшеничная		50	50	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		25	25	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%		15	15	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		
					0	0	0	0		
№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	
						1,551	1,38	9,523	55,13	1,3
Груша	100	100	100	0,48	0,32	10,97	45,36	5,4		
					64,127	61,447	250,6375	1847,195		

день/завтрак	наименование блюда	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	0,0099	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					0,084			
	кофейный напиток		2,4	2,4						
	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	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>		
2 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>		
суп гороховый на кур.б.	суп гороховый на кур.б.	200								
	горох		30	30	6,9	0,48	15,24	94,2		
	картофель		90	84	2,4	0,4	11,8	58	17,3	
	морковь		10	8,6	0,1118	0,01	0,62	2,92	0,52	
	лук репчатый		10	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>14,4368</b>	<b>6,747</b>	<b>29,654</b>	<b>235,7</b>	<b>18,83</b>
жаркое по-домашнему	жаркое по-домашнему	200								
	говядина		45	33,6	9,3	11,2	11,61	109		
	картофель		120	110	3	0,6	24,45	120	22,5	
	лук репчатый		10	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		10	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 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	0,6	17	90,5		
					<b>31,5608</b>	<b>25,694</b>	<b>102,077</b>	<b>695,09</b>		
упл.по лди	молоко кип	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	2	
	дакомка 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>	
	фрукты свежие	100	100	100	2,625	4,13	26,04	152,6		
	кондит.изделие	10	10	10	1,551	1,38	9,523	55,13	1,3	
					<b>25,306</b>	<b>23,605</b>	<b>36,547</b>	<b>532,95</b>	<b>3,8</b>	
					<b>75,7728</b>	<b>72,0289</b>	<b>255,393</b>	<b>1940,06</b>		

день б	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	ккал	г	
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>16,1895</b>	<b>100,815</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>36,08</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>		
обед №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.б.со сметаной</b>	<b>200</b>								
	свекла		60	54	1,28	0,085	7,65	35,7	6,8	
	картофель		80	64	1,68	0,336	13,692	67,2	11,5	
	морковь		10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
	лук репчатый		10	14	0,196	0	1,26	5,74	1,01	
	масло растит		2	2				1,99	17,98	
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6	0	
	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		10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
лук репчатый			10	14	0,196	0	1,26	5,74	1,01	
мука пшеничн 1 сорт			3	3	0,32	0,04	2,03	9,93		
масло растительное			2	2				1,998	17,98	
соль поваренная йодиро.			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		45	45	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 сушёные		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3	
	сахар		6	6	0	0	5,934	27,74		
					<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>	50	50	3,3	0,6	17,6	90,5		
					<b>28,409</b>	<b>21,938</b>	<b>89,59</b>	<b>674,03</b>	<b>61,26</b>	
упл полд.	<b>молоко кип.</b>	<b>100</b>	100	100	2,82	2,5	4,73	52	4	
					<b>2,82</b>	<b>2,5</b>	<b>4,73</b>	<b>52</b>		
	<b>рыба запечён.в омлете</b>	<b>110</b>								
	рыба минтай		80	76	6,567	0,41		43,5	38,9	
	молоко пастериз. 2,5%		20	20	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>	40	40	3,44	0,52	18	93,2		
					<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		
	кондит.изделие	10	10	10	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>		
итого:					<b>67,149</b>	<b>66,531</b>	<b>210,225</b>	<b>1755</b>		

день/завтрак	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	ккал	с
завтрак	каша гречневая молочная с ма	200/5							
	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	кофейный напиток с молоком	200						0,084	
	кофейный напиток	2,4	2,4					9,89	37,9
	сахар	10	10					5,2	57,2
	молоко пастериз.2,5%	110	110		3,1	2,75		15,174	95,1
					<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 сы	40/5/6							
	хлеб пшеничный	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>		
2 завтрак	сок абрикосовый	100							
	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>	
обед	салат из моркови	55							
	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>
	Расольник на м.к.б.со сметано	200							
	картофель	80	64		2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
	крупа перловая	10	9,9		0,93	0,11	6,6	32	
	морковь	10	13		0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	лук репчатый	10	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>19,645</b>
	суфле из мяса птицы	70							
	мясо курицы	70	52		8,2	6,7	5,5	115,2	
	хлеб пшен.	8	8		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	10	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>
	гороховое пюре	140							
	горох душистый	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			1,998	0	17,98	
					<b>10,36</b>	<b>2,37</b>	<b>22,876</b>	<b>155,99</b>	<b>0</b>
	соус томатный	35							
	морковь	10	10,3		0,134	0,01	0,74	3,5	
	лук репчатый	10	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 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>
	хлеб пшеничный	20	20		1,72	0,26	9	46,6	
	хлеб ржаной	50	50		1,72	0,26	9	46,6	
					<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,6</b>	<b>90,45</b>	
					<b>35,173</b>	<b>28,049</b>	<b>105,21</b>	<b>799,11</b>	<b>65,515</b>
упл.полд.									
15:15	кефир нежирный	100	100	100	3	0,05	3,8	30	
	сахар	2	2				1,99	7,58	
					<b>3</b>	<b>0,05</b>	<b>5,79</b>	<b>37,58</b>	
№401	пирог с мясом с луком	80							
	мука пшеничная	50	50		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	45	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%	20	20		1,13	1	1,89	20,8	0,65
	масло растительное	3	3			2,997		26,97	
					<b>14,143</b>	<b>13,457</b>	<b>47,0733</b>	<b>366,39</b>	<b>1,335</b>
№394	чай сладкий с молоком	200							
	чай-заварка	0,6	0,6		0	0	0	0	
	сахар	7	7				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>
	свежие фрукты	100	100	100	0,4	0,3	9,5	42	
						15,147	69,3963	498,12	2,635
					<b>0,4</b>	<b>15,197</b>	<b>75,1863</b>	<b>535,7</b>	
Итого:				<b>35,753</b>	<b>43,196</b>	<b>259,155</b>	<b>1957,9</b>	<b>68,15</b>	



день8	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	
завтрак	каша вязкая рисовая с маслом	200/5	5,67	5,28						
	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						
						5,655	8,078	26,295	199,69	1,06
	какао напиток с молоком	200								
	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	100,815	1,75	
№1	хлеб пшеничный с маслом и сы	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	
					5,025	6,25	36,08	151,72		
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1	
					0,5		9,1	38	1,1	
					14,37	17,15	87,6645	490,225	3,91	
обед	салат из зел.горошка	55								
	зелён.горошек		80	55	2,75	0,11	7,04	40,2	12,1	
	масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98		
	лук репчатый		5	5			0,72	3,28		
					2,75	2,108	7,76	61,46	12,1	
	суп домашняя лапша на кур/б	200								
	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		50	45	2,4	0,2	11,8	58	21,6	
лук репчатый		10	14	0,12	0,01	0,69	3,26	1,01		
морковь		10	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			
					11,164	6,089	31,443	221,81	23,13	
овощное рагу с мясом	200									
капуста белокоч		85	70	1,44	0,064	3,12	22,95	28,8		
морковь		10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52		
картофель		85	74	2,4	0,34	14,94	69,12	17,3		
лук репчатый		10	10	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							
					17,503	19,387	21,676	328,86	47,65	
№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		
					0,3	0	11,324	45,44	36,3	
хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,45			
					31,717	27,584	72,203	657,57	119,18	
упл полд	молоко кипяч.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	2	
					2,82	2,5	4,73	52	2	
пудинг из творога с яблоками	120									
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			
сахари		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		
хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2			
				3,44	0,52	18	93,2			
				20,462	19,444	9,7026	297,217	87,62		
№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	
					1,551	1,38	9,523	55,13	1,3	
фрукты свежие	100	100	100							
кондит.изделие	10	10	10	2,625	4,13	26,04	152,6			
				1,551	1,38	9,523	55,13	1,3		
				24,833	23,324	23,9556	404,347	90,92		
Итого:					70,92	68,058	183,8231	1552,142	214,01	

день 9	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	...	...	
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				37,4		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	25,375	198,5	1,06
					<b>6,255</b>	<b>8,14</b>				
№395	<b>кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>						0,084		
	кофейный напиток		2,4	2,4				9,89	37,9	
	сахар		10	10				5,2	1,95	
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3,1	2,75	15,174	95,1	1,95	
					<b>3,1</b>	<b>2,75</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>10,47</b>	<b>43,7</b>	<b>2,3</b>	
2 завтрак	<b>сок яблочный</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,57</b>	<b>14,95</b>	<b>17,14</b>	<b>87,099</b>	<b>489,02</b>	<b>5,31</b>
обед	<b>салат из моркови</b>	<b>55</b>								
	морковь		70	55	0,75	0,058	4,2	19,72	3,6	
	сахар		2	2	0	0	1,978	7,58		
№54				<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 рыбными</b>	<b>200</b>								
	картофель		90	75	2,1	0,42	17,11	84	17,28	
	морковь		10	9	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
	лук репчатый		10	9	0,134	0	0,864	3,94	1,01	
	крупа пшеничная		5	5	1,15	0,13	15,26	31,28		
	яйцо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13		
	рыба минтай		80	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		10	9	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
	лук репчатый		10	9	0,134	0	0,864	3,94	1,01	
	капуста		120	100	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		
	томатн.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>21,974</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>90,95</b>		
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>3,48</b>	<b>0,6</b>	<b>15,48</b>	<b>83,6</b>		
					<b>6,78</b>	<b>1,2</b>	<b>33,08</b>	<b>174,55</b>	<b>0</b>	
					<b>37,028</b>	<b>24,156</b>	<b>115,725</b>	<b>723,334</b>	<b>81,324</b>	
уплот	<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 слобные</b>	<b>80</b>								
	мука пшеничная		50	50	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						
	<b>яйцо отварное</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5,08</b>	<b>4,6</b>	<b>0,28</b>	<b>63</b>		
					<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>269,5973</b>	<b>1631,804</b>		

день го	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	жк	жк	жк	жк	жк	
завтрак	каша мол.пшено-рисов.с маслом	200/5	10	10	1,15	0,33	6,58	34,45		
	крупа пшено		10	10	0,7	0,0099	7,12	32,67		
	крупа рис		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06	
	молоко пастериз.2,5%		5	5			4,945	18,95		
	сахар		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	масло сливочное		1	1						
	соль поваренная иодиров.				6,105	8,2199	25,775	201,47	1,06	
	какао напиток с молоком	200	1,5	1,5	0,09	0,072	1,0995	5,715		
	какао порошок		10	10			9,89	37,9		
	сахар		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,75	
молоко пастериз.2,5%				3,19	2,822	16,1895	100,815	1,75		
№1	хлеб пшеничный с маслом и сыр	40/5/6	40	40	3,44	0,52	18	93,2		
	хлеб пшеничный		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	масло сливочное		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16	
	сыр				5,025	6,25	36,08	151,72		
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5	0	9,1	38	1,1	
					0,5	0	9,1	38	1,1	
							14,82	17,2919	87,1445	492,005
обед	салат из свеклы	55	70	55	0,9	0,06	4,95	23	2,4	
	свекла		1	1						
	масло растит.				0,9	0,06	4,95	23		
щи на м.б.со сметаной		200	20	12,5	3,72	3,2	0	43,6		
	мясо говядина		80	63	1,53	0,085	3,995	22,95	22,3	
	капуста свежая		80	74	2,4	0,4	11,8	58	17,3	
	картофель		10	9	0,134	0	0,864	3,94	1,01	
	лук репчатый		10	9	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
	морковь		1	1	0,01	1,65	0,016	14,99		
	масло сливочное		6	6	0,42	0,72	0,15	8		
	сметана		3	3		2,997		26,97		
	масло растительное		1	1						
	соль иодированное.				3,133	5,78	13,766	116,32	18,83	
	мясные котлеты	70	70	59	12,8	11		150		
	говядина		10	10	1,04	0,18	5,85	25,08		
	хлеб пшеничный.		10	10	0,42	0,38	0,71	7,8	0,2	
	молоко пастеризованное2,5%		4	4						
	масло растит.		7	7	0,61	0,11	2,79	14,63		
сухари		0,15	0,15	1,11	1	0,058	12,6			
яйцо		10	9	0,174	0	1,116	5,08	1,01		
лук репчатый		1	1							
соль поваренная иодиров.				16,154	12,67	10,524	215,19	1,21		
картофельное пюре		130	140	130	3,6	0,52	23,27	103,67	5,9	
	картофель		20	20	0,98	0,87	1,65	18,1	0,52	
	молоко пастер.2,5%		4	4	0,024	2,18	0,048	19,83		
	масло сливочное		1	1						
	соль поваренная иодиров.				4,604	3,57	24,968	141,6	6,42	
соус томатный		35	10	9	0,134	0,01	0,74	3,5		
	морковь		10	9	0,147		0,945	4,3		
	лук репчатый		4	4	0,2		0,76	3,96		
	том.паста		3	3	0,31	0,033	2,07	9,93		
	мука				0,791	0,043	4,515	21,69		
№372	компот из с/ф	200	11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3	
	фрукты сушеные		6	6	0	0	5,934	22,74		
	сахар				0,3	0	11,324	45,44	36,3	
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,5		
упя полдник	молоко кип.	100	100	100	4,23	3,75	7,095	78	4	
					4,23	3,75	7,095	78		
	вареники ленивые	150	100	100	16,7	9	2	159	0,5	
	творог полужирный		19	19	0,51	0,055	3,44	16,7		
	мука пшеничная		6	6	0,04	4,95	0,048	44,88		
	масло сливочное		0,3	0,3	1,71	1,55	0,095	21,2		
	яйцо		2	2			1,978	7,58		
	сахар песок		3	3			2,997	26,97		
	масло растит.		1	1						
	соль поваренная иодиров.		5	5	0,61	0,105	2,79	14,63		
	сухари		5	5	0,28	2	0,32	20,6	0,03	
	сметана				19,85	20,657	10,671	311,56	0,53	
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2		
					3,44	0,52	18	93,2		
чай сладкий		200	0,6	0,6	0	0	0	0		
	чай-заварка		8	8	0	0	7,912	30,32		
	сахар				0	0	7,912	30,32		
фрукты свежие		100	100	100	0,4	0,4	9,8	45		
	кондит.изделие	10	10	10	2,625	4,13	26,04	152,6		
					0	0	15,824	60,64	0	
итого					27,52	24,927	51,59	543,4	4,53	
					69,831	64,8389	216,917	1644,46	71,2	