МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД МДОУ №104 2024 ГОД

ПРИЛОЖЕНИЕ № 8

к СанПин 21.3./2.4.3590-20

Наименование блюда	Выход блюд в граммах			1-3 лет		3-7 лет		1-3 лет				витамин С	3-7 лет				витамин С	№ рецептуры
	1-3лет	3-7лет	Наименование продуктов	брутто	нетто	брутто	нетто	Б	Ж	У	Кал.		Б	Ж	У	Кал.		
НЕДЕЛЯ 1 1 ДЕНЬ																		
Завтрак:																		
Омлет натуральный	50	50	яйцо 55,0	43,6	38,4	43,6	38,4	4,3	6,7	1,15	81	0,15	4,3	6,7	1,15	81	0,15	307
			молоко	20	20	20	20											
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5											
Каша гречневая	120	150	молоко	80	80	100	100	4,7	4,9	21	158	0,5	5,2	5,3	22,8	171	0,6	86
вязкая на молоке			вода	25	25	30	30											
			масло сливочное	3,5	3,5	4	4											
			сахар	3,5	3,5	4	4											
			крупа гречневая	15	15	19	19											
Чай с молоком	150	200	чай(сухой)/заварка(мл)	0,45/33	0,45/33	0,55/44	0,55/44	1,1	0,97	13,1	65	0,97	1,5	1,3	17,4	87	1,3	507
			сахар	8	8	10	10											
			молоко	40	40	50	50											
			вода	94	94	125	125											
Батон нарезной	20	25	батон нарезной	20	20	25	25	1,5	0,56	10,2	52	0	1,9	0,71	12,8	65	0	117

Всего на завтрак :								**11,6**	**13,13**	**45,45**	**356**	**1,62**	**12,9**	**14,01**	**54,15**	**404**	**2,05**	
ЗАВТРАК-2																		
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	*0,5*	*0*	*10,1*	*46*	*4*	*0,5*	*0*	*10,1*	*46*	*4*	*537*
Всего на завтрак -2 :								**0,5**	**0**	**10,1**	**46**	**4**	**0,5**	**0**	**10,1**	**46**	**4**	
ОБЕД																		
Салат из свеклы с	60	70	свекла	55,8	44,4	65,1	52	0,6	5,2	3,2	62	2,7	0,72	6,24	3,9	74	3,3	*53*
с солеными огурцами			соленый огурец	15	12	15	12											
			масло растительное	5	5	6	6											
Суп картофельный с	150/25	200/30	картофель с 01.09-31.10	66,6	50	106,6	80	1,32	1,77	8,8	56	6,6	1,76	2,36	11,76	75	11	*154*
мясными фрикадельками			картофель с 31.10-31.12	71,6	50	114,3	80											
			картофель с 31.12-28.02	77	50	122,9	80											
			картофель с 29.02-01.09	83,3	50	133,8	80											
			морковь	7,5	6	10	8											
			лук	7,2	6	9,6	8											
			растительное масло	1,5	1,5	2	2											
			бульон		105		140											
			ФАРШ для фрикадел.		**25**		**30**											*175*
			мясо	38,8	28,5	46,5	34,2											
			лук	3	2,5	3,6	3											
			яйцо	2,4	2	2,9	2,3											

Котлеты рыбные с соусом	70/50	80/50	рыба (минтай)	65,1	62	74,4	71	8	1,26	5,76	67	0,24	9	1,47	6,72	79	0,28	*351*
молочным на крахмале			хлеб	13	13	15	15											
			молоко	8	8	12	12											
			яйцо 55,0	4,8	3,5	5,5	4											
			сливочное масло	0,7	0,7	0,8	0,8											
			СОУС:		**50**		**50**											*447*
			молоко	50	50	50	50											
			крахмал картофельный	1,5	1,5	1,5	1,5											
			сливочное масло	2,5	2,5	2,5	2,5											
Сложный гарнир	65/75	75/75	***картофельное пюре:***		65		75	2,6	4,94	27,6	93	13,2	3	5,7	31,8	107	15,2	440
			картофель с 01.09-31.10	62,2	46,2	84,8	63											
			картофель с 31.10-31.12	66,2	46,2	90,2	63											
			картофель с 31.12-28.02	71,2	46,2	97	63											
			картофель с 29.02-01.09	77	46,2	105	63											
			молоко	9	9	11	11											
			масло сливочное	2,5	2,5	3,5	3,5											
			капуста тушеная:		75		75											
			капуста свежая	85	66,5	98,3	72,7											
			масло сливочное	3	3	3	3											
			морковь	4,6	3,5	4,6	3,5											
			лук репчатый	5,8	5,2	5,8	5,2											
			томат-паста	6	6	6	6											

			мука	1,5	1,5	1,5	1,5											
Кисель из свежих ягод	150	200	ягода свежая	19,5	19,5	25	25	0,15	0	16,2	65	21,9	0,2	0,1	21,5	87	29,3	518
			вода	135	135	180	180											
			сахар	11	11	11,5	11,5											
			крахмал	4,5	4,5	6	6											
Хлеб пшеничный/	15/25	30/30	хлеб пшеничный	15	15	30	30	1,14	0,12	7,38	35	0	2,28	0,24	14,76	70	0	114
ржаной			хлеб ржаной	25	25	30	30	1,65	0,3	8,35	43	0	1,98	0,36	10	52	0	115
Всего на обед:								**15,46**	**13,59**	**77,29**	**421**	**44,6**	**18,94**	**16,47**	**100,4**	**544**	**59,1**	
ПОЛДНИК																		
Молоко	180	200	молоко	190	180	205	200	5,2	3,4	8,6	95	2,3	5,8	5	9,6	106	2,6	534
Булочка "Веснушка"	50	60	мука	40	40	45	45	3,91	3,08	28,5	157	0	4,7	3,7	34,2	189	0	578
			сливочное масло	3,2	3,2	3,5	3,5											
			молоко	12	12	15	15											
			сахар	3,5	3,5	4,3	4,3											
			яйцо	1,2	1	1,5	1,3											
			дрожжи	0,7	0,7	1	1											
			изюм	2	2	2	2											
	масло растит. для смазки листов			0,3	0,3	0,6	0,6											
Фрукты	70	70	фрукты	70	70	70	70	0,28	0,28	6,88	32	7	0,28	0,28	6,88	32	7	118
Всего на полдник:								**9,39**	**6,76**	**43,98**	**284**	**9,3**	**10,78**	**8,98**	**50,68**	**327**	**9,6**	
УЖИН																		

Суфле творожное	120/20	170/30	творог	90	88,2	127,5	125	18,5	11,5	15,8	203	0,3	21,4	13,3	18,3	288	0,37	82
с джемом			мука	10	10	13	13											
			молоко	28	28	32	32											
			яйцо 55,0	20,8	17	22	19											
			сахар	6	6	8	8											
			масло сливочное	1	1	2,5	2,5											
			джем	20	20	30	30											
Чай с лимоном	150/7	180/7	чай(сухой)/заварка(мл)	0,45/33	0,45/33	0,55/44	0,55/44	0,07	0	11,2	45	1,05	0,09	0	13,6	54	1,2	505
			сахар	8	8	10	10											
			вода	131	131	175	175											
			лимон	8	7	8	7											
Хлеб пшеничный/	15/15	15/20	хлеб пшеничный	15	15	15	15	1,14	0,12	7,38	35	0	1,14	0,12	7,38	35	0	114
ржаной			хлеб ржаной	15	15	20	20	0,9	0,18	5	26	0	1,32	0,24	6,68	34	0	115
Всего на ужин :								**20,61**	**11,8**	**39,38**	**309**	**1,35**	**23,95**	**13,66**	**45,96**	**411**	**1,57**	
Всего в день:								**57,6**	**45,3**	**216**	**1416**	**61**	**67,1**	**53,1**	**261**	**1732**	**76,3**	
НЕДЕЛЯ 1 2 ДЕНЬ																		
Завтрак:																		
Каша из хлопьев овсянн.	150	200	крупа "Геркулес"	17	17	23	23	5,37	7,1	21,6	171,0	1,16	7,16	9,5	28	228,0	1,54	272
"Геркулес" молочная			молоко	80	80	110	110											
			вода	60	60	95	95											
			сахар	3,5	3,5	4,5	4,5											

			сливочное масло	4	4	5	5											
Кофейный напиток	150	200	кофейный напиток	1,6	1,6	2	2	2,15	1,46	15	84	0,28	2,86	1,9	20,1	112	0,37	396
с молоком сгущенным			молоко сгущенное	28	28	37	37											
			замена на цел. молоко		**70**		**92,5**											
			вода	150	150	200	200											
Батон нарезной	20/	25/	батон нарезной	20	20	25	25	1,5	0,56	10,2	52	0	1,9	0,71	12,8	65	0	117
с сыром	8	12	сыром	8,1	8	12,2	12	1,48	1,58	0,12	21	0	2,37	2,37	0,18	31	0	107
Всего на завтрак :								**10,5**	**10,7**	**46,92**	**328**	**1,44**	**14,29**	**14,48**	**61,08**	**436**	**1,91**	
ЗАВТРАК-2																		
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	4	0,5	0	10,1	46	4	537
Всего на завтрак -2 :								**0,5**	**0**	**10,1**	**46**	**4**	**0,5**	**0**	**10,1**	**46**	**4**	
ОБЕД																		
Салат картофельный с	40	60	картофель с 01.09-31.10	33,2	24	49,8	36	6,8	2,12	4,2	38	5,24	10,2	3,1	6,2	57	7,8	65
соленым огурцом			картофель с 31.10-31.12	34,4	24	51,4	36											
			картофель с 31.12-28.02	37	24	55,2	36											
			картофель с 29.02-01.09	40	24	60,2	36											
			лук репчатый	5,2	4,4	7,8	6,6											
			огурец соленый	8	5,2	12	7,8											
			морковь	5,6	4,4	8,4	6,6											
			масло растительное	2,2	2,2	3,3	3,3											
Свекольник с курицей	150/25	200/30	картофель с 01.09-31.10	34,5	26	46	34,5	1,3	2,67	7,2	58	15	2,18	4,45	12,02	79	25	136

со сметаной	8	10	картофель с 31.10-31.12	37,1	26	49,2	34,5											
			картофель с 31.12-28.02	39,9	26	53	34,5											
			картофель с 29.02-01.09	43,2	26	57,7	34,5											
			свекла	48	38,5	64	51,3											
			морковь	7,5	6	10	8											
			лук	8	6,7	10,7	9											
			томат-паста	1,5	1,5	2	2											
			растительное масло	2,5	2,5	3	3											
			курица I категории	33,5	25	40	30											*409*
			сметана	8	8	10	10											*488*
			бульон		120		160											
Плов из отварной	160	200	мясо	88	64,8	110	81	**12,1**	**11,9**	**31,5**	**260**	**0,25**	**14,4**	**14,1**	**37,4**	**329**	**0,3**	*375*
говядины			масса вареного мяса		40		50											
			морковь	19,8	16	24,8	20											
			масло сливочное	5	5	6	6											
			масло растительное	2	2	2	2											
			лук репчатый	7,7	6,4	9,6	8											
			крупа рисовая	42	42	55	55											
Компот из плодов или	150	200	изюм	15	15	20	20	**0,22**	**0**	**15,1**	**60**	**0,6**	**0,3**	**0**	**20,1**	**81**	**0,8**	*531*
ягод сушенных			сахар	8	8	10	10											
			вода	152	152	202	202											
Хлеб пшеничный/	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	***1,52***	***0,16***	***9,84***	***47***	***0***	***2,28***	***0,24***	***14,76***	***70***	***0***	*114*

ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115
Всего на обед:								**23,26**	**17,09**	**74,52**	**497**	**21,1**	**31,01**	**22,19**	**98,83**	**659**	**33,9**	
ПОЛДНИК																		
К/молочная продукция	180	200	К/молочная продукция	185	180	202	200	5,2	4,5	7,2	90	1,2	5,8	5	8	100	1,4	535
Кондитерское изделие	17,5	32,5	кондитерское издел.	17,5	17,5	32,5	32,5	1,3	1,7	13	72	0	2,4	3,1	24,1	105,5	0	609
Фрукты	95	100	фрукты	95	95	100	100	0,38	0,38	9,3	44,6	9,5	0,4	0,4	9,8	47	10	118
Всего на полдник:								**6,88**	**6,58**	**29,5**	**206,6**	**10,7**	**8,6**	**8,5**	**41,9**	**252,5**	**11,4**	
УЖИН																		
Яйцо вареное	1шт	1шт	яйцо	55	48,4	55	48,4	5,1	4,6	0,3	63	0	5,1	4,6	0,3	63	0	306
Рагу из овощей	180	220	картофель с 01.09-31.10	77,4	54,4	94,6	70,4	3,6	9,6	15,3	162	13,7	4,2	11,2	17,8	189	15,3	201
			картофель с 31.10-31.12	82,5	57,6	100,5	70,4											
			картофель с 31.12-28.02	88,7	57,6	108	70,4											
			картофель с 29.02-01.09	96	57,6	117,7	70,4											
			морковь	38	30,4	46,4	37,2											
			капуста	65	49,3	85	62,5											
			лук	17,1	14,4	19,9	16,8											
			кабачок	39	30,8	45	34,4											
			растительное масло	5,8	5,8	7,8	7,8											
			Соус сметанный		60		60											451
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5											
			мука	1,5	1,5	1,5	1,5											

			вода	33	33	33	33											
			сметана	15	15	15	15											
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,45/33	0,45/33	0,55/44	0,55/44	0,07	0	11,2	45	0	0,09	0	13,6	54	0	503
			сахар	8	8	10	10											
			вода	130	130	175	175											
Хлеб пшеничный/	20/20	25/25	хлеб пшеничный	20	20	25	25	1,52	0,16	9,84	47	0	2,28	0,24	14,76	70	0	114
ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115
Всего на ужин :								**11,61**	**14,6**	**43,32**	**351**	**13,7**	**13,32**	**16,34**	**54,81**	**419**	**15,3**	
Всего в день:								**52,8**	**49**	**204**	**1429**	**51**	**67,7**	**61,5**	**267**	**1813**	**66,5**	
НЕДЕЛЯ 1 3 ДЕНЬ																		
Завтрак:																		
Каша манная	150	200	крупа манная	16	16	24	24	5,1	5,7	25,3	161	1,38	6,8	7,6	33,86	215	1,38	268
молочная			молоко	85	85	115	115											
			вода	33	33	65	65											
			сахар	4	4	5	5											
			сливочное масло	4	4	5	5											
Какао с молоком	150	200	какао-порошок	2,5	2,5	3	3	2,6	1,5	16,7	98	0,012	3,5	3,4	22,3	130	0,16	203
			молоко сгущенное	28	28	37	37											
			замена на цел. молоко		**70**		**92,5**											
			вода	123	123	164	164											
Батон нарезной	20	25	батон нарезной	20	20	25	25	1,5	0,56	10,2	52	0	1,9	0,71	12,8	65	0	117

Всего на завтрак :								**9,2**	**7,76**	**52,2**	**311**	**1,39**	**12,2**	**11,71**	**68,96**	**410**	**1,54**	
ЗАВТРАК-2																		
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	*0,5*	*0*	*10,1*	*46*	*4*	*0,5*	*0*	*10,1*	*46*	*4*	*537*
Всего на завтрак -2 :								**0,5**	**0**	**10,1**	**46**	**4**	**0,5**	**0**	**10,1**	**46**	**4**	
ОБЕД																		
Салат из моркови	50	60	морковь	35	28	42	33,6	1	4,5	2,9	61	2,3	1,14	6	3,54	73	2,7	27
с зеленым горошком			масса припущ.моркови		25,5		30,6											
			зеленый горошек	31	20	37,2	24											
			масло растительное	5	5	6	6											
Суп "Волна"	150/25	200/30	курица I категории	33,5	25	40	30	3,9	5,4	13,6	101	9,1	5,3	7,2	18,2	134	12,2	*56*
			морковь	3	2,3	4	3											
			лук	1,8	1,5	2,4	2											
			картофель с 01.09-31.10	45	33,8	66,6	50											
			картофель с 31.10-31.12	48,4	33,8	71,6	50											
			картофель с 31.12-28.02	52	33,8	77	50											
			картофель с 29.02-01.09	56,3	33,8	83,3	50											
			морковь	12,8	9,8	17	13											
			лук	9	7,5	12	10											
			сливочное масло	2,5	2,5	3	3											
			яйцо 55,0	8,6	7,5	11,4	10											
Печень говяжья по-	80	85	печень говяжья	89	75	98	80	14,4	11	2,5	120	6,8	15,3	11,7	2,7	127	7,2	403

строгоновски			растительное масло	6	6	8	8											
			масса жареной печени		50		55											
			СМЕТАННЫЙ СОУС		**30**		**30**											*451*
			сметана	7,5	7,5	7,5	7,5											
			мука	0,8	0,8	0,8	0,8											
			вода	17	17	17	17											
			сливочное масло	0,8	0,8	0,8	0,8											
Макароные изделия	100	150	макаронные изделия	34	34	51	51	***3,7***	***0,5***	***19,3***	***76***	***0,01***	***8,6***	***0,86***	***33,5***	***99***	***0,015***	*297*
отварные			масло сливочное	4	4	6	6											
Компот из свежих плодов	150	200	фрукты свежие	34	30	45,4	40	***0,37***	***0,15***	***7,3***	***72***	***3,22***	***0,5***	***0,2***	***23,1***	***96***	***4,3***	526
или ягод			сахар	8,5	8,5	10	10											
			вода	112,5	112,5	172	172											
Хлеб пшеничный/	15/20	20/25	Хлеб пшеничный	15	15	20	20	***1,52***	***0,16***	***9,84***	***47***	***0***	***1,52***	***0,16***	***9,84***	***47***	***0***	114
ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	***1,32***	***0,24***	***6,68***	***34***	***0***	***1,65***	***0,3***	***8,35***	***43***	***0***	115
Всего на обед:								**26,21**	**21,95**	**62,12**	**511**	**21,4**	**34,01**	**26,42**	**99,23**	**619**	**26,4**	
ПОЛДНИК																		
К/молочная продукция	180	200	К/молочная продукция	185	180	202	200	***5,2***	***4,5***	***7,2***	***90***	***1,2***	***5,8***	***5***	***8***	***100***	***1,4***	535
Пирожок печеный из	50	60	тесто дрожжевое		36		43	***2,9***	***3,1***	***17,5***	***109***	***0***	***3,5***	***3,7***	***21***	***131***	***0***	562
сдобного теста с			мука	30	30	34	34											
рисом и яйцом			сахар	1,7	1,7	2	2											
			масло сливочное	2,5	2,5	3	3											
			яйцо 55,0	3,5	3,1	4,2	3,5											

			дрожжи	0,7	0,7	0,8	0,8												
			молоко	7	7	7,5	7,5												
			мука на подсыпку	1	1	1	1												
	масло растит. для смазки листов			0,4	0,4	0,5	0,5												
	яйцо для смазки пирожков			1,5	1,3	1,5	1,3												
			ФАРШ		**25**		**30**												502
			рисовая крупа	7,5	7,5	10	10												
			масса вареного риса		21		25												
			яйцо	4,1	3	5	3,6												
			лук репчатый	3	2,5	3,6	3												
			сливочное масло	2	2	2,4	2,4												
Фрукты	50	50	фрукты	50	50	50	50	*0,2*	*0,2*	*4,9*	*23*	*5*	*0,2*	*0,2*	*4,9*	*23*	*5*		*118*
Всего на полдник:								**8,3**	**7,8**	**29,6**	**222**	**6,2**	**9,5**	**8,9**	**33,9**	**254**	**6,4**		
УЖИН																			

Овощи св. порционный	70	80	овощи	73,5	70	84	80	*0,28*	*0,07*	*1,7*	*9*	*7*	*0,32*	*0,08*	*1,7*	*10,2*	*8*		112
Рыба, припущенная	70/30	80/30	рыба(минтай)	75,7	70	86,5	80	*4,3*	*0,2*	*2,3*	*31*	*0,7*	*5*	*0,25*	*2,54*	*41*	*0,8*		244
с овощами			вода	18	18	20	20												
с соусом молочным			морковь	36	29	41	32												
на картоф.крахмале			лук репчатый	4,4	2,3	5	4												
			масса припущ.рыбы		**70**		**80**												

			СОУС:		**30**		**30**											447
			молоко	30	30	30	30											
			крахмал картофельный	0,9	0,9	0,9	0,9											
			сливочное масло	1,4	1,4	1,4	1,4											
Картофель отварной	120	150	картофель с 01.09-31.10	142,5	106,9	178,6	133,8	*2,2*	*4,4*	*17,1*	*105,7*	*12,1*	*2,6*	*5,2*	*20,3*	*125*	*14,3*	432
в молоке			картофель с 31.10-31.12	153,1	106,9	191,1	133,8											
			картофель с 31.12-28.02	164,7	106,9	205,5	133,8											
			картофель с 29.02-01.09	178,2	106,9	223,7	133,8											
			молоко	30	30	45	45											
			растительное масло	3,3	3,3	3,9	3,9											
			мука пшеничная	5,5	5,5	6,5	6,5											
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,45/33	0,45/33	0,55/44	0,55/44	*0,07*	*0*	*11,2*	*45*	*0*	*0,09*	*0*	*13,6*	*54*	*0*	*503*
			сахар	8	8	10	10											
			вода	130	130	175	175											
Хлеб пшеничный/	15/20	20/25	хлеб пшеничный	15	15	20	20	*1,14*	*0,12*	*7,38*	*35*	*0*	*1,52*	*0,16*	*9,84*	*47*	*0*	*114*
хлеб ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	*1,32*	*0,24*	*6,68*	*34*	*0*	*1,65*	*0,3*	*8,35*	*43*	*0*	*115*
Всего на ужин :								**9,31**	**5,03**	**46,36**	**259,7**	**19,8**	**11,18**	**5,99**	**56,33**	**320,2**	**23,1**	
Всего в день:								**53,5**	**42,5**	**200**	**1350**	**53**	**67,4**	**53**	**269**	**1649**	**61,5**	
НЕДЕЛЯ 1						**4 ДЕНЬ**												
Завтрак:																		
Омлет натуральный	50	50	яйцо 55,0	43,6	38,4	43,6	38,4	*4,3*	*6,7*	*1,15*	*81*	*0,15*	*4,3*	*6,7*	*1,15*	*81*	*0,15*	*307*
			молоко	20	20	20	20											

			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5											
Каша вязкая	130	150	крупа рисовая	5	5	6,5	6,5	4,9	5,7	21,1	155	1,4	6,6	7,6	28,1	178	1,9	115
молочная " Рябчик"			крупа гречневая	5	5	6,5	6,5											
			крупа пшено	5	5	6,5	6,5											
			молоко	85	85	110	110											
			вода	30	30	35	35											
			сахар	3	3	3,5	3,5											
			сливочное масло	1,7	1,7	2	2											
Кофейный напиток	150	200	кофейный напиток	1,6	1,6	2	2	2,15	1,46	15,5	84	0,28	2,86	1,9	20,1	112	0,37	396
с молоком сгущенным			молоко сгущенное	28	28	37	37											
			замена на цел. молоко		**70**		**92,5**											
			вода	150	150	200	200											
Батон нарезной	20/8	25/12	батон нарезной	20	20	25	25	1,5	0,56	10,2	52	0	1,9	0,71	12,8	65	0	117
с сыром			сыром	8,1	8	12,2	12	1,48	1,58	0,12	21	0	2,37	2,37	0,18	31	0	107
Всего на завтрак :								**14,33**	**16**	**48,07**	**393**	**1,83**	**18,03**	**19,28**	**62,33**	**467**	**2,42**	
ЗАВТРАК-2																		
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	4	0,5	0	10,1	46	4	537
Всего на завтрак -2 :								**0,5**	**0**	**10,1**	**46**	**4**	**0,5**	**0**	**10,1**	**46**	**4**	
ОБЕД																		
Салат из соленых овощей	50	70	огурец соленый	50	42,5	70	60	0,37	4,9	0,98	50	1,1	0,44	5,9	1,2	60	1,3	16
с луком			лук репчатый	5	4	7	5,6											

			растительное масло	5	5	6	6											
Щи из свежей капусты	150/8	200/10	курица I категории	33,5	25	40	30	6,85	3,48	4,76	109,7	12,27	10,7	4,78	6,4	163,1	16,6	*147*
с картофелем со сметаной	25	30	капуста	37,5	30	50	40											*409*
с мясом птицы			лук	7,5	6	9,6	8											
			морковь	9,5	7,5	12,6	10											
			картофель с 01.09-31.10	24	18	32	24											
			картофель с 31.10-31.12	25,8	18	34,4	24											
			картофель с 31.12-28.02	27,7	18	36,9	24											
			картофель с 29.02-01.09	30	18	40	24											
			томат паста	2	2	3	3											
			растительное масло	3	3	3,5	3,5											
			сметана	8	8	10	10											
			бульон		120		160											
Жаркое по-домашнему	160	220	мясо	97	62,5	110,9	72,5	16	16,8	12,1	239	5,5	22	20,1	14,4	329	6,6	*374*
			картофель с 01.09-31.10	121,6	91,2	164,2	123											
			картофель с 31.10-31.12	130,6	91,2	175,7	123											
			картофель с 31.12-28.02	140,5	91,2	189	123											
			картофель с 29.02-01.09	152	91,2	205,6	123											
			лук репчатый	14	12	20,2	17,3											
			масло сливочное	6	6	7	7											
			морковь	9,1	7,3	13,1	10,5											
			томат пюре	1,5	1,5	2	2											

			тушеного мяса		**40**		**45,7**											
			готовых овощей		120		177											
Компот из смеси	150	200	сухие фрукты	18	18	20	20	0,37	0	20,2	85	0,37	0,5	0	27	110	0,5	527
сухофруктов			сахар	8,5	8,5	10	10											
			вода	143	143	190	190											
Хлеб пшеничный/	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	2,28	0,24	14,76	70	0	114
ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115
Всего на обед:								**26,43**	**25,58**	**54,56**	**564,7**	**19,2**	**37,57**	**31,32**	**72,11**	**775,1**	**25**	
ПОЛДНИК																		
Молоко	180	200	молоко	190	180	205	200	5,2	3,4	8,6	95	2,3	5,8	5	9,6	106	2,6	534
Кондитерское изделие	17,5	32,5	кондитерское издел.	17,5	17,5	32,5	32,5	1,3	1,7	13	72	0	2,4	3,1	24,1	105,5	0	609
Фрукты	80	80	фрукты	80	80	80	80	0,28	0,28	6,88	32	7	0,28	0,28	6,88	32	7	118
Всего на полдник:								**6,78**	**5,38**	**28,48**	**199**	**9,3**	**8,48**	**8,38**	**40,58**	**243,5**	**9,6**	
УЖИН																		
Пудинг творожный	130/50	180/50	творог	99	98	136,8	135	17,9	16	27,3	185	0,26	24,8	23,5	37,9	264	0,36	325
запеченный с молочным			крупа манная	9	9	14	14											
сладким соусом			яйцо 55,0	11,9	10,5	16,4	14,5											
			сахар	7,3	7,3	10	10											
			изюм	4	4	8	8											
			масло сливочное	4,5	4,5	5	5											
			сухари	3,7	3,7	5	5											

			сметана	3	3	6	6											
			СОУС		**50**		**50**											*449*
			молоко	37,5	37,5	37,5	37,5											
			вода	12,5	12,5	12,5	12,5											
			мука	2	2	2	2											
			сливочное масло	2	2	2	2											
			сахар	5	5	5	5											
Чай с лимоном	150/7	180/7	чай(сухой)/заварка(мл)	0,45/33	0,45/33	0,55/44	0,55/44	*0,07*	*0*	*11,2*	*45*	*1,05*	*0,09*	*0*	*13,6*	*54*	*1,3*	505
			сахар	8	8	10	10											
			вода	131	131	175	175											
			лимон	8	7	8	7											
Хлеб пшеничный	15/20	15/25	хлеб пшеничный	15	15	15	15	*1,14*	*0,12*	*7,38*	*35*	*0*	*1,14*	*0,12*	*7,38*	*35*	*0*	*114*
хлеб ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	*1,32*	*0,24*	*6,68*	*34*	*0*	*1,65*	*0,3*	*8,35*	*43*	*0*	*115*
Всего на ужин :								**20,43**	**16,36**	**52,56**	**299**	**1,31**	**27,68**	**23,92**	**67,23**	**396**	**1,66**	
Всего в день:								**68,5**	**63,3**	**194**	**1502**	**36**	**92,3**	**82,9**	**252**	**1928**	**42,7**	
НЕДЕЛЯ 1 5 ДЕНЬ																		
Завтрак:																		
Вермешель молочная	150	200	вермешель	12	12	18	18	*4,3*	*3,9*	*14,1*	*109,0*	*0,7*	*5,75*	*5,2*	*18,8*	*146,0*	*0,9*	*171*
			молоко	105	105	115	115											
			вода	50	50	80	80											
			сахар	1,5	1,5	2	2											

			сливочное масло	2,5	2,5	3	3											
Кофейный напиток	150	200	кофейный напиток	1,6	1,6	2	2	*2,15*	*1,46*	*15,5*	*84,0*	*0,28*	*2,86*	*1,9*	*20,1*	*112,0*	*0,37*	*396*
с молоком сгущенным			молоко сгущенное	28	28	37	37											
			замена на цел. молоко		**70**		**92,5**											
			вода	150	150	200	200											
Батон нарезной	20	25	батон нарезной	20	20	25	25	*1,5*	*0,56*	*10,2*	*52,0*	*0*	*1,9*	*0,71*	*12,8*	*65,0*	*0*	*117*
с сыром	8	12	сыром	8,1	8	12,2	12	*1,48*	*1,58*	*0,12*	*21,00*	*0*	*2,37*	*2,37*	*0,18*	*31,6*	*0*	*107*
Всего на завтрак :								**11,83**	**9,52**	**51,82**	**266,0**	**1,95**	**16,08**	**12,88**	**67,78**	**433,6**	**2,57**	
ЗАВТРАК-2																		
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	*0,5*	*0*	*10,1*	*46*	*4*	*0,5*	*0*	*10,1*	*46*	*4*	*537*
Всего на завтрак -2 :								**0,5**	**0**	**10,1**	**46**	**4**	**0,5**	**0**	**10,1**	**46**	**4**	
ОБЕД																		
Винегрет овощной	40	60	картофель с 01.09-31.10	14,7	11	21,1	15,8	*0,52*	*4,3*	*2,7*	*52*	*3,3*	*0,7*	*6,4*	*4,1*	*78*	*5*	*82*
			картофель с 31.10-31.12	15,8	11	22,6	15,8											
			картофель с 31.12-28.02	16,9	11	24,3	15,8											
			картофель с 29.02-01.09	18,3	11	26,5	15,8											
			свекла	9,5	7,5	13,6	10,8											
			морковь	6,5	5	9,4	7,2											
			огурец соленый	19	15	27,4	21,6											
			лук	9	7,5	13	10,8											
			растительное масло	4	4	6	6											

Суп с рыбными	150	200	рыбн. консервы	32	32	43	43	5,3	4,3	9,6	99	4,7	7,4	5,7	12,8	133	6,3	*159*
консервами(кроме сайры)			картофель с 01.09-31.10	56	42	74,8	56											
			картофель с 31.10-31.12	60	42	80	56											
			картофель с 31.12-28.02	65	42	86	56											
			картофель с 29.02-01.09	70	42	93,6	56											
			крупа перловая	3	3	5	5											
			морковь	12	9,6	16	12,8											
			лук	5,7	4,8	7,6	6,4											
			сливочное масло	2,2	2,2	3	3											
			бульон или вода	120	120	160	160											
Голубцы ленивые	60/50	70/50	говядина	33,6	24	39,2	28	6,6	15,5	5,7	190,3	7,54	8,3	17,24	6,5	202,3	10	*377*
со сметанным соусом			крупа рисовая	3	3/8,5	8	8/23											
			лук репчатый	4,3	3,6	5,1	4,2											
			сливочное масло	1,8	1,8	2,1	2,1											
			капуста	45	36	55,5	45,6											
			яйцо	3,5	3,2	3,5	3,2											
			СМЕТАННЫЙ СОУС		**50**		**50**	**1,5**	**10,6**	**3,3**	**115,3**	**0,1**	**1,5**	**10,6**	**3,3**	**115,3**	**0,1**	*451*
			сметана	12,5	12,5	12,5	12,5											
			мука	1,3	1,3	1,3	1,3											
			вода	28	28	28	28											
			сливочное масло	1,3	1,3	1,3	1,3											
Картофельное пюре	120	150	картофель с 01.09-31.10	134,4	100,8	169,5	126	*2,3*	*48*	*12*	*101,5*	*3,4*	*2,8*	*4,7*	*19,1*	*149*	*4,7*	*434*

			картофель с 31.10-31.12	144,4	100,8	180,4	126											
			картофель с 31.12-28.02	155,3	100,8	194,1	126											
			картофель с 29.02-01.09	168	100,8	210	126											
			сливочное масло	4,5	4,5	6	6											
			молоко	18	18	20	20											
Кисель из свежих ягод	150	200	ягода свежая	19,5	19,5	25	25	0,15	0	16,2	65	21,9	0,2	0,1	21,5	87	29,3	518
			вода	135	135	180	180											
			сахар	11	11	11,5	11,5											
			крахмал	4,5	4,5	6	6											
Хлеб пшеничный/	20/20	30/25	хлеб пшеничный	20	20	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	2,28	0,24	14,76	70	0	114
ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115
Всего на обед:								**19,21**	**83,1**	**66,02**	**704,1**	**40,9**	**24,83**	**45,28**	**90,41**	**877,6**	**55,4**	
ПОЛДНИК																		
К/молочная продукция	180	200	К/молочная продукция	185	180	202	200	5,2	4,5	7,2	90	1,2	5,8	5	8	100	1,4	535
Ватрушка с джемом	50	60	тесто		39		46,4	3,1	1,4	34,1	111	0	3,7	1,7	40,9	134	0	559
			мука	30	30	35	35											
			молоко	10	10	12	12											
			масло сливочное	1,1	1,1	1,3	1,3											
			сахар	1,3	1,3	1,6	1,6											
			соль	0,4	0,4	0,5	0,5											
			яйцо 55,0	1,8	1,3	2,1	1,5											
			мука на подсыпку	1,2	1,2	1,4	1,4											

			дрожжи	0,7	0,7	0,8	0,8											
			масло раст.для смазки листов	0,4	0,4	0,5	0,5											
			джем	15,3	15	20,3	20											*608*
Фрукты	80	80	фрукты	80	80	80	80	**0,28**	**0,28**	**6,88**	**32**	**7**	**0,28**	**0,28**	**6,88**	**32**	**7**	*118*
Всего на полдник:								**8,58**	**6,18**	**48,18**	**233**	**8,2**	**9,78**	**6,98**	**55,78**	**266**	**8,4**	
УЖИН																		
Овощи св. порционный	70	80	овощи	73,5	70	84	80	**0,28**	**0,07**	**1,7**	**9**	**7**	**0,32**	**0,08**	**1,7**	**10,2**	**8**	112
Рис припущенный	110	150	крупа рисовая	38	38	52	52	**2,6**	**4,4**	**23,7**	**145**	**0**	**3**	**5,2**	**28**	**171**	**0**	*420*
			вода	80	80	110	110											
			масло сливочное	5	5	6,8	6,8											
Шницель мясной	60/30	60/30	мясо	69,6	51,6	69,6	51,6	**10,1**	**10,5**	**8,58**	**121**	**0**	**10,1**	**10,5**	**8,58**	**121**	**0**	*386*
с соусом молочным			хлеб	11,5	11,5	11,5	11,5											
на карт.крахмале			молоко	14	14	14	14											
			сухари	6,6	6,6	6,6	6,6											
			масса ролуфабриката		75		75											
			растительное масло	3	3	3	3											
			СОУС		**30**		**30**											*447*
			молоко	30	30	30	30											
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5											
			крахмал	0,9	0,9	0,9	0,9											
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,45/33	0,45/33	0,55/44	0,55/44	**0,07**	**0**	**11,2**	**45**	**0**	***0,09***	***0***	***13,6***	***54***	***0***	*503*
			сахар	8	8	10	10											

			вода	130	130	175	175											
Хлеб пшеничный	15/20	25/25	хлеб пшеничный	15	15	25	25	1,14	0,12	7,38	35	0	1,9	0,2	12,1	58	0	114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115
Всего на ужин :								**15,51**	**15,33**	**59,24**	**389**	**7**	**17,06**	**16,28**	**72,33**	**457,2**	**8**	
Всего в день:								**55,6**	**114**	**235**	**1638**	**62**	**68**	**81**	**296**	**2080**	**78,4**	
НЕДЕЛЯ 2						**6 ДЕНЬ**												
Завтрак:																		
Омлет натуральный	50	50	яйцо 55,0	43,6	38,4	43,6	38,4	4,3	6,7	1,15	81	0,15	4,3	6,7	1,15	81	0,15	307
			молоко	20	20	20	20											
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5											
Каша в пшенная молочная	130	150	крупа пшено	12	12	21	21	5,5	5,6	18,7	157,0	0,8	6,8	7	23,3	181,0	1,1	273
жидкая			молоко	80	80	90	90											
			вода	35	35	40	40											
			сахар	3	3	4	4											
			сливочное масло	3,5	3,5	4	4											
Чай с молоком	150	200	чай(сухой)/заварка(мл)	0,45/33	0,45/33	0,55/44	0,55/44	1,1	0,97	13,1	65	0,97	1,5	1,3	17,4	87	1,3	507
			сахар	8	8	10	10											
			молоко	40	40	50	50											
			вода	94	94	125	125											
Батон нарезной	20/5	25/5	батон нарезной	20	20	25	25	1,5	0,56	10,2	52	0	1,9	0,71	12,8	65	0	117
с маслом			сливочное масло	5	5	5	5	0,025	4,1	0,04	37	0	0,025	4,1	0,04	37	0	111

Всего на завтрак :								**8,125**	**11,23**	**42,04**	**311**	**1,77**	**10,23**	**13,11**	**53,54**	**370,0**	**2,4**	
ЗАВТРАК-2																		
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	*0,5*	*0*	*10,1*	*46*	*4*	*0,5*	*0*	*10,1*	*46*	*4*	*537*
Всего на завтрак -2 :								**0,5**	**0**	**10,1**	**46**	**4**	**0,5**	**0**	**10,1**	**46**	**4**	
ОБЕД																		
Салат "Осенний"	50	60	картофель с 01.09-31.10	33,4	25	40,1	30	2,2	7	16,6	95	12,6	2,7	8,7	20,7	118	15,8	100516
			картофель с 31.10-31.12	35,7	25	42,8	30											
			картофель с 31.12-28.02	38,3	25	46	30											
			картофель с 29.02-01.09	41,8	25	50,1	30											
			лук репчатый	3	2,5	3,6	3											
			морковь	12,5	10	15	12											
			свекла	20	15	24	18											
			масло растительное	3	3	4	4											
Суп картофельный	150/25	200/30	горох	12,2	12	16,2	16	7,6	13,2	10,5	116	6,4	12,3	15,4	12,3	154,7	8,8	*149*
с бобовыми с курицей			картофель с 01.09-31.10	49,9	37,5	66,6	50											
			картофель с 31.10-31.12	53,7	37,5	71,6	50											
			картофель с 31.12-28.02	57,8	37,5	77	50											
			картофель с 29.02-01.09	62,5	37,5	83,3	50											
			морковь	7,5	6	10	12,5											
			лук	7,2	6	9,6	8											
			растительное масло	2,5	2,5	3	3											

			курица I категории	33,5	25	40	30											409
Суфле из отварной	60	70	говядина	90	66	105	77	9	7,45	10,9	149	0	13	10,43	15,26	173	0	279
говядины с рисом			масса отварн. говядины		41,1		47,9											2011г
			яйцо	7,9	7,6	9,2	8,9											
			крупа рисовая	4	4	7	7											
			сливоч. масло для смазки	1,5	1,5	1,5	1,5											
Капуста тушеная	120	180	капуста свежая	158	126	236,4	189	4,1	3,8	5	69	18,8	5,5	5,3	7	94	25,5	428
			масло сливочное	5	5	6	6											
			морковь	6	4,8	9	7,2											
			лук репчатый	9,2	7,8	12,7	10,8											
			томат-паста	5	5	8	8											
			мука	1,1	1,1	1,6	1,6											
Компот из кураги	150	200	курага	15	15	20	20	0,37	0	20,2	82	0,37	0,5	0	27	110	0,5	527
			сахар	8	8	10	10											
			вода	143	143	190	190											
Хлеб пшеничный/	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	2,28	0,24	14,76	70	0	114
ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115
Всего на обед:								**26,11**	**31,85**	**79,72**	**592**	**38,2**	**37,93**	**40,37**	**105,4**	**762,7**	**50,6**	
ПОЛДНИК																		
К/молочная продукция	180	200	К/молочная продукция	185	180	202	200	5,2	4,5	7,2	90	1,2	5,8	5	8	100	1,4	535
Кондитерское изделие	17,5	32,5	кондитерское издел.	17,5	17,5	32,5	32,5	1,3	1,7	13	72	0	2,4	3,1	24,1	105,5	0	609
Фрукты	100	100	фрукты	100	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,4	0,4	9,8	47	10	118

Всего на полдник:								**6,9**	**6,6**	**30**	**209**	**11,2**	**8,6**	**8,5**	**41,9**	**252,5**	**11,4**	
УЖИН																		
Овощи св. порционный	70	80	овощи	73,5	70	84	80	**0,28**	**0,07**	**1,7**	**9**	**7**	**0,32**	**0,08**	**1,7**	**10,2**	**8**	112
Рыба запеченная с	180	230	рыба	90	82	90	82	**11,5**	**5,8**	**15,8**	**156**	**7,3**	**16,6**	**8,4**	**21,7**	**225**	**8,8**	*346*
картофелем по -русски			масса готовой рыбы		65		65											
			картофель с 01.09-31.10	120,8	95	154,3	116											
			картофель с 31.10-31.12	139,2	95	167,1	116											
			картофель с 31.12-28.02	149,7	95	179,7	116											
			картофель с 29.02-01.09	162	95	195,7	116											
			масло сливочное	3,5	3,5	4	4											
			сухари	2,3	2,3	3	3											
			СОУС БЕЛЫЙ:		**50**		**80**											*460*
			бульон		55		85											
			масло сливочное	2,5	2,5	3,5	3,5											
			мука	2,5	2,5	3,5	3,5											
Чай с лимоном	150/7	180/7	чай(сухой)/заварка(мл)	0,45/33	0,45/33	0,55/44	0,55/44	***0,07***	***0***	***11,2***	***45***	***1,05***	***0,09***	***0***	***13,6***	***54***	***1,2***	505
			сахар	8	8	10	10											
			лимон	8	7	8	7											
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	25/25	хлеб пшеничный	20	20	25	25	***1,52***	***0,16***	***9,84***	***47***	***0***	***1,52***	***0,16***	***9,84***	***47***	***0***	*114*
			хлеб ржаной	20	20	25	25	***1,32***	***0,24***	***6,68***	***34***	***0***	***1,65***	***0,3***	***8,35***	***43***	***0***	*115*
Всего на ужин :								**14,69**	**6,27**	**45,22**	**291**	**15,4**	**20,18**	**8,94**	**55,19**	**379,2**	**18**	

Всего в день:								**56,3**	**56**	**207**	**1449**	**70**	**77,4**	**70,9**	**266**	**1810**	**86,4**	
НЕДЕЛЯ 2							**7 ДЕНЬ**											
Завтрак:																		
Яйцо вареное	1шт	1шт	яйцо	55	48,4	55	48,4	*5,1*	*4,6*	*0,3*	*63*	*0*	*5,1*	*4,6*	*0,3*	*63*	*0*	*306*
Каша из хлопьев овсянн.	130	150	крупа "Геркулес"	13	13	19	19	*3,9*	*5,2*	*16,2*	*128,0*	*0,8*	*4,6*	*6,1*	*18,7*	*148,0*	*1*	*272*
"Геркулес" молочная			молоко	80	80	90	90											
			вода	35	35	40	40											
			сахар	3	3	3,5	3,5											
			сливочное масло	3	3	3,5	3,5											
Кофейный напиток	150	200	кофейный напиток	1,6	1,6	2	2	*2,15*	*1,46*	*15,5*	*84*	*0,28*	*2,86*	*1,9*	*20,1*	*112*	*0,37*	*396*
с молоком сгущенным			молоко сгущенное	28	28	37	37											
			замена на цел. молоко		**70**		**92,5**											
			вода	150	150	200	200											
Батон нарезной	20	25	батон нарезной	20	20	25	25	*1,13*	*0,43*	*7,7*	*39*	*0*	*1,9*	*0,71*	*12,8*	*65*	*0*	*117*
Всего на завтрак :								**12,28**	**11,69**	**39,7**	**314**	**1,08**	**14,46**	**13,31**	**51,9**	**388**	**1,37**	
ЗАВТРАК-2																		
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	*0,5*	*0*	*10,1*	*46*	*4*	*0,5*	*0*	*10,1*	*46*	*4*	*537*
Всего на завтрак -2 :								**0,5**	**0**	**10,1**	**46**	**4**	**0,5**	**0**	**10,1**	**46**	**4**	
ОБЕД																		

Салат из моркови	60	70	морковь	42	33,6	49	39,2	0,95	5,05	2,95	61	2,3	1,14	6	3,54	73	2,7	27
с зеленым горошком			зеленый горошек	31	24	36,2	28											
			масло растительное	5,5	5,5	6	6											
Борщ с капустой,курицей	150/25	200/30	курица I категории	33,5	25	40	30	1,09	3	6,39	57	6,8	1,44	4	8,48	76	8,24	133
картофелем	8	10	свекла	30	24	40	32											409
со сметаной			капуста	15	12	20,3	16											
			картофель с 01.09-31.10	16	12	21,4	16											
			картофель с 31.10-31.12	17,2	12	22,9	16											
			картофель с 31.12-28.02	18,5	12	24,6	16											
			картофель с 29.02-01.09	20	12	26,7	16											
			морковь	9,5	7,5	12,6	10											
			лук	11	9	9,9	8											
			томат-паста	2	2	2,4	2,4											
			растительное масло	3	3	3,2	3,2											
			сметана	8	8	10	10											
Запеканка из печени с	130/30	150/30	печень говяжья	90,4	75	113	94	12,2	13,7	22,41	255,1	8,71	13,9	14,5	24,1	294,2	9,4	294
рисом и соусом			крупа рисовая	19	19/53	26	26/71											
			лук репчатый	25	22	29	26											
			морковь	20	16	25	19											
			сливочное масло	4,5	4,5	5	5											
			яйцо	11	8,9	13,2	9,1											
			яйцо для смазки	2,8	2,5	3,3	3											

			масса полуфабриката		152		175											
			масса готовой запеканки		130		150											451
			СОУС СМЕТАННЫЙ		**30**		**30**											
			сметана	7,5	7,5	7,5	7,5											
			мука	0,8	0,8	0,8	0,8											
			вода	17	17	17	17											
			сливочное масло	0,8	0,8	0,8	0,8											
Компот из смеси	150	200	сухие фрукты	18	18	20	20	0,37	0	20,2	82	0,37	0,5	0	27	110	0,5	527
сухофруктов			сахар	8,5	8,5	10	10											
			вода	143	143	190	190											
Хлеб пшеничный/	20/20	30/25	хлеб пшеничный	20	20	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	2,28	0,24	14,76	70	0	114
ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115
Всего на обед:								**17,45**	**22,15**	**68,47**	**536,1**	**18,2**	**20,91**	**25,04**	**86,23**	**666,2**	**20,8**	
ПОЛДНИК																		
Молоко	180	200	молоко	190	180	205	200	5,2	3,4	8,6	95	2,3	5,8	5	9,6	106	2,6	534
Пирожок печеный из	50	60	тесто дрожжевое		36		43	2,9	3,1	17,5	109	0	3,5	3,7	21	131	0	562
сдобного теста с яблоком			мука	30	30	34	34											
			сахар	1,7	1,7	2	2											
			масло сливочное	2,5	2,5	3	3											
			яйцо 55,0	3,5	3,1	4,2	3,4											
			дрожжи	0,7	0,7	0,8	0,8											
			молоко	7	7	7,5	7,5											

			мука на подсыпку	1	1	1	1											
	масло растит. для смазки листов			0,4	0,4	0,5	0,5											
	яйцо для смазки пирожков			1,5	1,3	1,5	1,3											
			ФАРШ		30		30											
			яблоки свежие	35,6	25	35,6	25											
			сахар	3	3	3	3											
Фрукты	70	70	Фрукты	70	70	70	70	0,28	0,28	6,88	32	7	0,28	0,28	6,88	32	7	*118*
Всего на полдник:								**8,38**	**6,78**	**32,98**	**236**	**9,3**	**9,58**	**8,98**	**37,48**	**269**	**9,6**	
УЖИН																		
Запеканка из творога	130/30	150/30	творог	122,3	121	141	139,5	15,8	21,8	27,5	350	0,5	18,2	25,2	23,9	405	0,6	319
с молоком сгущенным			крупа манная	8	8	10	10											
			яйцо 55,0	4,7	3,7	5,5	4,3											
			сахар	7	7	8,5	8,5											
			сметана	4,5	4,5	5	5											
			масло сливочное	4,5	4,5	5	5											
			молоко	30	30	35	35											
			молоко сгущенное	**30**	**30**	**30**	**30**											
			замена на цел. молоко		**75**		**75**											
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,45/33	0,45/33	0,55/44	0,55/44	0,07	0	11,2	45	0	0,09	0	13,6	54	0	*503*
			сахар	8	8	10	10											
			вода	130	130	175	175											
Хлеб пшеничный/	15/20	25/25	хлеб пшеничный	15	15	25	25	1,1	0,1	7,3	35	1,52	1,52	0,16	9,84	47	0	114

			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115
Всего на ужин :								**18,29**	**22,14**	**52,68**	**464**	**2,02**	**21,46**	**25,66**	**55,69**	**549**	**0,6**	
Всего в день:								**56,9**	**62,8**	**204**	**1596**	**35**	**66,9**	**73**	**241**	**1918**	**36,4**	
НЕДЕЛЯ 2 8 ДЕНЬ																		
Завтрак:																		
Омлет натуральный	50	50	яйцо 55,0	43,6	38,4	43,6	38,4	4,3	6,7	1,15	81	0,15	4,3	6,7	1,15	81	0,15	307
			молоко	20	20	20	20											
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5											
Каша "Дружба"	130	150	крупа рисовая	8	8	12	12	3,15	6,99	15	147	0,79	3,41	7,57	16,3	158	0,85	266
			крупа пшенная	5	5	8	8											
			молоко	80	80	95	95											
			вода	40	40	45	45											
			сахар	3	3	3,5	3,5											
			сливочное масло	5	5	5,5	5,5											
Кофейный напиток	150	200	кофейный напиток	1,6	1,6	2	2	2,15	1,46	15,5	84	0,28	2,86	1,9	20,1	112	0,37	396
с молоком сгущенным			молоко сгущенное	28	28	37	37											
			замена на цел. молоко		**70**		**92,5**											
			вода	150	150	200	200											
Батон нарезной	20	25	батон нарезной	20	20	25	25	1,5	0,57	10,3	52	0	1,9	0,71	12,8	65	0	117
Всего на завтрак :								**11,1**	**15,72**	**41,95**	**364**	**1,22**	**12,47**	**16,88**	**50,35**	**416**	**1,37**	
ЗАВТРАК-2																		

Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	4	0,5	0	10,1	46	4	537
Всего на завтрак -2 :								**0,5**	**0**	**10,1**	**46**	**4**	**0,5**	**0**	**10,1**	**46**	**4**	
ОБЕД																		
Салат из свеклы и	60	70	свекла	45,6	36,6	53,2	43	0,65	2,1	3,5	63	2,5	0,9	7,2	4,9	76,2	3,5	52
моркови			морковь	22,8	18	27	21											
			масло растительное	5	5	6	6											
Бульон из кур	150	200	бульон	165	165	220	220	2,34	0,24	12,63	60	2,36	3,12	0,33	16,84	81	3,19	108
с гренками,курицей	20/25	25/30	яйцо55,0	27,5	22,9	27,5	22,9											109
			морковь	2	1,5	2,6	2											
			лук репчатый	1,5	1,2	2	1,6											
			курица	33,5	25	40	30											409
			масса отварной курицы		**30**		**30**											
			зелень	2	1,5	2,7	2											
			гренки пшеничные	30,2	25	37,5	30											115
Капуста, тушеная	200	240	капуста свежая	190,4	152	228,5	182,4	2,6	3,8	6,3	197	3,06	3,21	4,63	7,6	237	3,53	53
с мясом			говядина	58	50	58	50											
			вода	35	35	40	40											
			масло сливочное	6,5	6,5	7,5	7,5											
			морковь	8,2	5,5	9,6	6,7											
			лук	10	9	12,5	10,6											
			томат паста	2	2	2,3	2,3											
			выход капусты тушеной		**180**		**213**											

			мука	2	2	2,5	2,5											
Кисель из свежих ягод	150	200	ягода свежая	19,5	19,5	25	25	0,15	0	16,2	65	21,9	0,2	0,1	21,5	87	29,3	*518*
			вода	135	135	180	180											
			сахар	11	11	11,5	11,5											
			крахмал	4,5	4,5	6	6											
Хлеб ржаной	20	25	хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115
			Всего на обед:					**7,06**	**6,38**	**45,31**	**419**	**29,8**	**9,08**	**12,56**	**59,19**	**524,2**	**39,5**	
ПОЛДНИК																		
К/молочная продукция	180	200	К/молочная продукция	185	180	202	200	5,2	4,5	7,2	90	1,2	5,8	5	8	100	1,4	*535*
Ватрушка с джемом	50	60	тесто		39		46,4	*3,1*	*1,4*	*34,1*	*111*	0	*3,7*	*1,7*	*40,9*	*134*	0	*559*
			мука	30	30	35	35											
			молоко	10	10	12	12											
			масло сливочное	1,1	1,1	1,3	1,3											
			сахар	1,3	1,3	1,6	1,6											
			соль	0,4	0,4	0,5	0,5											
			яйцо 55,0	1,8	1,3	2,1	1,5											
			мука на подсыпку	1,2	1,2	1,4	1,4											
			дрожжи	0,7	0,7	0,8	0,8											
			масло раст.для смазки листов	0,4	0,4	0,5	0,5											
			яйцо для смазки ватрушки	1,5	1,3	1,5	1,3											
			джем	15,3	15	20,3	20											*608*

Фрукты	100	100	фрукты	100	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,4	0,4	9,8	47	10	118
Всего на полдник:								**8,7**	**6,3**	**51,1**	**248**	**11,2**	**9,9**	**7,1**	**58,7**	**281**	**11,4**	
УЖИН																		
Овощи св. порционный	50	80	овощи	52,5	50	84	80	0,2	0,05	1,2	6	5	0,32	0,08	1,7	10	8	112
Рыба тушеная в томате	60	75	рыба (минтай)	96	75	120	93	11,8	2,2	7,74	98	2,9	13,8	2,56	9,03	114	3,4	349
с овощами			вода		20		28											
			морковь	27,4	21,4	34,2	27											
			лук репчатый	18,8	15,4	23,6	19,3											
			томат паста	8	8	9,6	9,6											
			масло растительное	4,5	4,5	6	6											
			масса тушеной рыбы		60		75											
			масса туш.рыбы с овощами		120		140											
Картофельное пюре	120	150	картофель с 01.09-31.10	134,4	100,8	169,5	126	2,3	48	12	101,5	3,4	2,8	4,7	19,1	149	4,7	434
			картофель с 31.10-31.12	144,4	100,8	180,4	126											
			картофель с 31.12-28.02	155,3	100,8	194,1	126											
			картофель с 29.02-01.09	168	100,8	210	126											
			сливочное масло	4,5	4,5	6	6											
			молоко	18	18	20	20											
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,45/33	0,45/33	0,55/44	0,55/44	0,07	0	11,2	45	0	0,09	0	13,6	54	0	503
			сахар	8	8	10	10											
			вода	94	94	175	175											
Хлеб пшеничный/ржаной	15/20	20/25	хлеб пшеничный	15	15	20	20	0,76	0,08	4,92	23	0	1,52	0,16	9,84	47	0	114

			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115
Всего на ужин :								**16,45**	**50,57**	**43,74**	**307,5**	**11,3**	**20,18**	**7,8**	**61,62**	**417**	**8,1**	
Всего в день:								**43,8**	**79**	**192**	**1385**	**58**	**52,1**	**44,3**	**240**	**1684**	**64,4**	
НЕДЕЛЯ 2 9 ДЕНЬ																		
Завтрак:																		
Яйцо вареное	1шт	1шт	яйцо	55	48,4	55	48,4	5,1	4,6	0,3	63	0	5,1	4,6	0,3	63	0	306
Каша пшеничная	130	150	крупа	13	13	20	20	4	4,8	24	156,0	0,7	4,65	5,6	27,8	180,0	0,9	271
молочная			молоко	75	75	85	85											
			вода	50	50	60	60											
			сахар	3,5	3,5	4	4											
			сливочное масло	3,5	3,5	4	4											
Какао с молоком	150	200	какао-порошок	2,5	2,5	3	3	2,6	1,5	16,7	98	0,012	3,5	3,4	22,3	130	0,16	203
			молоко сгущенное	28	28	37	37											
			замена на цел. молоко		**70**		**92,5**											
			вода	123	123	164	164											
Батон нарезной	20/	25/	батон нарезной	20	20	25	25	1,5	0,56	10,2	52	0	1,9	0,71	12,8	65	0	117
с сыром	8	12	сыром	8,1	8	12,2	12	1,48	1,58	0,12	21	0	2,37	2,37	0,18	31,6	0	107
Всего на завтрак :								**14,68**	**13,04**	**51,32**	**390**	**0,71**	**17,52**	**16,68**	**63,38**	**469,6**	**1,06**	
ЗАВТРАК-2																		
Фрукты	60	60	фрукты	60	60	60	60	0,24	0,24	5,8	28	6	0,24	0,24	5,8	28	6	118
Всего на завтрак -2 :								**0,24**	**0,24**	**5,8**	**28**	**6**	**0,24**	**0,24**	**5,8**	**28**	**6**	

ОБЕД																		
Салат из свежих огурцов	60	70	огурцы свежие	68,4	54,6	79,8	63,7	0,42	6,6	1,2	51	3	0,49	7,7	1,4	59	3,5	36
			масло растительное	5	5	5,8	5,8											
Суп картофельный с	150/	200/	картофель с 01.09-31.10	40	30	53,4	40	5,9	2	5,7	97	4,6	10,2	2,8	7,2	147,1	6,4	151
с клецками ,курицей	20/25	25/30	картофель с 31.10-31.12	43	30	57,3	40											
			картофель с 31.12-28.02	46,2	30	61,6	40											
			картофель с 29.02-01.09	50	30	66,7	40											
			морковь	7,5	6	10	8											
			лук	7,2	6	9,6	8											
			растительное масло	1,5	1,5	2	2											
			бульон		112,5		150											
			курица I категории	33,5	25	40	30											409
			Клецки:		**20**		**25**											
			мука	8	8	10	10											
			сливочное масло	0,8	0,8	1	1											
			яйцо 55,0	2,4	2,1	3	2,6											
Каша гречневая рассыпч.	110	150	крупа	31	31	47	47	3,2	5,7	27,1	185	0	4,3	7,7	36,9	253	0	*243*
			масло сливочное	5	5	7	7											
Фрикадельки из говядины	60/30	60/30	мясо	63	44,4	63	44,4	8,5	7,5	4,08	118	0	8,5	7,5	4,08	118	0	*396*
тушенные в молочным			хлеб	9	9	9	9											
соусом			молоко	16	16	16	16											
			масло сливочное	1,8	1,8	1,8	1,8											

			СОУС:		**30**		**30**											*445*
			молоко	22,5	22,5	22,5	22,5											
			вода	7,5	7,5	7,5	7,5											
			мука	1,5	1,5	1,5	1,5											
			масло сливочное	1,5	1,5	1,5	1,5											
Компот из свежих яблок	150	200	яблоки свежие	34	30	45,4	40	0,37	0,15	17,3	72	3,22	0,5	0,2	23,1	96	4,3	526
			сахар	8	8	10	10											
			вода	122	122	162	162											
Хлеб пшеничный/	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	*1,52*	*0,16*	*9,84*	*47*	*0*	*2,28*	*0,24*	*14,76*	*70*	*0*	*114*
ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115
			Всего на обед:					**21,23**	**22,35**	**71,9**	**604**	**10,8**	**27,92**	**26,44**	**95,79**	**786,1**	**14,2**	
	ПОЛДНИК																	
К/молочная продукция	180	200	К/молочная продукция	185	180	202	200	5,2	4,5	7,2	90	1,2	5,8	5	8	100	1,4	535
Пирожок печеный	50	60	тесто дрожжевое		36		43	*2,9*	*3,1*	*17,5*	*109*	*0*	*3,5*	*3,7*	*21*	*131*	*0*	562
с капустой			мука	30	30	34	34											
			сахар	1,7	1,7	2	2											
			масло сливочное	2,5	2,5	3	3											
			яйцо 55,0	3,5	3,1	4,2	3,3											
			дрожжи	0,7	0,7	0,8	0,8											
			молоко	7	7	7,5	7,5											
			мука на подсыпку	1	1	1	1											
	масло растит. для смазки листов			0,3	0,3	0,5	0,5											

	яйцо для смазки пирожков			1,5	1,3	1,5	1,3											
			ФАРШ		**25**		**25**											758
			капуста белокачанная	39,3	31,5	39,3	31,5											
			сливочное масло	2	2	2	2											
			лук репчатый	6	5	6	5											
			сливочное масло	1	1	1	1											
Всего на полдник:								**8,1**	**7,6**	**24,7**	**199**	**1,2**	**9,3**	**8,7**	**29**	**231**	**1,4**	
УЖИН																		
Салат из консервированной	60	60	кукуруза консерв.	49	49	49	49	5,2	7,1	21,0	109,0	1,0	5,2	7,1	21,0	109,0	1,0	116 гс
кукурузы луком и яйцом			кукур. конс. без жидкости		33		33											
			лук репчатый	13	11	13	11											
			яйцо 55,0	18,3	16,1	18,3	16,1											
			растительное масло	3,5	3,5	3,5	3,5											
Запеканка картофельная	160/30	230/50	говядина	63,1	56,6	92	59,7	13,2	15,8	27,6	306,1	3,8	14,7	16,9	30,7	409,1	4,3	*157*
с мясом сметанным			масса готового мяса		35		43											*2001 г*
соусом			картофель с 01.09-31.10	176	134	245,6	184											
			картофель с 31.10-31.12	189	134	263	184											
			картофель с 31.10-31.12	203,3	134	282,6	184											
			картофель с 29.02-01.09	220	134	307,7	184											
			яйцо 55,0	4,2	3,6	4,5	3,9											
			лук	13	11	17,1	14,4											

			сливочное масло	5,6	5,6	6	6											
			сухари панировочные	3	3	4	4											
			масса полуфабриката		**188**		**243**											
			СОУС СМЕТАННЫЙ:		**30**		**50**	**0,9**	**6,3**	**1,9**	**69,1**	**0**	**0,9**	**6,3**	**1,9**	**69,1**	**0**	*451*
			сметана	7,5	7,5	12,5	12,5											
			мука	0,8	0,8	1,3	1,3											
			вода	17	17	28	28											
			сливочное масло	0,8	0,8	1,3	1,3											
Сок фруктовый	100	150	сок	100	100	150	150	*0,5*	*0*	*10,1*	*46*	*4*	*0,6*	*0*	*13,6*	*62*	*5,4*	*537*
Хлеб пшеничный/ржаной	15/20	25/25	хлеб пшеничный	15	15	25	25	*0,76*	*0,08*	*4,92*	*23*	*0*	*1,9*	*0,2*	*12,2*	*58*	*0*	114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115
Всего на ужин :								**21,88**	**29,52**	**72,2**	**587,2**	**8,8**	**24,95**	**30,8**	**87,75**	**750,2**	**10,7**	
Всего в день:								**66,1**	**72,8**	**226**	**1808**	**28**	**79,9**	**82,9**	**282**	**2265**	**33,4**	
НЕДЕЛЯ 2						**10 ДЕНЬ**												
Завтрак:																		
Омлет натуральный	50	50	яйцо 55,0	43,6	38,4	43,6	38,4	*4,3*	*6,7*	*1,15*	*81*	*0,15*	*4,3*	*6,7*	*1,15*	*81*	*0,15*	*307*
			молоко	20	20	20	20											
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5											
Каша кукурузная(ячневая)	130	150	крупа	13	13	20	20	*5,1*	*6,1*	*23,3*	*184*	*0,9*	*5,85*	*7,1*	*26,8*	*212*	*1,1*	*273*
молочная			молоко	80	80	85	85											
			вода	35	35	50	50											

			сахар	3,5	3,5	4	4											
			сливочное масло	3,5	3,5	4	4											
Кофейный напиток	150	200	кофейный напиток	1,6	1,6	2	2	*2,15*	*1,46*	*15,5*	*84*	*0,28*	*2,86*	*1,9*	*20,1*	*112*	*0,37*	*396*
с молоком сгущенным			молоко сгущенное	28	28	37	37											
			замена на цел. молоко		**70**		**92,5**											
			вода	150	150	200	200											
Батон нарезной	20	25	батон нарезной	20	20	25	25	*1,13*	*0,43*	*7,7*	*39*	*0*	*1,9*	*0,71*	*12,8*	*65*	*0*	*117*
с сыром	8	12	сыром	8,1	8	12,2	12	*1,48*	*1,58*	*0,12*	*21*	*0*	*2,37*	*2,37*	*0,18*	*31*	*0*	*107*
Всего на завтрак :								**14,2**	**16,3**	**47,8**	**409,0**	**1,3**	**17,3**	**18,8**	**61,0**	**501,0**	**1,6**	
ЗАВТРАК-2																		
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	*0,5*	*0*	*10,1*	*46*	*4*	*0,5*	*0*	*10,1*	*46*	*4*	*537*
Всего на завтрак -2 :								**0,5**	**0**	**10,1**	**46**	**4**	**0,5**	**0**	**10,1**	**46**	**4**	
ОБЕД																		
Салат из отварной	60	70	свекла	72,6	36	85	42	0,6	2,2	4,46	35	2,28	0,75	2,75	5,6	44	2,85	51
свеклы			масло растительное	2,5	2,5	3	3											
Рассольник ленинградский	150/25	200/30	картофель с 01.09-31.10	60	45	80	60	1,2	3,2	9,8	72	4,6	1,6	4,2	13	97	6,1	139
с курицей,сметана	8	10	картофель с 31.10-31.12	64,5	45	85,7	60											
			картофель с 31.12-28.02	69,3	45	92,2	60											
			картофель с 29.02-01.09	75	45	100,3	60											
			крупа перлов.,рисов.,овс.	3	3	5	5											
			лук репчатый	3,6	3	4,8	4											

			морковь	7,5	6	10	8											
			сливочное масло	3	3	4	4											
			сметана	8	8	10	10											
			огурец сол.консервир.	10,1	9	13,4	12											
			бульон		113		150											
			курица I категории	33,5	25	40	30											
Суфле из печени	60	80	печень говяжья	60	50	80	70	6,8	5,58	8,5	121	17,7	9,1	6,6	10,2	161	21,3	384
			мука	10	10	13	13											2011г
			молоко	18	18	20	20											
			растит. масло для смазки	1	1	1	1											
			яйцо 55,0	4,9	4	5,6	4,4											
Картофельное пюре	120	150	картофель с 01.09-31.10	134,4	100,8	169,5	126	2,3	48	12	101,5	3,4	2,8	4,7	19,1	149	4,7	434
			картофель с 31.10-31.12	144,4	100,8	180,4	126											
			картофель с 31.12-28.02	155,3	100,8	194,1	126											
			картофель с 29.02-01.09	168	100,8	210	126											
			сливочное масло	4,5	4,5	6	6											
			молоко	18	18	20	20											
Компот из смеси	150	200	сухие фрукты	18	18	20	20	0,37	0	20,2	82	0,37	0,5	0	27	110	0,5	527
сухофруктов			сахар	8,5	8,5	10	10											
			вода	143	143	190	190											
Хлеб пшеничный/	20/20	30/25	Хлеб пшеничный	20	20	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	2,28	0,24	14,76	70	0	114
ржаной			хлеб ржаной	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115

Всего на обед:								**13,51**	**57,18**	**67,02**	**457,5**	**26,1**	**17,93**	**16,04**	**92,41**	**630**	**32,6**	
ПОЛДНИК																		
Молоко	180	200	молоко	190	180	205	200	*5,2*	*3,4*	*8,6*	*95*	*2,3*	*5,8*	*5*	*9,6*	*106*	2,6	534
Кондитерское изделие	17,5	32,5	кондитерское издел.	17,5	17,5	32,5	32,5	*1,3*	*1,7*	*13*	*72*	*0*	*2,4*	*3,1*	*24,1*	*105,5*	0	*609*
Фрукты	80	90	фрукты	80	80	90	90	0,28	0,28	6,88	32	7	0,31	0,31	7,74	37	7	*118*
Всего на полдник:								**6,78**	**5,38**	**28,48**	**199**	**9,3**	**8,51**	**8,41**	**41,44**	**248,5**	**9,6**	
УЖИН																		
Овощи св. порционный	50	80	овощи	52,5	50	84	80	0,2	0,05	1,2	6	5	0,32	0,08	1,7	10	8	112
Котлета мясная с соусом	60/30	60/30	мясо	69,6	51,6	69,6	51,6	10,6	10,5	8,58	121	0	10,6	10,5	8,58	121	0	*386*
молочным			хлеб	11,5	11,5	11,5	11,5											
			молоко	14	14	14	14											
			сухари	6,6	6,6	6,6	6,6											
			масса полуфабриката		75		75											
			растительное масло	3	3	3	3											
			СОУС:		**30**		**30**											447
			молоко	22,5	22,5	22,5	22,5											
			вода	7,5	7,5	7,5	7,5											
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5											
			мука	1,5	1,5	1,5	1,5											
Макароные изделия	100	150	макаронные изделия	34	34	51	51	3,7	0,5	19,3	76	0,01	8,6	0,86	33,5	99	0,015	*297*
отварные			масло сливочное	4	4	6	6											
			масса отварн. макар. изд		97		146											

Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,45/33	0,45/33	0,55/44	0,55/44	*0,07*	*0*	*11,2*	*45*	*0*	*0,09*	*0*	*13,6*	*54*	*0*	*503*
			сахар	8	8	10	10											
			вода	94	94	175	175											
Хлеб пшеничный/ржаной	15/20	20/25	хлеб пшеничный	15	15	20	20	*0,76*	*0,08*	*4,92*	*23*	*0*	*0,76*	*0,08*	*4,92*	*23*	*0*	114
			хлеб ржаной	20	20	25	25	*1,32*	*0,24*	*6,68*	*34*	*0*	*1,65*	*0,3*	*8,35*	*43*	*0*	115
Всего на ужин :								**16,65**	**11,37**	**51,88**	**305**	**5,01**	**22,02**	**11,82**	**70,65**	**350**	**8,02**	
Всего в день:								**51,6**	**90,2**	**205,3**	**1417**	**45,7**	**66,2**	**55,1**	**275,6**	**1776**	**55,8**	
			средний показатель за 10 дней					**56,3**	**67,5**	**208,4**	**1499**	**49,8**	**70,5**	**65,8**	**265,0**	**1865**	**60,2**	
			норма в день по САНПИН					42	47	203	1400		54	60	264	1800		