Наименование	Выход		Брутто,г		Нетто,г		Ясли				Сад			
							Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
1-й день							**Завтрак**							
Суп молочный вермишелевый	**150**	**200**					**6.3**	**8.62**	**25.1**	**214.4**	**8.28**	**12.0**	**37.0**	**277.5**
Молоко			150	200	150	200								
Сахар			5	5	5	5								
Масло сливочное			4	6	4	6								
Вермишель			17	20	17	20								
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	15/7	25/7					1,18	6,1	7,5	86,26	1,9	6,0	18,5	108,9
Хлеб пшеничный			15	25	15	25								
Масло сливочное			7	7	7	7								
Чай сладкий	**150**	**200**					**0.04**	**0**	**13.0**	**48.83**	**0.04**	**0**	**14.9**	**56.32**
Чай			0.2	0.2	0.2	0.2								
Сахар			13	15	13	15								
Энергетическая ценность завтрака							**7.52**	**14.7**	**45.6**	**349.5**	**10.22**	**18.0**	**70.4**	**442.7**
Сок яблочны в 11.00	**150**	**200**	**150**	**200**	**150**	**200**	**0.72**	**0**	**17.6**	**70.5**	**1**	**0**	**23.4**	**94.0**
							Обед							
Салат морковный	**45**	**60**					**0.52**	**4.04**	**2.8**	**48.56**	**0.73**	**4.06**	**3.92**	**64.75**
Морковь			50	70	40	56								
Чеснок			1	1.5	1	1.5								
Масло растительное			4	4	4	4								
Борщ на м/б со сметаной	**200**	**250**					**5.1**	**5.73**	**14.0**	**118.0**	**6.04**	**5.76**	**19.4**	**166.4**
Мясо			30	30	21	21								
Картофель			80	100	58	75								
Капуста			60	80	48	64								
Свекла			20	30	16	24								
Лук			6	6	5	5								
Морковь			10	10	8	8								
Томатная паста			2	2	2	2								
Сметана			8	8	8	8								
Масло сливочное			3	5	3	5								
Гуляш из говяжьего мяса с	**190**	**220**					**11.8**	**11.5**	**34.1**	**263.0**	**13.8**	**12.4**	**41.0**	**305.2**

картофельным пюре														
Мясо			60	70	43	50								
Лук			9	9	8	8								
Морковь			10	10	8	8								
Томатная паста			5	5	5	5								
Масло сливочное			8	8	8	8								
Мука			5	5	5	5								
Картофель			200	250	144	180								
Молоко			15	20	15	20								
Масло растительное			3	5	3	5								
Компот из с/фрукты	**150**	**200**					**0.54**	**0**	**23.1**	**89.42**	**0.54**	**0**	**25.1**	**96.9**
С/фрукты			15	15	15	15								
Сахар			13	15	13	15								
Хлеб пшеничный	**30**	**50**	**30**	**50**			**3.8**	**0.45**	**24.9**	**113**	**4.1**	**0.62**	**25.1**	**152.0**
Энергетическая ценность обеда							**21.76**	**21.7**	**98.9**	**632.8**	**24.9**	**22.9**	**114**	**785.3**
Полдник														
Ватрушка с творогом	**60**	**70**					**10.8**	**8.1**	**29.0**	**226.3**	**12.6**	**9.45**	**33.8**	**264.0**
Мука			40	50	40	50								
Молоко			20	20	20	20								
Сахар			5	5	5	5								
Масло растительное			3	5	3	5								
Яйцо			0.125	0.125	0.125	0.125								
Дрожжи			2	2	2	2								
Творог			30	30	30	30								
Молоко	**150**	**200**	**150**	**200**	**150**	**200**	**4.2**	**4.8**	**7.0**	**87.0**	**5.6**	**6.4**	**9.4**	**116.0**
Энергетическая ценность полдника							**15.0**	**12.9**	**36.0**	**313.3**	**18.2**	**15.9**	**43.2**	**380.0**
Ужин														
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	**150**	**200**					**5.22**	**7.08**	**23.6**	**170.8**	**6.4**	**8.9**	**36.7**	**221.7**
Крупа пшенная			20	30	20	30								

Молоко			100	100	100	100								
Сахар			5	5	5	5								
Масло сливочное			4	6	4	6								
Хлеб пшеничный	**15**	**25**	**15**	**25**	**15**	**25**	**1.14**	**0.14**	**7.46**	**33.9**	**1.9**	**0.23**	**12.4**	**56.5**
Чай с молоком	**150**	**200**					**2.8**	**3.2**	**4.7**	**58.0**	**2.8**	**3.2**	**4.7**	**58.0**
Молоко			100	100	100	100								
Чай			0.2	0.2	0.2	0.2								
Энергетическая ценность ужина							**9.16**	**10.2**	**35.8**	**262.7**	**11.14**	**12.3**	**47.8**	**336.2**
Энергетическая ценность 1-го дня							**54.2**	**59.5**	**234**	**1629**	**65.46**	**69.1**	**299**	**2038**
2-й день					**Завтрак**									
Омлет натуральный	**65**	**90**					**5.82**	**9.02**	**1.52**	**110.0**	**11.6**	**18.1**	**3.05**	**221.3**
Яйцо			0.41	0.41	0.41	0.41								
Молоко			25	50	25	50								
Масло сливочное			5	6	5	6								
Хлеб пшеничный с маслом сливочным с сыром	**15/7 / 20**	**25/ 7/ 20**					**6.5**	**11.6**	**7.5**	**158.5**	**7.3**	**11.5**	**18.5**	**181.1**
Хлеб пшеничный			15	25	15	25								
Масло сливочное			7	7	7	7								
Чай	**150**	**200**	**0.2**	**0.2**	**0.2**	**0.2**	**0.2**	**0**	**0.07**	**1.1**	**0.2**	**0**	**0.07**	**1.1**
Конфета шок.	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**0.03**	**0.03**	**27.6**	**104.4**	**0.03**	**0.03**	**27.6**	**104.4**
Энергетическая ценность завтрака							**12.55**	**20.7**	**36.7**	**374.0**	**19.13**	**29.6**	**49.2**	**507.9**
Яблоко медовое 11ч	**120**	**150**	**120**	**150**	**120**	**150**	**0.48**	**0**	**13.6**	**55.2**	**0.6**	**0**	**17.0**	**69.0**
					Обед									
Бульон куриный с гренками	**200**	**250**					**2.32**	**0.38**	**19.9**	**82.1**	**3.45**	**0.46**	**20.5**	**91.2**
Картофель			100	100	75	75								
Морковь			15	15	12	12								
Хлеб			15	15	8	8								
Лук			6	6	5	5								
Курица			50	50	30	30								
Масло сливочное			3	5	3	5								
Рыба по-польски с тушенной капустой	**60/1**	**80/1**					**15.1**	**18.3**	**11.0**	**266.6**	**17.8**	**18.5**	**12.6**	**285.7**

	30	**60**												
Рыба			120	150	66	83								
Яйцо			0.5	0.5	0.5	0.5								
Молоко			50	50	50	50								
Масло сливочное			8	8	8	8								
Капуста			200	250	160	200								
Лук			9	9	8	8								
Морковь			10	10	8	8								
Томатная паста			3	3	3	3								
Масло растительное			7	7	7	7								
Кисель фруктово-ягодный	**150**	**200**					**0.024**	**0**	**19.0**	**78.55**	**0.04**	**0**	**24.6**	**100.4**
Кисель			24	30	24	30								
Сахар			5	5	5	5								
Хлеб пшеничный	**30**	**50**	**30**	**50**	**30**	**50**	**2.28**	**0.27**	**14.9**	**67.8**	**3.8**	**0.45**	**24.9**	**113.0**
Энергетическая ценность обеда							**19.7**	**19.0**	**64.8**	**495.1**	**25.1**	**19.4**	**82.6**	**590.3**
Полдник														
Кофейный напиток	**150**	**200**					**3.64**	**4.16**	**18.1**	**120.9**	**3.9**	**4.5**	**21.6**	**138.0**
Кофейный напиток			1.5	2	1.5	2								
Сахар			12	15	12	15								
Молоко			130	150	130	150								
Вафли	**30**	**50**	**30**	**50**	**30**	**50**	**1.47**	**8.25**	**18.9**	**154.5**	**2.45**	**13.8**	**31.5**	**257.5**
Энергетическая ценность полдника							**5.11**	**12.4**	**37.0**	**275.4**	**6.35**	**18.3**	**53.1**	**395.5**
Ужин														
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	**150**	**200**					**5.4**	**7.7**	**22.9**	**177.6**	**6.7**	**10.0**	**29.5**	**228.1**
Крупа геркулесовая			20	30	20	30								
Молоко			100	100	100	100								
Сахар			5	5	5	5								
Масло сливочное			4	6	4	6								
Хлеб пшеничный	**15**	**25**	**15**	**25**	**15**	**25**	**1.14**	**0.14**	**7.5**	**33.9**	**1.9**	**0.23**	**12.4**	**56.5**
Чай сладкий	**150**	**200**					**0.04**	**0**	**13.0**	**48.83**	**0.4**	**0**	**14.9**	**56.32**
Сахар			13	15	13	15								

Чай			0.2	0.2	0.2	0.2								
Энергетическая ценность ужина							**6.58**	**7.84**	**43.4**	**260.3**	**9.0**	**10.2**	**56.8**	**340.9**
Энергетическая ценность 2-го дня							**44.43**	**59.9**	**196**	**1460**	**60.2**	**77.5**	**259**	**1904**
3-й день				**Завтрак**										
Каша молочная манная с маслом сливочным	**150**	**200**					**5.1**	**8.24**	**24.4**	**186.7**	**5.3**	**8.36**	**25.1**	**197.6**
Манная крупа			20	20	20	20								
Молоко			100	100	100	100								
Сахар			5	5	5	5								
Масло сливочное			4	6	4	6								
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	**15/7**	**25/7**	**15/7**	**25/7**	**15/7**	**25/7**	**1.18**	**6.1**	**7.5**	**86.26**	**1.9**	**6.0**	**18.5**	**108.9**
Хлеб пшеничный			15	25	15	25								
Масло сливочное			7	7	7	7								
Чай с молоком	**150**	**200**					**2.8**	**3.2**	**4.7**	**58.0**	**2.8**	**3.2**	**4.7**	**58.0**
Молоко			100	100	100	100								
Чай			0.2	0.2	0.2	0.2								
Энергетическая ценность завтрака							**9.08**	**17.5**	**36.6**	**191.4**	**10.0**	**17.6**	**48.3**	**364.5**
Сок яблочный 11 ч	**150**	**200**	**150**	**200**	**150**	**200**	**0.75**	**0**	**17.6**	**70.5**	**1**	**0**	**23.4**	**94.0**
				Обед										
Рассольник с мясом говяжьим со сметаной	**200**	**250**					**5.4**	**5.9**	**20.0**	**150.3**	**5.7**	**5.9**	**23.4**	**164.4**
Мясо говяжье			30	30	21	21								
Картофель			80	100	58	75								
Лук			6	6	5	5								
Морковь			10	10	8	8								
Томатная паста			2	2	2	2								
Масло сливочное			3	3	3	3								
Перловка			10	10	10	10								
Соленый огурец			20	20	16	16								
Сметана			8	8	8	8								
Картофель по- домашнему с курицей	**190**	**220**					**10.4**	**9.03**	**29.7**	**235.5**	**12.9**	**9.83**	**36.6**	**279.1**
Курица			70	100	37	47								

Картофель			200	250	144	180								
Лук			9	9	8	8								
Морковь			10	10	8	8								
Томатная паста			3	3	3	3								
Масло сливочное			8	8	8	8								
Масло растительное			3	3	3	3								
Компот из свежих фруктов(яблок, груш)	**150**	**200**					**0.35**	**0**	**22.6**	**87.34**	**0.35**	**0**	**45.1**	**275.9**
Сахар			13	15	13	15								
Яблоко			50	50	44	44								
Груша			50	50	44	44								
Хлеб пшеничный	**30**	**50**	**30**	**50**	**30**	**50**	**2.3**	**0.27**	**14.9**	**67.8**	**3.8**	**0.45**	**24.9**	**113.0**
Энергетическая ценность обеда							**18.45**	**15.2**	**87.2**	**540.9**	**22.8**	**16.2**	**130**	**832.4**
Полдник														
Булочка домашняя	**60**	**70**					**5.33**	**8.7**	**37.7**	**242.5**	**6.36**	**8.8**	**45.1**	**275.9**
Мука			40	50	40	50								
Молоко			20	20	20	20								
Сахар			7	7	7	7								
Масло растительное			5	7	5	7								
Дрожжи			2	2	2	2								
Яйцо - 1/8			0.125	0.125	0.125	0.125								
Энергетическая ценность полдника							**6.1**	**8.7**	**55.2**	**313.0**	**7.36**	**8.8**	**68.5**	**369.0**
Ужин														
Бигус с мясом говяжьим	**150**	**200**					**8.1**	**14.7**	**10.2**	**205.1**	**9.61**	**15.3**	**11.9**	**223.1**
Капуста			200	250	126	158								
Мясо			60	80	43	51								
Масло растительное			5	5	5	5								
Лук			9	9	8	8								
Морковь			10	10	8	8								
Хлеб пшеничный	**15**	**25**	**15**	**25**	**15**	**25**	**1.14**	**0.14**	**7.5**	**33.9**	**1.9**	**0.23**	**12.4**	**56.5**
Чай сладкий	**150**	**200**					**0.04**	**0**	**13.0**	**48.83**	**0.04**	**0**	**14.9**	**56.32**
Сахар			13	15	13	15								

Чай			0.2	0.2	0.2	0.2								
Энергетическая ценность ужина							**9.28**	**14.8**	**30.7**	**287.8**	**11.55**	**15.5**	**39.2**	**335.9**
Энергетическая ценность 3-го дня							**42.9**	**56.2**	**210**	**1404**	**51.7**	**58.1**	**286**	**1996**
4-й день					**Завтрак**									
Запеканка творожeнная со сгущенным молоком	**120**	**150**					**14.9**	**13.6**	**16.0**	**244.6**	**15.3**	**14.0**	**16.7**	**260.3**
Творог			100	120	100	120								
Яйцо – 1/2			0.5	0.5	0.5	0.5								
Сахар			10	10	10	10								
Масло растительное			2	2	2	2								
Манка			7	7	7	7								
Молоко			15	20	15	20								
Сгущенное молоко			25	30	25	30								
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	**15/7**	**25/7**	**15/7**	**25/7**	**15/7**	**25/7**	**1.18**	**6.1**	**7.5**	**86.26**	**1.9**	**6.0**	**18.5**	**108.9**
Хлеб пшеничный			15	25	15	25								
Масло сливочное			7	7	7	7								
Чай с молоком	**150**	**200**					**2.8**	**3.2**	**4.7**	**58.0**	**2.8**	**3.2**	**4.7**	**58.0**
Чай			0.2	0.2	0.2	0.2								
Молоко			100	100	100	100								
Энергетическая ценность завтрака							**20.02**	**22.8**	**35.7**	**422.6**	**20.4**	**23.3**	**36.3**	**438.3**
Груша – конференция	**120**	**150**	**120**	**150**	**120**	**150**	**0.42**	**0**	**11.3**	**44.9**	**0.53**	**0**	**14.1**	**55.44**
					Обед									
Суп щи с мясом говяжьим со сметаной	**200**	**250**					**5.8**	**5.7**	**14.8**	**125.7**	**6.44**	**7.62**	**19.2**	**158.2**
Мясо говяжье			30	30	21	21								
Картофель			80	100	58	75								
Лук			6	6	5	5								
Морковь			10	10	8	8								
Томатная паста			2	2	2	2								
Масло сливочное			3	5	3	5								
Сметана			8	8	8	8								
Капуста			60	80	48	64								
Котлета рыбная с гречневой кашей	**60/1**	**80/1**					**15.84**	**9.63**	**38.1**	**301.3**	**18.3**	**10.1**	**39.6**	**320.0**

	30	**50**												
Рыба горбуша			120	150	66	83								
Лук			6	6	5	5								
Яйцо – 1/8			0.125	0.125	0.125	0.125								
Хлеб пшеничный			10	10	10	10								
Мука			4	4	4	4								
Масло растительное			3	3	3	3								
Гречневая крупа			35	40	35	40								
Масло сливочное			3	3	3	3								
Томатная паста			5	5	5	5								
Компот из сухо -фруктов	**150**	**200**					**0.54**	**0**	**23.1**	**89.42**	**0.54**	**0**	**25.1**	**96.9**
Сухо -фрукты			15	15	15	15								
Сахар			13	15	13	15								
Хлеб пшеничный	**30**	**50**	**30**	**50**	**30**	**50**	**2.3**	**0.27**	**14.9**	**67.8**	**3.8**	**0.45**	**24.9**	**113.0**
Энергетическая ценность обеда							**25.9**	**15.8**	**101**	**629.4**	**29.1**	**18.1**	**109.0**	**688.1**
Полдник														
Печенье сливочное	**25**	**35**	**25**	**35**	**25**	**35**	**2.45**	**2.5**	**17.0**	**100.0**	**3.43**	**3.5**	**23.8**	**140.0**
Суфле	**150**	**200**					**4.2**	**4.8**	**19.9**	**135.6**	**5.6**	**6.4**	**24.4**	**172.1**
Молоко			150	200	150	200								
Сахар			13	15	13	15								
Энергетическая ценность полдника							**6.65**	**7.3**	**36.9**	**235.6**	**9.03**	**9.9**	**48.2**	**312.1**
Ужин														
Отварной картофель с маслом сливочным	**145**	**180**					**2.9**	**3.44**	**28.4**	**149.4**	**3.64**	**5.13**	**35.5**	**194.3**
Картофель			200	250	144	180								
Масло сливочное			4	6	4	6								
Хлеб пшеничный	**15**	**25**	**15**	**25**	**15**	**25**	**1.14**	**0.14**	**7.5**	**33.9**	**1.9**	**0.23**	**12.4**	**56.5**
Чай сладкий	**150**	**200**					**0.04**	**0**	**13.0**	**48.83**	**0.4**	**0**	**14.9**	**56.32**
Сахар			13	15	13	15								
Чай			0.2	0.2	0.2	0.2								
Энергетическая ценность ужина							**4.08**	**3.58**	**48.9**	**232.1**	**5.94**	**5.36**	**62.8**	**307.1**

Энергетическая ценность 4-го дня							**57.1**	**49.5**	**234**	**1565**	**65.0**	**56.7**	**270.0**	**1801**
5-й день					**Завтрак**									
Отварные макароны с маслом сливочным	**120**	**150**					**3.6**	**4.9**	**22.8**	**116.2**	**4.16**	**6.1**	**26.1**	**132.8**
Макароны			35	40	35	40								
Масло сливочное			4	6	4	6								
Хлеб пшеничный с маслом сливочным, с твердым сыром	**15 7 20**	**25 7 20**					**6.5**	**11.6**	**7.5**	**158.5**	**7.3**	**11.5**	**18.5**	**181.1**
Хлеб пшеничный			15	25	15	25								
Масло сливочное			7	7	7	7								
Сыр твердый			20	20	20	20								
Чай сладкий	**150**	**200**					**0.04**	**0**	**13.0**	**48.83**	**0.4**	**0**	**14.9**	**56.32**
Сахар			13	15	13	15								
Чай			0.2	0.2	0.20	0.2								
Энергетическая ценность завтрака							**10.14**	**16.5**	**43.3**	**323.5**	**15.9**	**17.6**	**59.5**	**370.2**
Банан 11 ч	**120**	**150**	**120**	**150**	**119**	**132**	**0.5**	**0**	**12.7**	**49.98**	**0.53**	**0**	**14.1**	**55.44**
					Обед									
Салат (Летний)	**45**	**60**					**0.37**	**1**	**1.9**	**17.8**	**0.5**	**2**	**2.35**	**29.1**
Огурцы			25	32	23	30								
Помидоры			20	27	19	25.5								
Лук			5	5	4	4								
Масло растительное			1	2	1	2								
Суп крупяной с мясом говяжьим со сметаной	**200**	**250**					**5.41**	**6.4**	**19.3**	**155.0**	**5.84**	**8.24**	**23.1**	**179.5**
Мясо говяжье			30	30	21	21								
Картофель			80	100	58	75								
Лук			6	6	5	5								
Морковь			10	10	8	8								
Масло сливочное			3	5	3	5								
Крупа геркулесовая			10	10	10	10								
Томатная паста			2	2	2	2								

Сметана			8	8	8	8								
Азу с мясом говяжьим	**190**	**220**					**8.84**	**13.1**	**30.2**	**267.2**	**10.3**	**13.6**	**37.3**	**304.6**
Картофель			200	250	144	180								
Лук			9	9	8	8								
Морковь			10	10	8	8								
Томатная паста			3	3	3	3								
Масло сливочное			8	8	8	8								
Мясо говяжье			60	70	43	50								
Огурцы соленые			20	20	17	17								
Масло растительное			3	3	3	3								
Кисель клюквенный	**150**	**200**					**0.024**	**0**	**19.0**	**78.6**	**0.04**	**0**	**24.6**	**100.4**
Кисель сухой			24	30	24	30								
Сахар			5	5	5	5								
Хлеб пшеничный	**30**	**50**	**30**	**50**	**30**	**50**	**2.3**	**0.27**	**14.9**	**67.8**	**3.8**	**0.45**	**24.9**	**113.0**
Энергетическая ценность обеда							**16.94**	**20.8**	**85.3**	**586.4**	**20.5**	**24.3**	**112**	**726.6**
Полдник														
Пирог сладкий с повидлом	**70**	**80**					**5.4**	**8.7**	**47.5**	**279.6**	**6.44**	**8.8**	**58.2**	**325.3**
Мука			40	50	40	50								
Молоко			20	20	20	20								
Сахар			7	7	7	7								
Масло растительное			7	7	7	7								
Дрожжи			2	2	2	2								
Яйцо – 1/8			0.125	0.125	0.125	0.125								
Сок персиковый	**150**	**200**					**0.72**	**0**	**17.6**	**70.5**	**1**	**0**	**23.4**	**94.0**
Энергетическая ценность полдника							**6.12**	**8.7**	**65.1**	**350.1**	**7.44**	**8.8**	**81.6**	**419.3**
Ужин														
Каша молочная пшеничная с маслом	**150**	**200**					**5.32**	**6.64**	**24.0**	**172.2**	**6.63**	**8.31**	**31.2**	**219.3**
Молоко			100	100	100	100								
Крупа пшеничная			20	30	20	30								
Масло сливочное			4	6	4	6								
Сахар			5	5	5	5								

Сметана			8	8	8	8								
Котлета мясная	**60**	**70**					**7.47**	**6.42**	**5.49**	**108.14**	**9.02**	**7.34**	**7.72**	**131.1**
Капуста тушенная с подливом	**140/30**	**160/50**					**2.95**	**11.6**	**10.6**	**159.5**	**3.73**	**11.6**	**13.77**	**175.2**
Капуста			200	250	160	200								
Лук			9	9	8	8								
Морковь			10	10	8	8								
Томатная паста			3	3	3	3								
Масло сливочное			8	8	8	8								
Масло растительное			5	5	5	5								
Мука			3	5	3	5								
Хлеб пшеничный	**30**	**50**	**30**	**50**	**30**	**50**	**2.3**	**0.27**	**14.9**	**67.8**	**3.8**	**0.45**	**24.85**	**113.0**
Компот из сухофруктов	**150**	**200**					**0.54**	**0**	**23.1**	**89.42**	**0.54**	**0**	**25.1**	**96.9**
Сухофрукты			15	15	15	15								
Сахар			13	15	13	15								
Энергетическая ценность обеда							**21.4**	**23.5**	**77.0**	**590.1**	**25.7**	**24.7**	**98.13**	**713.0**
Полдник														
Твороженики розовые	**60**	**80**					**10.0**	**7.33**	**11.1**	**149.0**	**13.9**	**10.0**	**15.4**	**208.6**
Творог			50	70	50	70								
Морковь			15	15	12	12								
Яйцо – 1/6			0.16	0.16	0.16	0.16								
Сахар			5	7	5	7								
Мука			3	3	3	3								
Манка			5	7	5	7								
Масло растительное			2	2	2	2								
Молочный соус сладкий	**50**	**50**					**4.11**	**1.66**	**13.0**	**71.7**	**4.11**	**1.66**	**13.01**	**71.7**
Молоко			50	50	50	50								
Сахар			7	7	7	7								
Мука			5	5	5	5								
Молоко	**150**	**200**	**150**	**200**	**150**	**200**	**4.8**	**4.8**	**7.0**	**87.0**	**5.6**	**6.4**	**9.4**	**116.0**
Энергетическая ценность полдника							**18.9**	**13.8**	**31.1**	**307.7**	**23.6**	**18.3**	**37.81**	**396.3**

Хлеб пшеничный	**15**	**25**	**15**	**25**	**15**	**25**	**1.14**	**0.14**	**7.5**	**33.9**	**1.9**	**0.23**	**12.4**	**56.5**
Какао	**150**	**200**					**4.2**	**4.8**	**7.0**	**87.0**	**6.0**	**6.7**	**21.3**	**166.4**
Молоко			150	200	150	200								
Какао порошок			1.5	2	1.5	2								
сахар			13	15	13	15								
Энергетическая ценность ужина							**10.66**	**11.6**	**38.5**	**293.1**	**14.53**	**15.2**	**64.9**	**442.2**
Энергетическая ценность 5- го дня							**43.4**	**57.6**	**245**	**1603**	**58.9**	**65.9**	**332**	**2014**
6-й день					**Завтрак**									
Суп молочный рисовый с маслом сливочным	**150**	**200**					**4.9**	**6.06**	**18.6**	**148.5**	**6.2**	**9.8**	**21.9**	**196.6**
Молоко			150	200	150	200								
Сахар			5	5	5	5								
Масло сливочное			4	6	4	6								
Крупа рисовая			13	15	13	15								
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	**15**	**25**	**15**	**25**	**15**	**25**	**1.18**	**6.1**	**7.5**	**86.26**	**1.9**	**6.0**	**18.5**	**108.9**
Хлеб пшеничный			15	25	15	25								
Масло сливочное			7	7	7	7								
Чай	**150**	**200**	**0.2**	**0.2**	**0.2**	**0.2**	**0.2**	**0**	**0.07**	**1.1**	**0.2**	**0**	**0.07**	**1.1**
Мармелад	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**0**	**0**	**22.9**	**93.0**	**0**	**0**	**22.9**	**93.0**
Энергетическая ценность завтрака							**6.28**	**12.2**	**49.1**	**328.9**	**8.3**	**15.8**	**63.37**	**399.6**
					Обед									
Суп с клецками с мясом говяжьим со сметаной	**200**	**250**					**8.13**	**5.22**	**22.9**	**165.2**	**8.65**	**5.28**	**26.69**	**196.8**
Мясо говяжье			30	30	21	21								
Картофель			80	100	58	75								
Лук			6	6	5	5								
Морковь			10	10	8	8								
Томатная паста			2	2	2	2								
Яйцо			0.125	0.125	0.125	0.125								
Мука			20	25	20	25								
Масло сливочное			3	5	3	5								

Ужин														
Уха из свежей рыбы со сметаной	**150**	**200**					**6.7**	**5.4**	**8.96**	**110.5**	**6.7**	**8.1**	**9.73**	**185.3**
Рыба			50	70	29	41								
Картофель			80	100	58	75								
Рис			10	10	10	10								
Лук			6	6	5	5								
Морковь			10	10	8	8								
Масло сливочное			4	6	4	6								
Сметана			5	5	5	5								
Хлеб пшеничный	**15**	**25**	**15**	**25**	**15**	**25**	**1.2**	**5.9**	**7.5**	**86.3**	**1.9**	**6.0**	**12.5**	**108.9**
Чай с молоком	**150**	**200**					**2.8**	**3.2**	**4.7**	**58.0**	**2.8**	**3.2**	**4.7**	**58.0**
Молоко			100	100	100	100								
Чай			0.2	0.2	0.2	0.2								
Энергетическая ценность ужина							**10.7**	**14.5**	**21.2**	**254.8**	**11.4**	**17.3**	**26.9**	**352.2**
Энергетическая ценность 6-го дня							**57.3**	**64.0**	**178**	**1482**	**69.0**	**76.1**	**226.2**	**1861**
7-й день				**Завтрак**										
Омлет натуральный	**65**	**9**					**3.64**	**4.16**	**18.1**	**120.9**	**3.9**	**4.5**	**21.6**	**138.0**
Яйцо			41	41	41	41								
Молоко			25	50	25	50								
Масло сливочное			5	6	5	6								
Чай с молоком	**150**	**200**					**2.8**	**3.2**	**4.7**	**58.0**	**2.8**	**3.2**	**4.7**	**58.0**
Молоко			100	100	100	100								
Чай			0.2	0.2	0.2	0.2								
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	**15/7**	**25/7**	**15/7**	**25/7**	**15/7**	**25/7**	**1.2**	**5.9**	**7.6**	**86.3**	**1.9**	**6.0**	**12.5**	**108.9**
Хлеб пшеничный			15	25	15	25								
Масло сливочное			7	7	7	7								
Энергетическая ценность завтрака							**7.64**	**13.3**	**30.4**	**265.2**	**8.6**	**13.7**	**38.8**	**304.9**
Сок яблочный в 11-00	**150**	**200**	**150**	**200**	**150**	**200**	**0.72**	**0**	**17.6**	**70.5**	**1.0**	**0**	**23.4**	**91.0**
Обед														
Суп гороховый с мясом говяжьим с гренками	**200**	**250**					**8.99**	**4.53**	**27.6**	**179.3**	**9.37**	**4.55**	**31.4**	**208.4**
Мясо говяжье			30	30	21	21								

Картофель			80	100	58	75								
Морковь			10	10	8	8								
Лук			6	6	5	5								
Горох			20	20	20	20								
Масло сливочное			3	5	3	5								
Хлеб пшеничный			15	15	8	8								
Суфле куриное с рисовой кашей	**60/ 150**	**70/ 180**					**15.5**	**18.6**	**29.0**	**332.1**	**18.6**	**19.7**	**32.9**	**375.7**
Курица			120	150	74	92								
Молоко			30	30	30	30								
Яйцо			0.125	0.125	0.125	0.125								
Мука			4	4	4	4								
Масло сливочное			8	8	8	8								
Рис			35	40	35	40								
Морковь			10	10	8	8								
Лук			9	9	8	8								
Масло растительное			3	3	3	3								
Мука			5	5	5	5								
Томатная паста			3	3	3	3								
Масло сливочное			3	3	3	3								
Хлеб пшеничный	**30**	**50**	**30**	**50**	**30**	**50**	**2.3**	**0.27**	**14.9**	**67.8**	**3.8**	**0.45**	**24.9**	**113.0**
Кисель ягодный	**150**	**180**					**0.02**	**0**	**19.0**	**78.55**	**0.04**	**0**	**24.6**	**100.4**
Энергетическая ценность обеда							**26.8**	**23.4**	**90.6**	**657.7**	**25.8**	**24.7**	**113.7**	**797.5**
Полдник														
Пряник	**50**	**50**	**50**	**50**	**50**	**50**	**4.9**	**4.9**	**34.0**	**200.0**	**4.9**	**4.9**	**34.0**	**200.0**
Молоко	**150**	**200**	**150**	**200**	**150**	**200**	**4.8**	**4.8**	**7.0**	**87.0**	**5.6**	**6.4**	**9.4**	**116.0**
Энергетическая ценность полдника								**9.7**	**52.8**	**334.4**	**11.0**	**11.3**	**56.3**	**367.9**
Ужин														
Винегрет	**150**	**200**					**2.1**	**2.1**	**15.7**	**89.67**	**3.8**	**3.1**	**20.2**	**119.8**
Картофель			50	60	40	47								
Свекла			40	60	32	47								

Капуста			50	60	40	47								
Лук			10	15	8	12.5								
Морковь			20	30	16	24								
Масло растительное			2	3	2	3								
Огурец соленный			20	30	17	25								
Хлеб пшеничный	**15**	**25**	**15**	**25**	**15**	**25**	**1.14**	**0.14**	**7.5**	**33.9**	**1.9**	**0.23**	**12.43**	**56.5**
Чай сладкий	**150**	**180**					**0.04**	**0**	**13.0**	**48.83**	**0.04**	**0**	**14.98**	**56.32**
Чай			0.2	0.2	0.2	0.2								
Сахар			13	15	13	15								
Энергетическая ценность ужина							**3.3**	**2.2**	**36.2**	**172.4**	**5.7**	**3.3**	**47.6**	**232.6**
Энергетическая ценность 7-го дня							**48.1**	**48.5**	**228**	**1500**	**52.1**	**53.0**	**279.8**	**1794**
8-й день					**Завтрак**									
Суп молочный вермишелевый	**200**	**230**					**6.3**	**8.62**	**25.1**	**214.4**	**8.28**	**11.9**	**37.0**	**277.5**
Молоко			150	200	150	200								
Сахар			5	5	5	5								
Масло сливочное			4	6	4	6								
Вермишель			20	25	20	25								
Чай сладкий	**150**	**180**					**0.04**	**0**	**13.0**	**48.83**	**0.04**	**0**	**14.98**	**56.32**
Сахар			13	15	13	15								
Чай			0.2	0.2	0.2	0.2								
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	**15/7**	**25/7**					**1.2**	**5.9**	**7.6**	**86.3**	**1.9**	**6.0**	**12.5**	**108.9**
Хлеб пшеничный			15	25	15	25								
Масло сливочное			7	7	7	7								
Энергетическая ценность завтрака							**7.54**	**14.5**	**45.7**	**349.5**	**10.2**	**17.9**	**64.5**	**442.7**
Груша 11 ч	**120**	**150**					**0.5**	**0**	**12.7**	**49.98**	**0.53**	**0**	**14.1**	**55.44**
					Обед									
Борщ на мясном бульоне со сметаной	**200**	**250**					**5.1**	**5.7**	**14.0**	**118.8**	**6.04**	**5.8**	**19.4**	**166.4**
Мясо говяжье			30	30	21	21								
Картофель			60	80	43	58								
Капуста			60	80	48	64								
Свекла			20	30	16	24								
Лук			6	6	5	5								

Морковь			10	10	8	8								
Томатная паста			2	2	2	2								
Сметана			8	8	8	8								
Масло сливочное			3	5	3	5								
Котлета домашняя п/ф с картофельным пюре	**60/ 150**	**70/ 180**					**8.14**	**23.3**	**32.0**	**363.0**	**9.56**	**25.9**	**39.3**	**419.9**
Картофель			200	250	144	180								
Лук			9	9	8	8								
Морковь			10	10	8	8								
Молоко			30	30	30	30								
Масло сливочное			8	8	8	8								
Хлеб пшеничный	**30**	**50**	**30**	**50**	**30**	**50**	**2.3**	**0.27**	**14.9**	**67.8**	**3.8**	**0.45**	**24.9**	**113.0**
Компот из сухофруктов	**150**	**180**					**0.54**	**0**	**23.1**	**89.42**	**0.54**	**0**	**25.1**	**96.9**
Сахар			13	15	13	15								
Сухофрукты			15	15	15	15								
Энергетическая ценность обеда							**16.1**	**29.3**	**84.0**	**639.0**	**19.9**	**32.1**	**108.7**	**796.2**
Полдник														
Вафля	**30**	**50**					**1.47**	**8.25**	**18.9**	**154.5**	**2.45**	**13.8**	**31.5**	**257.5**
Молоко	**150**	**200**					**4.2**	**4.8**	**7.0**	**87.0**	**5.6**	**6.4**	**9.4**	**116.0**
Энергетическая ценность полдника							**5.67**	**13.1**	**25.9**	**241.5**	**8.05**	**20.2**	**40.9**	**373.5**
Ужин														
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	**150**	**200**					**4.9**	**6.76**	**24.1**	**171.4**	**6.0**	**8.49**	**31.25**	**218.1**
Крупа ячневая			20	30	20	30								
Молоко			100	100	100	100								
Сахар			5	5	5	5								
Масло сливочное			4	6	4	6								
Хлеб пшеничный	**15**	**25**	**15**	**25**	**15**	**25**	**1.14**	**0.13 5**	**7.5**	**33.9**	**1.9**	**0.23**	**12.43**	**56.5**
Какао	**150**	**200**					**4.2**	**4.8**	**7.0**	**87.0**	**6.0**	**6.7**	**21.3**	**166.4**
Молоко			150	200	150	200								
Сахар			13	15	13	15								

Какао			1.5	2.0	1.5	2.0								
Энергетическая ценность ужина							**10.2**	**11.7**	**38.6**	**292.3**	**13.9**	**15.4**	**64.9**	**441.0**
Энергетическая ценность 8-го дня							**40.0**	**68.6**	**206**	**1572**	**52.5**	**85.6**	**238.1**	**2109**
9-й день				**Завтрак**										
Рыба под омлетом	**80**	**100**					**13.8**	**10.31**	**8.58**	**181.8**	**16.0**	**12.1**	**8.58**	**190.0**
Яйцо			47	47	41	41								
Молоко			25	50	25	50								
Рыба			80	100	44	55								
Масло сливочное			4	6	4	6								
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	**15/7**	**25/7**					**1.2**	**5.9**	**7.6**	**86.3**	**1.9**	**6.0**	**12.5**	**108.9**
Чай с молоком	**150**	**180**					**2.8**	**3.2**	**4.7**	**58.0**	**2.8**	**3.2**	**4.7**	**58.0**
Молоко			100	100	100	100								
Чай			0.2	0.2	0.2	0.2								
Энергетическая ценность завтрака							**17.8**	**19.4**	**20.9**	**326.1**	**20.7**	**21.3**	**25.7**	**356.9**
Сок яблочный в 11-00	**150**	**200**	**150**	**200**	**150**	**200**	**0.72**	**0**	**17.6**	**70.5**	**1.0**	**0**	**23.4**	**91.0**
				Обед										
Суп крестьянский на м/б со сметаной	**200**	**250**					**5.93**	**6.0**	**21.5**	**159.1**	**6.2**	**6.05**	**24.85**	**173.1**
Мясо говяжье			30	30	21	21								
Картофель			80	100	58	75								
Лук			6	6	5	5								
Морковь			10	10	8	8								
Сметана			8	8	8	8								
Масло сливочное			3	5	3	5								
Томатная паста			2	2	2	2								
Капуста			60	80	48	64								
Пшено			10	10	10	10								
Жаркое по домашнему с мясом говяжьим	**190**	**220**					**10.4**	**9.03**	**29.7**	**235.5**	**12.9**	**9.83**	**36.6**	**279.1**
Картофель			150	200	119	158								
Лук			9	9	8	8								
Морковь			10	10	8	8								
Мясо говяжье			60	70	43	50								

Томатная паста			3	3	3	3								
Масло сливочное			8	8	8	8								
Масло растительное			3	3	3	3								
Кисель ягодный	**150**	**200**					**0.02**	**0**	**19.0**	**78.55**	**0.04**	**0**	**24.6**	**100.4**
Кисель			24	30	24	30								
Сахар			5	5	5	5								
Хлеб пшеничный	**30**	**50**	**30**	**50**	**30**	**50**	**2.3**	**0.27**	**14.9**	**67.8**	**3.8**	**0.45**	**24.9**	**113.0**
Салат луковый с зеленым горошком	**45**	**60**					**1.5**	**1.04**	**4.93**	**33.78**	**1.51**	**1.04**	**5.1**	**35.78**
Лук			20	25	17	21								
Зеленый горошек			40	50	24	42								
Масло растительное			1	2	1	2								
Энергетическая ценность обеда							**20.1**	**16.3**	**90.0**	**574.7**	**24.4**	**17.3**	**116.1**	**701.4**
Полдник														
Ватрушка с творогом	**60**	**70**					**10.8**	**8.1**	**29.0**	**226.3**	**11.8**	**8.9**	**31.0**	**236.3**
Мука			40	50	40	50								
Молоко			30	30	30	30								
Сахар			5	5	5	5								
Масло растительное			2	2	2	2								
Яйцо			0.125	0.125	0.125	0.125								
Дрожжи			2	2	2	2								
Творог			30	30	30	30								
Кофейный напиток	**150**	**180**					**3.64**	**4.16**	**18.1**	**120.9**	**3.9**	**4.5**	**21.6**	**138.0**
Кофейный напиток			1.5	2	1.5	2								
Сахар			12	15	12	15								
Молоко			130	150	130	150								
Энергетическая ценность полдника							**14.4**	**12.3**	**47.1**	**347.2**	**15.7**	**13.4**	**52.6**	**374.3**
Ужин														
Суп молочный геркулесовый с маслом сливочным	**200**	**250**					**4.94**	**6.06**	**18.6**	**148.5**	**6.2**	**9.8**	**21.9**	**196.6**
Крупа геркулесовая			12	15	12	15								
Молоко			140	150	140	150								

Сахар			3	5	3	5								
Масло сливочное			2	5	2	5								
Чай сладкий	**150**	**180**					**0.04**	**0**	**13.0**	**48.83**	**0.04**	**0**	**14.98**	**56.32**
Чай			0.2	0.2	0.2	0.2								
Сахар			13	15	13	15								
Хлеб пшеничный	**15**	**25**	**15**	**25**	**15**	**25**	**1.14**	**0.14**	**7.5**	**33.9**	**1.9**	**0.23**	**12.43**	**56.5**
Энергетическая ценность ужина							**6.12**	**6.19**	**39.1**	**231.3**	**8.14**	**10.0**	**49.31**	**309.4**
Энергетическая ценность 9-го дня							**58.4**	**54.2**	**197**	**1550**	**68.9**	**62.0**	**267.0**	**1800**
10-й день					**Завтрак**									
Каша манная молочная с маслом сливочным	**150**	**200**					**5.1**	**8.24**	**24.4**	**186.7**	**5.1**	**8.24**	**24.4**	**186.7**
Молоко			100	100	100	100								
Крупа манная			20	20	20	20								
Сахар			5	5	5	5								
Масло сливочное			4	6	4	6								
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	**15/7**	**25/7**					**1.2**	**5.9**	**7.6**	**86.3**	**1.9**	**6.0**	**12.5**	**108.9**
Хлеб пшеничный			15	25	15	25								
Масло сливочное			7	7	7	7								
Чай с молоком	**150**	**180**					**2.8**	**3.2**	**4.7**	**58.0**	**2.8**	**3.2**	**4.7**	**58.0**
Чай			0.2	0.2	0.2	0.2								
Молоко			100	100	100	100								
Конфета шоколадная	**30**	**30**					**0.03**	**0.03**	**27.6**	**104.4**	**0.03**	**0.03**	**27.6**	**104.4**
Энергетическая ценность завтрака							**9.13**	**17.4**	**64.3**	**435.4**	**9.83**	**17.4**	**69.2**	**458.0**
Яблоко медовое 11 ч	**120**	**150**	**120**	**150**	**120**	**150**	**0.48**	**0**	**13.6**	**55.2**	**0.6**	**0**	**17.0**	**69.0**
					Обед									
Суп с домашней лапшой на курином бульоне	**200**	**250**					**9.16**	**5.33**	**30.4**	**198.6**	**9.21**	**6.97**	**30.42**	**213.5**
Курица			50	50	30	30								
Картофель			50	50	36	36								
Мука			30	30	30	30								
Яйцо			0.125	0.125	0.125	0.125								

Лук			6	6	5	5								
Морковь			10	10	8	8								
Масло сливочное			3	5	3	5								
Овощное рагу с мясом говяжьим	**190**	**220**					**10.5**	**12.5**	**25.3**	**248.8**	**13.8**	**15.6**	**30.9**	**313.1**
Мясо говяжье			60	70	43	50								
Картофель			120	150	87	108								
Капуста			120	150	96	120								
Лук			9	9	8	8								
Морковь			10	10	8	8								
Масло сливочное			8	8	8	8								
Масло растительное			3	5	3	5								
Томатная паста			3	3	3	3								
Свекла			50	50	40	40								
Компот из сухофруктов	**150**	**200**					**0.54**	**0**	**23.1**	**89.42**	**0.54**	**0**	**25.1**	**96.9**
Сухофрукты			15	15	15	15								
Сахар			13	15	13	15								
Хлеб пшеничный	**30**	**50**	**30**	**50**	**30**	**50**	**2.3**	**0.27**	**14.9**	**67.8**	**3.8**	**0.45**	**24.9**	**113.0**
Салат морковный с чесноком	**45**	**60**					**0.52**	**4.04**	**2.8**	**48.56**	**0.73**	**4.06**	**3.92**	**48.48**
Морковь			50	70	40	56								
Чеснок			1	1.5	1	1.5								
Масло растительное			3	4	3	4								
Энергетическая ценность обеда							**23.02**	**22.1**	**96.5**	**653.2**	**28.1**	**27.1**	**115.2**	**784.9**
Полдник														
Печенье сливочное	**25**	**35**	**25**	**35**	**25**	**35**	**2.45**	**2.5**	**17.0**	**100.0**	**3.43**	**3.5**	**23.8**	**140.0**
Сок персиковый	**150**	**200**	**150**	**200**	**150**	**200**	**4.2**	**4.8**	**7.0**	**87.0**	**5.6**	**6.4**	**9.4**	**116.0**
Энергетическая ценность полдника							**7.13**	**7.3**	**37.6**	**242.2**	**9.63**	**9.9**	**50.2**	**325.0**
Ужин														
Макароны отварные с маслом сливочным с сыром	**150**	**180**					**3.64**	**0.91**	**22.8**	**116.2**	**4.16**	**1.04**	**26.08**	**132.8**
Макароны			35	40	35	40								
Масло сливочное			4	6	4	6								
Сыр твердый			20	30	20	30								