МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД МДОУ № 2021 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	42,3	32,5	42,3	32,5	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	17	17	18	18											
			масло сливочное	3,5	3,5	4	4											
			сахар	3,5	3,5	4	4											
			крупа	15	15	23	23											
Чай с молоком	150	200	чай	0,4	0,4	0,5	0,5	1,1	0,97	13,1	65	0,97	1,5	1,3	17,4	87	1,3	507
			сахар	8	8	11	11											
			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 :								**11,63**	**17,23**	**45,49**	**393**	**1,62**	**12,93**	**18,11**	**54,19**	**441**	**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	50	60	свекла	46,5	37	55,8	44,4	0,6	5,2	3,2	62	2,7	0,72	6,24	3,9	74	3,3	53
с солеными огурцами			соленый огурец	12,5	10	15	12											
			масло растительное	4,5	4,5	5,5	5,5											
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	60/50	70/50	рыба (минтай)	56	53	65,1	62	**8,34**	**1,26**	**5,76**	**67**	**0,24**	**9,73**	**1,47**	**6,72**	**79**	**0,28**	*351*
молочным соусом			хлеб	11	11	13	13											
			молоко	8	8	10	10											
			яйцо 55,0	4,5	3,2	4,8	3,5											
			сливочное масло	0,6	0,6	0,7	0,7											
			СОУС:		**50**		**50**											*445*
			молоко	37,5	37,5	37,5	37,5											
			вода	12,5	12,5	12,5	12,5											
			мука	2,5	2,5	2,5	2,5											
			масло сливочное	2,5	2,5	2,5	2,5											
Сложный гарнир	65/75	75/75	***картофельное пюре:***		65		75	**2,68**	**4,94**	**27,6**	**93**	**13,2**	**3,09**	**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	18,8	18,8	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	12	12	12,5	12,5											
			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:								**15,88**	**13,59**	**77,29**	**421**	**44,6**	**19,76**	**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	38,3	38,3	42,7	42,7	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	14	14	17	17											
			сахар	3,5	3,5	4,3	4,3											
			яйцо	1,2	1	1,5	1,3											
			дрожжи	0,8	0,8	1	1											
			изюм	2	2	2	2											
Фрукты	70	70	фрукты	710	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	140/20	180/30	творог	99	98	133,3	130	20	12,5	17,1	269	0,3	25,7	16,1	22,1	347	0,45	82
с джемом			крупа манная	10	10	13	13											
			молоко	28	28	37	37											
			яйцо 55,0	19,2	18	24	20											
			сахар	7,5	7,5	8	8											
			масло сливочное	1,5	1,5	2,5	2,5											
			джем	20	20	30	30											
Чай с лимоном	150/7	180/7	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	1,05	0,09	0	13,6	54	1,2	505
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5											
			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 :								**22,11**	**12,8**	**40,68**	**375**	**1,35**	**28,25**	**16,46**	**49,76**	**470**	**1,65**	
Всего в день:								**59,5**	**50,4**	**218**	**1519**	**61**	**72,2**	**60**	**265**	**1828**	**76,4**	
НЕДЕЛЯ 1 2 ДЕНЬ																		

Завтрак:																		
Каша из хлопьев овсянн.	150	200	крупа "Геркулес"	15	15	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	90	90	120	120											
			вода	60	60	95	95											
			сахар	3,5	3,5	5	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																		
Фрукты	95	100	фрукты	140	95	147	100	*0,38*	*0,38*	*9,3*	*44,6*	*9,5*	*0,4*	*0,4*	*9,8*	*47*	*10*	*118*
Всего на завтрак -2 :								**0,38**	**0,38**	**9,3**	**44,6**	**9,5**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**10**	
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	3	3											
Свекольник с курицей	150/25	200/30	картофель с 01.09-31.10	34,5	25,9	46	34,5	1,3	2,67	7,2	58	15	2,18	4,45	12,02	77	25	*136*
со сметаной	8	10	картофель с 31.10-31.12	37,1	25,9	49,2	34,5											
			картофель с 31.12-28.02	39,9	25,9	53	34,5											
			картофель с 29.02-01.09	43,2	25,9	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	274	0,25	14,4	14,1	37,4	325	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**	**511**	**21,1**	**31,01**	**22,19**	**98,83**	**653**	**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	15	33	кондитерское издел.	15	15	33	33	*1*	*1,4*	*11*	*62*	*0*	*2,2*	*2,9*	*22,2*	*125*	0	*609*
Всего на полдник:								**6,2**	**5,9**	**18,2**	**152**	**1,2**	**8**	**7,9**	**30,2**	**225**	**1,4**	
УЖИН																		
Яйцо вареное	1шт	1шт	яйцо	55	45,8	55	45,8	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	57,6	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)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0	0,09	0	13,6	54	0	503
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5											
			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
			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**	**48,7**	**192**	**1387**	**47**	**67**	**61,3**	**255**	**1780**	**62,5**	
НЕДЕЛЯ 1 3 ДЕНЬ																		
Завтрак:																		
Вермешель молочная	150	200	вермешель	12	12	18	18	4,3	3,9	14,1	109	0,7	5,75	5,2	18,8	146	0,9	171
			молоко	120	120	125	125											
			вода	45	45	60	60											
			сахар	1,5	1,5	2	2											
			сливочное масло	2,5	2,5	3	3											
Какао с молоком	150	200	какао-порошок	2,5	2,5	3	3	2,6	1,5	16,7	98,5	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	15/5	25/5	батон нарезной	15	15	25	25	1,13	0,43	7,7	39	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 :								**8,055**	**9,93**	**38,54**	**283,5**	**0,71**	**11,18**	**13,41**	**53,94**	**378**	**1,06**	
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	4	4	5,5	5,5											
Суп картофельный с	150/	200/	картофель с 01.09-31.10	40	30	53,4	40	0,92	1,5	5,6	37	3,45	0,96	2	7	50	4,6	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											
			сливочное 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											
Оладьи из печени	60/30	80/30	печень говяжья	60	49,9	80	61	10,3	7	7,1	133	4,3	13,8	9,4	9,4	177	5,7	*404*
по-кунцевски			морковь	9	6,6	12	8,8											
со сметанным соусом			растительное масло	6	6	8	8											
			мука	10	10	13	13											
			яйцо	10,2	8,9	13,6	11,9											
			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											
Каша гречневая рассыпч.	110	150	крупа	48	48	69	69	3,2	5,7	27,1	185	0	4,3	7,7	36,9	253	0	*243*
			масло сливочное	5	5	7	7											
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	9	9	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:								**18,63**	**19,25**	**66,52**	**569**	**13,3**	**23,87**	**25,76**	**98,13**	**739**	**17,3**	
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	29	29	33,5	33,5											
картофелем и луком			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	0,9	0,9											
			молоко	7	7	7,5	7,5											
			мука на подсыпку	1	1	1	1											
	масло растит. для смазки листов			0,5	0,5	0,6	0,6											
	яйцо для смазки пирожков			1,5	1,3	1,5	1,3											
			ФАРШ		**25**		**30**											615
			картофель с 01.09-31.10	30,3	22	36,3	26,4											
			картофель с 31.10-31.12	21,3	22	25,5	26,4											
			картофель с 31.12-28.02	33,9	22	40,6	26,4											
			картофель с 29.02-01.09	36,7	22	44	26,4											
			лук	7,8	6,5	9,4	7,8											
			масло растительное	1,3	1,3	1,6	1,6											
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
Биточки рыбные	60/30	75/30	рыба(минтай)	57	53,5	71	67	8,34	1,26	5,76	67	0,24	10,4	1,5	7,2	93	0,3	351
с соусом молочным			молоко	8,5	8,5	11	11											
на картоф.крахмале			хлеб	10	10	11	11											
			яйцо 55,0	4,6	3,9	5,2	4,1											
			сливочное масло	0,6	0,6	0,7	0,7											
			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											
Сложный гарнир	110	130	крупа рисовая	30	30	38	38	3,3	4,2	18,5	127	9,1	3,9	4,9	21,8	150	10,8	60
(рис отварной,овощи тушеные)			вода	70	70	85	85											

			масса готовой каши				101,8											
			сливочное масло	3,5	3,5	4	4											
			морковь	23,7	18,9	28	21											
			масса припущенной		16,5		19,5											
			лук репчатый	5,5	4,6	7	6											
			масса припущенного		2,3		2,7											
			растительное масло	2,4	2,4	2,5	2,5											
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0	0,09	0	13,6	54	0	503
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5											
			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 :								**14,45**	**5,89**	**51,22**	**317**	**16,3**	**17,88**	**6,94**	**62,49**	**397,2**	**19,1**	
Всего в день:								**49,9**	**42,9**	**196**	**1438**	**41**	**62,9**	**55**	**259**	**1814**	**47,9**	
НЕДЕЛЯ 1							**4 ДЕНЬ**											
Завтрак:																		
Омлет натуральный	50	50	яйцо 55,0	42,3	32,5	42,3	32,5	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 рисовая	130	150	крупа рисовая	13	13	17	17	3,3	5,16	20,2	149	0,9	3,59	5,59	21,9	160	1	274
молочная			молоко	95	95	105	105											
			вода	35	35	48	48											
			сахар	3	3	3,5	3,5											
			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	15/	25/	батон нарезной	15	15	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 :								**12,36**	**15,33**	**44,67**	**374**	**1,33**	**15,02**	**17,27**	**56,13**	**449**	**1,52**	
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	13,9	10	20,8	15	1,24	2,7	8,7	64	5,08	1,8	5,75	13,1	97	6,1	69
кукурузой и морковью			картофель с 31.10-31.12	14,3	10	21,4	15											
			картофель с 31.12-28.02	15,4	10	23	15											
			картофель с 29.02-01.09	16,7	10	25,1	15											
			кукуруза консервир.	16,6	10	24,9	15											
			морковь	12,6	10	18,8	15											
			огурец свежий	10	8	15	12											
			растительное масло	3	3	4	4											
Щи из свежей капусты	150/8	200/10	курица I категории	33,5	25	40	30	1,05	2,98	4,66	49	11,07	1,4	3,98	6,2	66	14,7	*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	230	мясо	97	62,5	110,9	72,5	18,9	16,8	12,1	275	5,5	23,6	21,1	15,1	344	6,9	*374*
			картофель с 01.09-31.10	121,6	91,2	174,8	129											
			картофель с 31.10-31.12	130,6	91,2	187,7	129											
			картофель с 31.12-28.02	140,5	91,2	202	129											
			картофель с 29.02-01.09	152	91,2	218	129											
			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		185											

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	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:								**24,4**	**22,88**	**62,18**	**554**	**22**	**31,23**	**31,37**	**84,51**	**730**	**28,2**	
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	15	33	кондитерское издел.	15	15	33	33	1	1,4	11	64	0	2,2	2,9	22,2	125	0	609
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:								**6,48**	**5,08**	**26,48**	**191**	**9,3**	**8,28**	**8,18**	**38,68**	**263**	**9,6**	
УЖИН																		
Пудинг творожный	140/50	180/50	творог	106,4	105	136,8	135	19,3	18,3	29,5	213	0,28	24,8	23,5	37,9	277	0,36	325
запеченный с молочным			крупа манная	9	9	13	13											
сладким соусом			яйцо 55,0	14,2	13	15,5	13,4											
			сахар	8	8	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	10	10											
			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)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	1,05	0,09	0	13,6	54	1,2	505
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5											
			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 :								**21,83**	**18,66**	**54,76**	**327**	**1,33**	**27,68**	**23,92**	**67,23**	**409**	**1,56**	
Всего в день:								**65,6**	**62**	**198**	**1492**	**38**	**82,7**	**80,7**	**257**	**1897**	**44,9**	

НЕДЕЛЯ 1 5 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	100	100	120	120											
			вода	33	33	65	65											
			сахар	4	4	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	15,5	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	0,56	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 :								**12,63**	**11,32**	**63,02**	**377,2**	**2,63**	**17,13**	**15,28**	**82,84**	**502,6**	**3,05**	
ЗАВТРАК-2																		
Фрукты	80	80	фрукты	120	80	120	80	0,28	0,28	6,88	32,9	7	0,28	0,28	6,88	32,9	7	118
Всего на завтрак -2 :								**0,28**	**0,28**	**6,88**	**32,9**	**7**	**0,28**	**0,28**	**6,88**	**32,9**	**7**	
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 картофельный с	150/40	200/50	картофель с 01.09-31.10	79	60	106,6	80	3,6	2,13	9,4	56	6,7	4,8	2,84	12,5	75	8,9	155
рыбными фрикадельками			картофель с 31.10-31.12	85,8	60	114,3	80											
			картофель с 31.12-28.02	92,4	60	122,8	80											
			картофель с 29.02-01.09	100	60	133,8	80											
			крупа рисовая	4	4	5	5											

			морковь	7,5	6	10	8											
			лук	7,2	6	9,6	8											
			растительное масло	1,5	1,5	2	2											
			бульон или вода	105	105	140	140											
			ФРИКАДЕЛЬКИ		**40**		**50**											*174*
			рыба	46	43	58	54											
	3,7	4,9	яйцо 55,0	2,8	2,3	3,5	2,5			**3**	**4**							
			лук репчатый	9,5	8	11,8	10											
Голубцы ленивые	60/50	70/50	говядина	33,6	24	39,2	28	**5,1**	**4,9**	**2,4**	**75**	**7,44**	**6,8**	**6,64**	**3,2**	**87**	**9,9**	*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**											*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	110	150	картофель с 01.09-31.10	124,3	92,4	169,5	126	*2,2*	*3,75*	*14,9*	*116*	*3,75*	*2,85*	*4,7*	*19,1*	*149*	*4,7*	*434*
			картофель с 31.10-31.12	132,3	92,4	180,4	126											
			картофель с 31.12-28.02	142,4	92,4	194,1	126											
			картофель с 29.02-01.09	154	92,4	210	126											
			сливочное масло	4,5	4,5	5	5											
			молоко	18	18	25	25											
Кисель из свежих ягод	150	200	ягода свежая	18,8	18,8	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	12	12	12,5	12,5											
			крахмал	4,5	4,5	6	6											
Хлеб пшеничный/	25/20	30/25	хлеб пшеничный	25	25	30	30	*2,28*	*0,24*	*14,76*	*70*	*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:								**15,17**	**15,56**	**70,04**	**472**	**43,1**	**19,28**	**21,22**	**83,51**	**589**	**57,8**	
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	27	27	32	32											
			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	0,8	0,8	0,8	0,8											
		масло раст.для смазки листов		0,3	0,3	0,3	0,3											
			джем	15,3	15	20,3	20											*608*
Всего на полдник:								**8,3**	**5,9**	**41,3**	**201**	**1,2**	**9,5**	**6,7**	**48,9**	**234**	**1,4**	
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
Макароны отварные	100	150	макаронные изделия	34	97	51	146	**3,7**	**0,5**	**19,3**	**76**	**0,01**	**8,6**	**0,86**	**33,5**	**99**	**0,015**	*297*
			масло сливочное	4	4	6	6											
Шницель мясной	60/30	60/30	мясо	69,6	51,6	69,6	51,6	**10,6**	**10,5**	**8,58**	**171**	**0**	**10,6**	**10,5**	**8,58**	**171**	**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 полуфабриката		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											
Сок фруктовый	130	200	сок	130	130	200	200	***0,65***	***0***	***13,6***	***59***	***5,2***	***1***	***0***	***20,2***	***92***	***8***	*537*
Хлеб пшеничный	10/20	15/25	хлеб пшеничный	10	10	15	15	***0,76***	***0,08***	***4,92***	***23***	***0***	***1,14***	***0,12***	***7,38***	***35***	***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 :								**17,31**	**11,39**	**54,78**	**372**	**12,2**	**23,31**	**11,86**	**79,71**	**450,2**	**16**	
Всего в день:								**53,7**	**44,5**	**236**	**1455**	**66**	**70**	**55**	**302**	**1809**	**85,3**	
НЕДЕЛЯ 2							**6 ДЕНЬ**											
Завтрак:																		
Омлет натуральный	60	60	яйцо 55,0	50,7	39	50,7	39	***5,1***	***8***	***1,3***	***97***	***0,18***	***5,1***	***8***	***1,3***	***97***	***0,18***	*307*
			молоко	25	25	25	25											
			сливочное масло	1,8	1,8	1,8	1,8											

Каша пшеничная	130	150	крупа пшеничная	13	13	18	18	5,5	5,6	18,7	156,0	0,8	6,8	7	23,3	180,0	1,1	270
молочная			молоко	95	95	105	105											
			вода	30	30	35	35											
			сахар	3	3	4	4											
			сливочное масло	3,5	3,5	4	4											
Чай с молоком	150	200	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/0,44	1,1	0,97	13,1	65	0,97	1,5	1,3	17,4	87	1,3	507
			сахар	8,5	8,5	11	11											
			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
с маслом	5	5	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**	**310**	**1,77**	**10,23**	**13,11**	**53,54**	**369,0**	**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	2	2	3	3											
Суп картофельный	150/25	200/30	горох	12,2	12	16,2	16	1,8	12,7	10,4	64	5,2	3	14,6	12,1	86	6,9	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	9,66	7,45	10,9	149	0	13,5	10,43	15,26	208	0	279
говядины с рисом			масса отварн. говядины		41,1		47,9											2011г
			яйцо	7,9	7,6	8,2	7,5											
			крупа рисовая	4	4	7	7											
			сливоч. масло для смазки	1,5	1,5	1,5	1,5											
Капуста тушеная	130	180	капуста свежая	171,2	136,5	236,4	189	4,47	4,2	5,5	75	20,4	5,5	5,3	7	94	25,5	428
			масло сливочное	5	5	6	6											
			морковь	6,5	5,2	9	7,2											
			лук репчатый	10	8,5	12,7	10,8											
			томат-паста	6	6	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:								**21,34**	**31,75**	**80,12**	**546**	**38,6**	**29,13**	**39,57**	**105,2**	**729**	**48,7**	
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	30	кондитерское издел.	17,5	17,5	30	30	1,1	1,6	12,8	72	0	2,2	2,9	22,2	125	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:								**6,7**	**6,5**	**29,8**	**209**	**11,2**	**8,4**	**8,3**	**40**	**272**	**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	13,7	6,6	17,8	176	7,3	17,6	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)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	*0,07*	*0*	*11,2*	*45*	*1,05*	*0,09*	*0*	*13,6*	*54*	*1,2*	505
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5											
			лимон	8	7	8	7											
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	20/25	хлеб пшеничный	20	20	20	20	*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 :								**16,89**	**7,07**	**47,22**	**311**	**15,4**	**21,18**	**8,94**	**55,19**	**379,2**	**18**	
Всего в день:								**53,6**	**56,6**	**209**	**1422**	**71**	**69,4**	**69,9**	**264**	**1795**	**84,5**	
НЕДЕЛЯ 2							**7 ДЕНЬ**											
Завтрак:																		
Каша из хлопьев овсянн.	150	200	крупа "Геркулес"	15	15	24	24	*4,6*	*6,1*	*18,7*	*148,0*	*1*	*7,16*	*9,4*	*28,8*	*228,0*	*1,54*	*272*
"Геркулес" молочная			молоко	105	105	125	125											
			вода	35	35	60	60											
			сахар	3,5	3,5	5	5											
			сливочное масло	3,5	3,5	4,5	4,5											
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	15/5	25/5	батон нарезной	15	15	25	25	*1,13*	*0,43*	*7,7*	*39*	*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 :								**7,905**	**12,09**	**41,94**	**308**	**1,28**	**11,95**	**16,11**	**61,74**	**442**	**1,91**	
ЗАВТРАК-2																		
Фрукты	70	70	Фрукты	103	70	103	70	*0,28*	*0,28*	*6,88*	*32*	*7*	*0,28*	*0,28*	*6,88*	*32*	*7*	*118*
Всего на завтрак -2 :								**0,28**	**0,28**	**6,88**	**32**	**7**	**0,28**	**0,28**	**6,88**	**32**	**7**	
ОБЕД																		
Салат из моркови	50	60	морковь	35	28	42	33,6	*0,95*	*5,05*	*2,95*	*61*	*2,3*	*1,14*	*6*	*3,54*	*73*	*2,7*	*27*
с зеленым горошком			зеленый горошек	31	20	31	24											
			масло растительное	4,5	4,5	5,5	5,5											

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	160/30	180/30	печень говяжья	120,5	100,3	135,6	113	18,59	7,4	20,51	223	8,71	20,2	8,2	22,2	250	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		187		226											
			масса готовой запеканки		160		180											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	9	9	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:								**23,8**	**15,8**	**66,5**	**504**	**18,2**	**27,2**	**18,7**	**84,3**	**622**	**20,8**	

								4	5	7			1	4	3			
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	29	29	33	33											
			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	0,8	0,8	0,8	0,8											
			молоко	7	7	7,5	7,5											
			мука на подсыпку	1	1	1	1											
	масло растит. для смазки листов			0,9	0,9	1,1	1,1											
	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											
Всего на полдник:								**8,1**	**6,5**	**26,1**	**204**	**2,3**	**9,3**	**8,7**	**30,6**	**237**	**2,6**	
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
Котлета мясная	60	60	мясо	69,6	51,6	69,6	51,6	10,6	10,5	8,58	171	0	10,6	10,5	8,58	171	0	*386*
			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											
Картофель отварной	110	150	картофель с 01.09-31.10	130	98	177,4	134	3,7	5	15	120	15,2	4,6	6,2	18,6	150	19	432
в молоке			картофель с 31.10-31.12	140,5	98	191,1	134											
			картофель с 31.12-28.02	151	98	205,6	134											
			картофель с 29.02-01.09	163,4	98	223,8	134											
			растительное масло	4	4	4,5	4,5											
			молоко	36	36	40	40											
			мука	6	6	7,5	7,5											
Сок фруктовый	135		сок фруктовый	135	135			0,6	0	13,6	62	5,4						
Чай с сахаром		180	чай(сухой)/заварка(мл)			0,6/44	0,6/44						1,3	1,1	13,6	54	0	*503*
			сахар			10,5	10,5											

			вода			175	175											
Хлеб пшеничный/ржаной	15/20	20/25	хлеб пшеничный	15	15	20	20	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 :								**17,6**	**15,91**	**52,86**	**431**	**29,1**	**19,99**	**18,34**	**60,67**	**475,2**	**27**	
Всего в день:								**57,7**	**50,6**	**194**	**1479**	**58**	**68,7**	**62,2**	**244**	**1808**	**59,4**	
НЕДЕЛЯ 2 8 ДЕНЬ																		
Завтрак:																		
Омлет натуральный	60	50	яйцо 55,0	50,7	39	42,3	32,5	5,1	8	1,3	97	0,18	4,3	6,7	1,15	81	0,15	307
			молоко	25	25	20	20											
			сливочное масло	1,8	1,8	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 :								**11,9**	**17,02**	**42,1**	**380**	**1,25**	**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	50	60	свекла	38	30,5	45,6	36,6	0,65	2,1	3,5	63	2,5	0,65	2,1	3,55	63	2,5	52
моркови			морковь	19	15	22,8	18											
			масло растительное	4,5	4,5	5,5	5,5											
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	230	капуста свежая	205	146,3	235,8	168,3	2,92	4,21	6,92	216	24,9	3,21	4,63	7,6	237	3,53	*120517*
с мясом			говядина	70,6	50	70,6	50											*техкарта*
			вода	30	30	35	35											
			масло сливочное	4,5	4,5	5,2	5,2											
			масло растительное	4,5	4,5	4,6	4,6											
			морковь	9	7	10,4	8,1											
			лук	10,7	8	12,3	9,2											
			томат паста	4	4	4,4	4,4											
Кисель из свежих ягод	150	200	ягода свежая	18,8	18,8	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	12	12	12,5	12,5											
			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:								**7,38**	**6,79**	**45,93**	**438**	**51,7**	**8,83**	**7,46**	**57,84**	**511**	**38,5**	
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	28	28	33	33											
			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	0,9	0,9											
			масло раст.для смазки листов	0,3	0,3	0,3	0,3											
			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. порционные	65	70	овощи	68,3	65	73,5	70	0,24	0,06	1,5	8	6	0,28	0,07	1,7	9	7	112
Рыба тушеная в томате	85	100	рыба (минтай)	93	88	111	105	11,8	2,2	7,74	98		13,8	2,56	9,03	114		*349*
с овощами			вода		25		30											

			морковь	42	34	49	39,7											
			лук репчатый	16	14	18,7	16,3											
			томат паста	5	5	5,8	5,8											
			масло растительное	5	5	6	6											
			масса тушеной рыбы		70		85											
Картофельное пюре	110	150	картофель с 01.09-31.10	124,3	92,4	169,5	126	*2,2*	*3,75*	*14,9*	*116*	*3,75*	*2,85*	*4,7*	*19,1*	*149*	*4,7*	*434*
			картофель с 31.10-31.12	132,3	92,4	180,4	126											
			картофель с 31.12-28.02	142,4	92,4	194,1	126											
			картофель с 29.02-01.09	154	92,4	210	126											
			сливочное масло	4,5	4,5	6	6											
			молоко	18	18	25	25											
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	0,07	0	11,2	45	0	0,09	0	13,6	54	0	*503*
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5											
			вода	94	94	175	175											
Хлеб пшеничный/ржаной	10/20	20/25	хлеб пшеничный	10	10	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 :								**16,39**	**6,33**	**46,94**	**324**	**9,75**	**20,19**	**7,79**	**61,62**	**416**	**4,7**	
Всего в день:								**44,9**	**36,4**	**196**	**1436**	**78**	**51,9**	**39,2**	**239**	**1670**	**60**	
НЕДЕЛЯ 2							**9 ДЕНЬ**											
Завтрак:																		
Яйцо вареное	1шт	1шт	яйцо	55	45,8	55	45,8	5,1	4,6	0,3	63	0	5,1	4,6	0,3	63	0	*306*
Каша кукурузная(ячневая)	130	150	крупа	13	13	19	19	*4*	*4,8*	*24*	*156,0*	*0,7*	*4,65*	*5,6*	*27,8*	*180,0*	*0,9*	*271*
молочная			молоко	85	85	95	95											
			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	98,5	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 :								**14,6**	**13,0**	**51,3**	**390,**	**0,71**	**17,5**	**16,6**	**63,3**	**469,**	**1,06**	

								8	4	2	5		2	8	8	6		
ЗАВТРАК-2																		
Фрукты	60	60	фрукты	88	60	88	60	0,24	0,24	5,8	28,2	6	0,24	0,24	5,8	28,2	6	210103
Всего на завтрак -2 :								**0,24**	**0,24**	**5,8**	**28,2**	**6**	**0,24**	**0,24**	**5,8**	**28,2**	**6**	
ОБЕД																		
Салат картофельный с	50	60	картофель с 01.09-31.10	41,5	30	49	36	6,8	2,12	4,2	38	5,24	10,2	3,18	6,3	57	7,8	65
соленым огурцом			картофель с 31.10-31.12	43	30	51,6	36											
			картофель с 31.12-28.02	46,2	30	55,4	36											
			картофель с 29.02-01.09	50	30	60	36											
			морковь	7	5,5	8,4	6,6											
			лук репчатый	6,5	5,5	7,8	6,6											
			огурец соленый	10	6,5	12	7,8											
			масло растительное	2,5	2,5	3	3											
Суп крестьянский с крупой	150/8	200/	курица I категории	33,5	25	40	30	1,4	1,2	9,9	84	11,07	2,4	1,8	13,2	112	18,47	*42*
сметаной,курицей	25	10/30	капуста	22,5	18	30	24											
			крупа	6	6	9	9											
			лук	7,5	6	12	10											
			морковь	7,5	6	12	10											
			картофель с 01.09-31.10	20,3	15	26,7	20											
			картофель с 31.10-31.12	21,5	15	28,6	20											
			картофель с 31.12-28.02	23,1	15	30,7	20											
			картофель с 29.02-01.09	25	15	33,4	20											
			растительное масло	2	2	2,5	2,5											
			сметана	8	8	10	10											
Макароны отварные	100	150	макаронные изделия	34	97	51	146	3,7	0,5	19,3	76	0,01	8,6	0,86	33,5	99	0,015	*297*
			масло сливочное	4,5	4,5	6	6											
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	9	9	11	11											
			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:								**23,61**	**11,87**	**71,3**	**469**	**19,5**	**34,13**	**14,08**	**103,3**	**595**	**30,6**	
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
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	29	29	33	33											
			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	0,8	0,8	0,8	0,8											
			молоко	7	7	7,5	7,5											
			мука на подсыпку	1	1	1	1											
	масло растит. для смазки листов			0,5	0,5	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																		
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
Запеканка картофельная	160/30	200/50	говядина	63,1	56,6	92	59,7	12,3	9,5	25,7	237	3,8	13,8	10,6	28,8	266	4,3	*157*
с мясом сметанным			масса готового мяса		35		43											*2001 г*
соусом			картофель с 01.09-31.10	176	134	220	166											

			картофель с 31.10-31.12	189	134	235,7	166											
			картофель с 31.10-31.12	203,3	134	254	166											
			картофель с 29.02-01.09	220	134	275	166											
			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**		**223**											
			СОУС СМЕТАННЫЙ:		**30**		**50**											*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	135	200	сок	135	135	200	200	*0,6*	*0*	*13,6*	*62*	*5,4*	*1*	*0*	*20,2*	*92*	*8*	*537*
Хлеб пшеничный/ржаной	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	20	20	25	25	1,32	0,24	6,68	34	0	1,65	0,3	8,35	43	0	115
Всего на ужин :								**15,64**	**9,93**	**55,06**	**377**	**16,2**	**18,29**	**11,14**	**68,89**	**458,2**	**20,3**	
Всего в день:								**62,3**	**42,7**	**208**	**1464**	**44**	**79,5**	**50,8**	**270**	**1782**	**59,3**	
			НЕДЕЛЯ 2				**10 ДЕНЬ**											
Завтрак:																		
Омлет натуральный	50	50	яйцо 55,0	42,3	32,5	42,3	32,5	*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 пшенная	130	150	крупа	13	13	19	19	*5,1*	*6,1*	*23,3*	*184*	*0,9*	*5,85*	*7,1*	*26,8*	*212*	*1,1*	*273*
молочная			молоко	90	90	100	100											
			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	15	25	батон нарезной	15	15	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											
Суп из овощной с курицей	150/25	200/30	картофель с 01.09-31.10	40,2	30	53,4	40	1,32	2,64	7,44	59		1,76	3,52	9,92	79		*135*
и сметаной			картофель с 31.10-31.12	43,5	30	57,1	40											
			картофель с 31.12-28.02	46,2	30	61,4	40											
			картофель с 29.02-01.09	50	30	66,8	40											
			лук репчатый	7,2	6	9,6	8											
			капуста белокачанная	15	12	20	16											
			горошек консервиров.	7,2	4,8	9,6	6,4											
			морковь	7,8	6	10,4	8											
			сливочное масло	3	3	4	4											
			сметана	5	5	5	5											
			курица I категории	33,5	25	40	30											
			бульон		114		150											
Суфле из печени	60	80	печень говяжья	60	49,8	80	66,4	11,8	5,58	8,5	121	17,7	14,1	6,6	10,2	161	21,3	*384*
			мука	9	9	12	12											*2011г*
			молоко	18	18	24	24											
			растит. масло для смазки	1	1	1	1											
			яйцо 55,0	4,9	4	5,6	4,4											
Картофельное пюре	110	150	картофель с 01.09-31.10	124,3	92,4	169,5	126	*2,2*	*3,75*	*14,9*	*116*	*3,75*	*2,85*	*4,7*	*19,1*	*149*	*4,7*	*434*
			картофель с 31.10-31.12	132,3	92,4	180,4	126											
			картофель с 31.12-28.02	142,4	92,4	194,1	126											
			картофель с 29.02-01.09	154	92,4	210	126											
			сливочное масло	4,5	4,5	6	6											
			молоко	18	18	25	25											
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	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:								**18,53**	**12,37**	**67,56**	**459**	**21,8**	**23,14**	**15,36**	**89,33**	**612**	**26,5**	
ПОЛДНИК																		
Молоко	180	200	молоко	190	180	205	200	*5,2*	*3,4*	*8,6*	*95,4*	*2,3*	*5,8*	*5*	*9,6*	*106*	*2,6*	534
Кондитерское изделие	17,5	33	кондитерское издел.	17,5	17,5	33	33	*1,1*	*1,6*	*12,8*	*72*	*0*	*2,2*	*2,9*	*22,2*	*125*	*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:								**6,58**	**5,28**	**28,28**	**199,4**	**9,3**	**8,31**	**8,21**	**39,54**	**268**	**9,6**	
УЖИН																		
Вареники ленивые	130/10	160/10	творог	98,8	97	134,7	132	*18,3*	*14,6*	*18,5*	*284*	*0,24*	*22,6*	*18,1*	*22,9*	*349*	*0,3*	331
с маслом			мука	15	15	18	18											
			яйцо 55,0	12,7	11,9	14,4	12											
			сахар	7	7	8,5	8,5											
			масло сливочное	10	10	10	10											
Чай с сахаром	150	180	чай(сухой)/заварка(мл)	0,5/33	0,5/33	0,6/44	0,6/44	*0,07*	*0*	*11,2*	*45*	*0*	*0,09*	*0*	*13,6*	*54*	*0*	*503*
			сахар	9,5	9,5	10,5	10,5											
			вода	94	94	175	175											
Хлеб пшеничный/ржаной	10/20	10/25	хлеб пшеничный	10	10	10	10	*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 :								**20,45**	**14,92**	**41,3**	**386**	**0,24**	**25,1**	**18,48**	**49,77**	**469**	**0,3**	
Всего в день:								**60,2**	**48,8**	**195,0**	**1499**	**36,7**	**74,3**	**60,8**	**249,8**	**1896**	**42,0**	
средний показатель за 10 дней								**55,9**	**48,3**	**204,3**	**1459**	**53,9**	**69,8**	**59,5**	**260,4**	**1808**	**62,2**	
норма в день по САНПИН								42	47	203	1400		54	60	264	1800		