

	САД			ДЕНЬ 1				
Названия блюд	брутто	нетто	выход	Химический состав				№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>каша пшенная молочная жидкая</b>			150 / 200	5,1 / 6,8	7,8 / 10,4	19,5 / 26	168,7 / 225	<b>70</b>
крупы пшено	15 / 20	15 / 20						
молоко	113 / 150	113 / 150						
вода	26,2 / 35	26,2 / 36						
масло сливочное	4,5 / 6	4,5 / 6						
сахар	4,5 / 6	4,5 / 6						
<b>кофейный напиток с молоком</b>			150 / 180	2,5 / 3	2,7 / 3,2	13,8 / 16,6	85 / 102	<b>253</b>
кофейный напиток	1,7 / 2	1,7 / 2						
сахар	10 \ 12	11 \ 12						
вода	95 / 114	96 / 114						
молоко	70 / 84	71 / 84						
<b>хлеб пшеничный</b>			40 / 50	3,1 / 3,8	5,8 / 7,2	19,5 / 24,3	144 / 180	
хлеб пшеничный								
<b>всего за завтрак</b>				<b>10,7 / 13,6</b>	<b>13,6 / 20,8</b>	<b>52,8 / 66,9</b>	<b>397,7 / 507</b>	
<b>2 ЗАВТРАК: сок фруктовый</b>			100			5,5	22	<b>130</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>рассольник ленинградский, с мясом</b>			200 / 220	3,3 / 3,6	5,7 / 6,3	16,7 / 18,4	116 / 127,6	<b>33</b>
говядина 1 категории на костях	23 / 25	16,7 / 18,4						
картофель 40%	100 / 110	60 / 66						
крупы перловая	4 / 4,4	4 / 4,4						
лук репчатый	6,7 / 7,4	5,6 / 6,2						
морковь	13,8 / 15,2	11 / 11,4						
огурец соленый	21,6 / 23,8	14 / 19						
масло сливочное	3,2 / 3,5	3,2 / 3,5						
вода или бульон	150 / 165	150 / 165						
<b>гуляш из отварного мяса в молочном соусе</b>			40 / 60	5,2 / 7,8	3,7 / 5,6	1,1 / 1,6	59 / 88,5	<b>93</b>
говядина ( котлетное мясо) ( х/о -потери при размораживании и	34,3 / 51,4	31,2 / 46,7						
лук репчатый	2,5 / 3,8	2,1 / 3						
морковь х/о 25%	8,4 / 12,6	6,3 / 9,4						
<b>соус</b>								
мука пшеничная	0,8 / 1,2	0,8 / 1,2						
бульон мясной или вода	14 / 21	14 / 21						
молоко	6 / 9	6 / 9						
соль йодированная	0,5 / 0,7	0,5 / 0,7						
т/о-тушение-20%								
<b>пюре картофельное</b>			120 / 150	2,5 / 3,2	3,8 / 4,7	6,4 / 8	99,1 / 123,9	<b>56</b>
картофель х/о-40%	147,2 / 184	88,3 / 110						
молоко	33,6 / 42	33,6 / 42						
масло сливочное	3,2 / 4	3,2 / 4						
соль йодированная	0,3 / 0,4	0,3 / 0,4						
<b>компот из сухофруктов</b>			150 / 180	0,18 / 0,9		20,2 / 24,2	80,5 / 96,6	<b>122</b>
вода	147 / 176,4	172,5 / 207						
сухофрукты	15 / 18	15 / 18						
сахар	12 / 14,4	12 / 14,4						
<b>хлеб ржаной</b>			34 / 42,5	2,2 / 2,8	0,4 / 0,5	11 / 13,8	57,4 / 71,7	
<b>всего за обед</b>				<b>13,3 / 17,6</b>	<b>13,7 / 17,2</b>	<b>52,8 / 58,3</b>	<b>406,5 / 501,7</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
<b>омлет натуральный</b>			80 / 100	6,2 / 7,8	7,3 / 9,1	2,6 / 3,2	99,9 / 124,9	<b>77,0</b>
яйцо	48 / 60	42,2 / 52						

молоко	48 / 60	48 / 60						
масло сливочное	2,4 / 3	2,4 / 3						
соль йодированная	0,2 / 0,25	0,2 / 0,25						
<b>чай с сахаром</b>			150180	9 / 10,8	2,2 / 2,7	9,7 / 11,7	36,9 / 44,3	<b>132</b>
чай (заварка)	0,4 / 0,5	0,4 / 0,5						
вода	142,5 / 171	142,5 / 171						
сахар	9,7 / 11,7	9,7 / 11,7						
<b>сушка на сметане</b>			60	4,5	9,7	24,9	159,5	<b>274</b>
сметана	23	23						
мука пшеничная	30	30						
масло сливочное	2,5	2,5						
яйцо	9	7,9						
сахар	9	9						
масло растительное(для	0,7	0,7						
масса полуфабриката	73	60						
<b>всего за уплотненный полдник</b>				<b>19,7/23,1</b>	<b>19,2/21,5</b>	<b>37,2/39,8</b>	<b>296,3/328,7</b>	
<b>за весь день</b>				<b>43,7/54,3</b>	<b>476,5/ 59,5</b>	<b>148,3/170,5</b>	<b>122,5/ 1359,4</b>	

	САД			ДЕНЬ 2					
Названия блюд	брутто	нетто	выход	Химический состав				№ рецептуры	
				белки	жиры	углеводы	ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>каша вязкая ячневая молочная</b>			150 / 200	5,2 / 6,4	6 / 7,5	21,3 / 25,4	159,7 / 192	<b>91</b>	
крупа ячневая	15 / 20	15 / 20							
вода	27 / 36	15 / 24							
молоко	113 / 150	113 / 150							
сахар	4/5	4/5							
масло сливочное	2/3	2/3							
<b>какао с молоком</b>			150 / 180	1 / 1,2	1 / 1,3	10,8 / 13	75 / 90	<b>248</b>	
какао	1 / 1,2	1 / 1,2							
сахар	10 / 12	10 / 12							
молоко	70 / 84	70 / 84							
вода	95 / 114	95 / 114							
<b>хлеб пшеничный</b>			40 / 50	3,1 / 3,8	5,8 / 7,2	19,5 / 24,3	144 / 180		
<b>всего за завтрак</b>				<b>9,3 / 11,4</b>	<b>12,8 / 16</b>	<b>51,6 / 62,7</b>	<b>378,7 / 462</b>		
<b>2 ЗАВТРАК: фрукты (банан)</b>			100	1,5		19,2	89	<b>368</b>	
<b>ОБЕД</b>									
<b>суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы</b>			200 / 220	5,1 / 5,7	4,2 / 4,6	17,6 / 19,4	120 / 132	<b>36</b>	
горох шлифованный	16,8 / 18,5	16,8 / 18,5							
морковь	13,6 / 15	10,2 / 11,2							
картофель 40%	67,2 / 74	40,3 / 44,4							
лук репчатый	13 / 14,4	10,9 / 12							
масло сливочное	3,1 / 3,5	3,1 / 3,5							
куры 1 категории потрошенные	36 / 39,6	31,7 / 34,8							
вода или бульон	140 / 154	140 / 154							
<b>тефтели мясо- крупяные</b>			50 / 60	6,3 / 7,6	4,7 / 5,7	3,2 / 3,9	84,3 / 101,2	<b>106</b>	
говядина( котлетное мясо) (х/о-потери при размораживании и зачистке-9%)	37,3 / 44,8	33,9 / 40,8							
крупа рисовая	6 / 7,2	6 / 7,2							
яйцо	3,7 / 4,5	3,2 / 3,9							
лук репчатый	5 / 6	4,2 / 5							
соль йодированная т/о-варка-12%	0,08 / 0,1	0,08 / 0,1							
<b>рагу овощное</b>			120 / 140	3 / 3,5	4 / 4,7	11,6 / 13,5	101 / 117,9	<b>57</b>	
картофель х/о 40%	81,4 / 95	48,8 / 57							
капуста белокочанная х/о 20%	38,4 / 44,8	30,7 / 35,8							
лук репчатый х/о 16%	18 / 21	15 / 17,6							
морковь х/о 25%	38,4 / 44,8	28,8 / 33,6							
молоко	36 / 42	36 / 42							
масло сливочное	3,6 / 4,2	3,6 / 4,2							
соль йодированная	0,2 / 0,4	0,2 / 0,4							
<b>сок фруктовый</b>			150 / 180			8,2 / 9,9	33 / 39,6	<b>130</b>	
<b>хлеб ржаной</b>			34 / 42,5	2,2 / 2,8	0,4 / 0,5	11 / 13,8	57,4 / 71,7		
<b>всего за обед</b>				<b>17 / 20</b>	<b>13,3 / 15,5</b>	<b>51,6 / 60,5</b>	<b>395,7 / 462,4</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
<b>зразы творожные с изюмом</b>			100/120	14,9 / 17,9	4,7 / 5,6	39,9 / 47,9	262,3 / 314,8	<b>43</b>	
творог	67,3/80,8	67,3/80,8							
мука пшеничная	10,7/12,8	10,7/12,8							
яйцо	8/9,6	7/8,4							
сахар	10/12	10/12							
изюм	17,1/20,5	17,1/20,5							

мука пшеничная	6,7/8	6,7/8						
масло сливочное	4,7/5,6	4,7/5,6						
<b>сгущенное молоко</b>			20 / 30	1,4 / 2,1	1,7 / 2,5	11,2 / 16,8	59,6 / 89,4	
<b>чай без сахара</b>			150 / 180	0	0	0	0	<b>263,264</b>
чай (заварка)	0,4 / 0,5	0,4 / 0,5						
вода	153 / 183	153 / 183						
<b>всего за уплотненный полдник</b>				<b>16,3/ 20</b>	<b>6,4 / 8,1</b>	<b>51,1 / 64,7</b>	<b>321,9 / 404,2</b>	
<b>за весь день</b>				<b>44/52,9</b>	<b>32,5/39,6</b>	<b>173,5/ 207,1</b>	<b>1185,3/ 1417,6</b>	

	САД			ДЕНЬ 3					
Названия блюд	брутто	нетто	выход	Химический состав				№ рецепту ры	
				белки	жиры	углеводы	ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>запеканка творожная</b>			120 / 140	16,3 / 19,1	10,8 / 12,6	11,8 / 13,8	217,6 / 253,86	<b>79</b>	
творог 9%	84 / 98	84 / 96							
яйцо	11,1 / 13	9,7 / 11							
молоко	40,8 / 47,6	40,8 / 47,6							
сахар -песок	3,6 / 4,2	3,6 / 4,2							
масло сливочное	1,9 / 2,2	1,9 / 2,2							
крупа манная	8,4 / 9,8	8,4 / 9,8							
т/о запекание-15%									
<b>сметанная подлива</b>			20 / 30	0,3 / 0,4	1,7 / 2,6	9,2 / 10,7	43,3 / 65	<b>177</b>	
сметана	13,3 / 20	13,3 / 20							
сахар-песок	6,6 / 10	6,6 / 10							
<b>кофейный напиток с молоком</b>			150 / 180	2,5 / 3	2,7 / 3,2	13,8 / 16,6	85 / 102	<b>253</b>	
кофейный напиток	1,7 / 2	1,7 / 2							
сахар	10 / 12	10 / 12							
вода	95 / 114	96 / 114							
молоко	70 / 84	71 / 84							
<b>хлеб пшеничный</b>			40 / 50	3,1 / 3,8	5,8 / 7,2	19,5 / 24,3	144 / 180		
<b>всего за завтрак</b>				<b>22,2 / 26,3</b>	<b>21 / 25,6</b>	<b>54,3 / 64,8</b>	<b>489,9 / 600,9</b>		
<b>2 ЗАВТРАК: фрукты(яблоко)</b>			100	<b>1,5</b>		<b>19,2</b>	<b>89</b>	<b>368</b>	
<b>ОБЕД</b>									
<b>суп из овощей со сметаной</b>			200 / 220	3,7 / 4,1	5,2 / 5,7	12,6 / 13,8	112,8 / 124	<b>95</b>	
капуста белокочанная	30 / 33	24 / 26,4							
картофель 25%	75 / 82,5	56,2 / 61,8							
морковь	15 / 16,5	8 / 8,8							
лук репчатый	14,4 / 15,8	12 / 13,2							
масло сливочное	6 / 6,6	6 / 6,6							
зеленый горошек	14,4 / 15,8	6 / 6,6							
вода питьевая	228 / 250	228 / 250							
сметана	10 / 11	10 / 11							
<b>Запеканка рыбно- рисовая</b>			120 / 150	14,5 / 18,1	8,2 / 11,1	10,4 / 13	176,3 / 220	<b>70</b>	
рыба минтай	96 / 120	67,2 / 84							
молоко	22,8 / 28,5	22,8 / 28,5							
масло растительное	2,4 / 3	2,4 / 3							
крупа рисовая	12 / 15	12 / 15							
масло сливочное	2,4 / 3	2,4 / 3							
яйцо 1/8	23 / 28,8	20,2 / 25,2							
лук репчатый	10,8 / 13,5	9 / 11,2							
соль	1,2 / 1,5	1,2 / 1,5							
<b>сухофруктов</b>			150 / 180	0,7 / 0,9	0 / 0	20,2 / 24,2	80,5 / 96,6	<b>122</b>	
сухофрукты	15 / 18	15 / 18							
сахар	11,6 / 14	11,6 / 14							
вода	147 / 176	147 / 176							
<b>хлеб ржаной</b>			34 / 42,5	2,2 / 2,8	0,4 / 0,5	11 / 13,8	57,4 / 71,7		
<b>всего за обед</b>				<b>21,1 / 25,9</b>	<b>13,8 / 17,3</b>	<b>54,2 / 64,9</b>	<b>426,1 / 512,8</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
<b>каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «геркулес»</b>			150 / 200	4,7 / 6,3	6,3 / 8,51	16,4 / 21,86	140,2 / 187	<b>93</b>	
геркулес	15 / 20	15 / 20							
сахар	3,7 / 5	3,7 / 5							
вода	27 / 36	27 / 36							
молоко	112,5 / 150	112,5 / 150							

	САД			ДЕНЬ 4					
Названия блюд	брутто	нетто	выход	Химический состав				№ рецептуры	
				белки	жиры	углеводы	ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>каша вязкая манная молочная</b>			150 / 200	4,6 / 6,21	5,6 / 7,5	18,8 / 25,1	144 / 192	<b>88</b>	
крупы манная	15 / 20	15 / 20							
молоко	112,5 / 150	112,5 / 150							
масло сливочное	2,2 / 3	2,2 / 3							
вода	27 / 36	27 / 36							
сахар	3,7 / 5	3,7 / 5							
<b>какао с молоком</b>			150 / 180	1 / 1,2	1 / 1,3	10,8 / 13	75 / 90	<b>248</b>	
какао	1 / 1,2	1 / 1,2							
сахар	10 / 12	10 / 12							
молоко	70 / 84	70 / 84							
вода	95 / 114	95 / 114							
<b>хлеб пшеничный с сыром</b>									
сыр			12 / 15	2,6 / 3,3	2,2 / 2,7		43 / 53,8		
хлеб пшеничный			40 / 50	3,1 / 3,8	5,8 / 7,2	19,5 / 24,3	144 / 180		
<b>всего за завтрак</b>				<b>11,3 / 14,5</b>	<b>14,6 / 18,7</b>	<b>49,1 / 62,4</b>	<b>406 / 515,8</b>		
<b>2 ЗАВТРАК:</b>									
<b>фрукты(апельсин)</b>			100	<b>0,8</b>		<b>8,1</b>	<b>40</b>	<b>368</b>	
<b>ОБЕД</b>									
<b>салат из картофеля с зеленым горошком</b>			100 / 125	1,8 / 2,3	5,1 / 6,4	9,8 / 12,3	94,2 / 117,7	<b>25</b>	
картофель х/о 25%	54,8 / 68,5	41,1 / 51,4							
морковь	19 / 23,7	14,2 / 18,9							
горошек зеленый консервированный	23,1 / 28,9	15 / 18,8							
лук репчатый х/о-16%	12,5 / 15,6	10,5 / 13,1							
огурцы соленые	23,5 / 29,4	16,4 / 19,1							
масло подсолнечное	5 / 6,2	5 / 6,2							
<b>бульон куриный с гренками</b>			200/15 220/16,5	1,4 / 1,5	0,6 / 0,7	9 / 9,9	46,4 / 51	<b>511</b>	
морковь	25 / 27,5	18,7 / 22							
хлеб пшеничный (греники)	30 / 33	15 / 16,5							
<b>суфле из птицы</b>			50 / 70	5,3 / 7,5	8 / 11,2	2,4 / 3,4	178,8 / 250,3	<b>183</b>	
цыплята-бройлеры 1 категории	92,1 / 129	81 / 115							
яйцо	11,4 / 16	10 / 14,1							
<b>соус молочный для запекания</b>									
мука пшеничная	2,1 / 3	2,1 / 3							
вода или бульон	2,1 / 3	2,1 / 3							
молоко	10,7 / 15	10,7 / 15							
масло сливочное	2,1 / 3	2,1 / 3							
масло сливочное	0,7 / 1	0,7 / 1							
масло сливочное	3,5 / 5	3,5 / 5							
<b>сок фруктовый</b>			150 / 180			8,2 / 9,9	33 / 39,6	<b>130</b>	
<b>хлеб ржаной</b>			34 / 42,5	2,2 / 2,8	0,4 / 0,5	11 / 13,8	57,4 / 71,7		
<b>всего за обед</b>				<b>10,7 / 14,1</b>	<b>14,1 / 18,8</b>	<b>40,4 / 49,3</b>	<b>409,8 / 530,3</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
<b>макаронны запеченные с яйцом</b>			100/120	4,9/6	4,5/5,4	14,9/17,9	119,3/143,2	<b>208</b>	
макаронные изделия	29 / 34,8	29 / 34,8							
масло сливочное	1,5 / 1,8	1,5 / 1,8							
яйца	12 / 14,4	10,5 / 12,6							
молоко	16,5 / 19,8	16,5 / 19,8							
соль	1,5 / 1,8	1,5 / 1,8							
<b>чай с сахаром</b>			150 / 180	9 / 10,8	2,2 / 2,7	9,7 / 11,7	36,9 / 44,3	<b>132</b>	
чай (заварка)	0,4 / 0,5	0,4 / 0,5							
вода	142,5 / 171	142,5 / 171							

сахар	9,7 / 11,7	9,7 / 11,7						
хлеб пшеничный			25	1,9	2,8	12,2	90	
всего за уплотненный полдник				15,8/18,7	6,7/8,1	36,8/41,8	246,2/277,5	
всего за день				38,6/48,1	35,4/45,6	134,4/161,6	1102/1364	

	САД			ДЕНЬ 5				
Названия блюд	брутто	нетто	выход	Химический состав				№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>каша кукурузная молочная жидкая</b>			150 / 200	4,6 / 6	6,9 / 8,09	19,9 / 25,2	160,3 / 197,1	<b>185</b>
крупа рисовая	15 / 20	15 / 20						
вода	25 / 60	25 / 60						
молоко	130 / 145	130 / 145						
масло сливочное	3 / 4	3 / 4						
сахар	3 / 4	3 / 4						
<b>кофейный напиток с молоком</b>			150 / 180	2,5 / 3	2,7 / 3,2	13,8 / 16,6	85 / 102	<b>253</b>
кофейный напиток	1,7 / 2	1,7 / 2						
сахар	10 / 12	10 / 12						
вода	95 / 114	96 / 114						
молоко	70 / 84	71 / 84						
<b>хлеб пшеничный</b>			40 / 50	3,1 / 3,8	5,8 / 7,2	19,5 / 24,3	144 / 180	
<b>всего за завтрак</b>				<b>10,2 / 12,8</b>	<b>15,4 / 18,5</b>	<b>53,2 / 66,1</b>	<b>389,3 / 510,9</b>	
<b>2 ЗАВТРАК: фрукты (яблоко)</b>			100	<b>0,8</b>		<b>8,1</b>	<b>40</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>салат из капусты и моркови с растительным</b>			40 / 60	0,66 / 0,99	2,8 / 4,2	1,9 / 2,9	36,3 / 54,4	<b>11</b>
капуста белокочанная х/о-20%	40 / 60	32 / 48						
морковь х/о 25%	8,6 / 12,9	6,9 / 10,4						
масло подсолнечное	2,8 / 4,2	2,8 / 4,2						
соль йодированная	0,1 / 0,15	0,1 / 0,15						
<b>суп молочный с макаронными изделиями</b>			200 / 220	6,6 / 7,3	9 / 9,9	20,6 / 22,7	187 / 205,7	<b>35</b>
макаронные изделия	20 / 22	20 / 22						
вода питьевая	120 / 132	120 / 132						
молоко	150 / 165	150 / 165						
сахар	4 / 4,4	4 / 4,4						
масло сливочное	5 / 5,5	5 / 5,5						
соль йодированная	0,4 / 0,5	0,4 / 0,5						
<b>шницель из говядины</b>			50 / 70	7 / 9,8	5,7 / 8	5,1 / 7,2	99,3 / 139,1	<b>161</b>
говядина (котлетное мясо)	46,4 / 65	34,9 / 48						
хлеб пшеничный	6,4 / 9	6,4 / 9						
лук репчатый	5 / 7	4,2 / 6						
мука пшеничная	2,8 / 4	2,8 / 4						
яйцо	4,3 / 6	3,8 / 5,2						
молоко	11,4 / 16	11,4 / 16						
масло растительное	2,8 / 4	2,8 / 4						
<b>пюре картофельное</b>			120 / 150	2,5 / 3,2	3,8 / 4,7	6,4 / 8	99,1 / 123,9	<b>56</b>
картофель х/о-40% т/о-3%	147,2 / 184	88,3 / 110						
молоко	33,6 / 42	33,6 / 42						
масло сливочное	3,2 / 4	3,2 / 4						
соль йодированная	0,3 / 0,4	0,3 / 0,4						
<b>компот из свежих фруктов</b>			150 / 180	5,8 / 7	5,8 / 7	13,3 / 16	52 / 62,4	<b>124</b>
яблоки	16,5 / 19,8	14,5 / 17,4						
сахар	12 / 14,4	12 / 14,4						
вода питьевая	180 / 216	180 / 216						
кислота лимонная	0,03 / 0,04	0,03 / 0,04						
<b>хлеб ржаной</b>			34 / 42,5	2,2 / 2,8	0,4 / 0,5	11 / 13,8	57,4 / 71,7	
<b>всего за обед</b>				<b>24,7 / 31,1</b>	<b>27,5 / 34,3</b>	<b>58,3 / 70,6</b>	<b>531 / 657</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								



<b>рыба запеченая в омлете</b>			100	14,6	11,3	5,7	184,1	<b>218</b>
минтай х/о 40%	120	72						
молоко	10	10						
мука пшеничная	5	5						
яйцо	24	21						
масло сливочное	7,5	7,5						
<b>сок фруктовый</b>			100			5,5	22	<b>130</b>
<b>всего за уплотненный полдник</b>				<b>14,6</b>	<b>11,3</b>	<b>11,2</b>	<b>206,1</b>	
<b>всего за день</b>				<b>50,3/59,3</b>	<b>54,2/64,1</b>	<b>130,8/156</b>	<b>1166/1414</b>	

	САД			ДЕНЬ 6					
Названия блюд	брутто	нетто	выход	Химический состав				№ рецептуры	
				белки	жиры	углеводы	ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
каша вязкая ячневая молочная			150 / 200	5,3 / 6,4	6,1 / 7,5	21,3 / 25,1	144 / 192	91	
крупя ячневая	15 / 20	15 / 20							
молоко	113 / 150	113 / 150							
масло сливочное	2,2 / 3	2,2 / 3							
вода	27 / 36	27 / 36							
сахар	4 / 5	4 / 5							
какао с молоком			150 / 180	1 / 1,2	1 / 1,3	10,8 / 13	75 / 90	248	
какао	1 / 1,2	1 / 1,2							
сахар	10 / 12	10 / 12							
молоко	70 / 84	70 / 84							
вода	95 / 114	95 / 114							
хлеб пшеничный			40 / 50	3,1 / 3,8	5,8 / 7,2	19,5 / 24,3	144 / 180		
<b>всего за завтрак</b>				<b>9,4 / 11,4</b>	<b>12,8 / 16</b>	<b>51,6 / 62,4</b>	<b>378,7 / 462</b>		
<b>2 ЗАВТРАК: сок фруктовый</b>			100			5,5	22	130	
<b>ОБЕД</b>									
салат из капусты и моркови с растительным маслом			40 / 60	0,66 / 0,99	2,8 / 4,2	1,9 / 2,9	36,3 / 54,4	11	
капуста белокочанная х/о-20%	40 / 60	32 / 48							
морковь х/о 25%	8,6 / 12,9	6,9 / 10,4							
масло подсолнечное	2,8 / 4,2	2,8 / 4,2							
соль йодированная	0,1 / 0,15	0,1 / 0,15							
борщ с капустой свежей, с мясом			200 / 220	2,8 / 3,1	4,8 / 5,3	7,8 / 8,6	93,5 / 102,9	27	
говядина I категории на костях	23 / 25	16,9 / 18,4							
картофель 40%	26,4 / 29	15,8 / 17,4							
лук репчатый	7,6 / 8,4	6,3 / 7							
морковь	16,8 / 18,5	12,6 / 13,9							
лимонная кислота	0,1 / 0,2	0,1 / 0,2							
капуста	20 / 22	16 / 17,6							
сахар	2 / 2,2	2 / 2,2							
свекла	42,4 / 46,6	33,9 / 34,9							
масло сливочное	3,2 / 3,5	3,2 / 3,5							
вода или бульон	173 / 190	173 / 190							
тефтели из говядины			50 / 60	7,8 / 9,4	6,7 / 8,1	3 / 3,6	105,5 / 127	105	
говядина (котлетное мясо)(х/о-потери при размораживании и зачистке-9%)	46,6 / 56	42,4 / 51							
хлеб пшеничный	5,8 / 7	5,8 / 7							
лук репчатый	7,5 / 9	6,3 / 7,6							
яйцо	3,8 / 4,6	3,3 / 4							
масло сливочное для смазывания противня т/о-12%	1,5 / 1,8	1,5 / 1,8							
пюре картофельное			120 / 150	2,5 / 3,2	3,7 / 4,6	6,4 / 8	99,1 / 123,9	56	
картофель 40%	147,2 / 184	88,3 / 110							
молоко	33,6 / 42	33,6 / 42							
масло сливочное	3,2 / 4	3,2 / 4							
компот из сухофруктов			150 / 180	0,8 / 0,9		20,2 / 23,5	80,5 / 96,6	122	
сухофрукты	15 / 18	15 / 18							
сахар	12 / 14,4	12 / 14,4							
хлеб ржаной			34 / 42,5	2,2 / 2,8	0,4 / 0,5	11 / 13,8	57,4 / 71,7		
<b>всего за обед</b>				<b>16,7 / 20,4</b>	<b>18,4 / 22,7</b>	<b>50,3 / 60,4</b>	<b>472,4 / 576,5</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
блинчики			75						

мука пшеничная	33	33						
молоко	75	75						
сахар	2	2						
яйцо	7	6						
масло сливочное	3	3						
масло растительное	3	3						
<b>повидло</b>			15			9,1	36,6	
<b>чай без сахара</b>			150 / 180	0	0	0	0	<b>263,264</b>
чай (заварка)	0,4 / 0,5	0,4 / 0,5						
вода	153 / 183	153 / 183						
<b>всего за уплотненный полдник</b>				<b>6,2</b>	<b>8,1</b>	<b>52,4</b>	<b>306,6</b>	
<b>всего за день</b>				<b>32/38</b>	<b>39/47</b>	<b>160/181</b>	<b>1180/1367</b>	

	САД			ДЕНЬ 7				
Названия блюд	брутто	нетто	выход	Химический состав				№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>омлет натуральный</b>			80 / 100	6,2 / 7,8	7,3 / 9,1	2,6 / 3,2	99,9 / 124,9	<b>77,0</b>
яйцо	48 / 60	42,2 / 52						
молоко	48 / 60	48 / 60						
масло сливочное	2,4 / 3	2,4 / 3						
соль йодированная	0,2 / 0,25	0,2 / 0,25						
<b>зеленый горошек отварной х/о35%</b>			15 / 20	0,4 / 0,6		0,9 / 1,2	5,2 / 7	<b>38,0</b>
<b>кофейный напиток с молоком</b>			150 / 180	2,5 / 3	2,7 / 3,2	13,8 / 16,6	85 / 102	<b>253,0</b>
кофейный напиток	1,7 / 2	1,7 / 2						
сахар	10 / 12	10 / 12						
вода	95 / 114	96 / 114						
молоко	70 / 84	71 / 84						
<b>хлеб пшеничный с сыром</b>								
сыр			12 / 15	2,6 / 3,3	2,2 / 2,7		43 / 53,8	
хлеб пшеничный			40 / 50	3,1 / 3,8	5,8 / 7,2	19,5 / 24,3	144 / 180	
<b>всего за завтрак</b>				<b>18,5</b>	<b>18 / 22,2</b>	<b>36,8 / 45,3</b>	<b>377,1 / 467,7</b>	
<b>2 ЗАВТРАК: фрукты (банан)</b>			100	<b>0,4</b>		<b>9,5</b>	<b>42</b>	<b>368,0</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>суп картофельный с клецками с мясом</b>			200 / 220	4,1 / 4,5	5,6 / 6,2	15,1 / 16,6	140 / 154	<b>37</b>
куры I категории	31 / 34,1	25,7 / 28,3						
морковь х/о-20%	3 / 3,3	2,3 / 2,6						
лук репчатый х/о-16%	1,9 / 2,1	1,6 / 1,8						
вода	250 / 275	250 / 275						
<b>клецки</b>								
мука пшеничная	8 / 8,8	8 / 8,8						
масло сливочное	1 / 1,1	1 / 1,1						
яйцо	1,9 / 2,1	1,6 / 1,8						
вода или молоко 3,2%	12 / 13,2	12 / 13,2						
картофель х/о 40%	58,4 / 64,2	40 / 44						
морковь х/о-25%	10 / 11	7,4 / 8,2						
лук репчатый х/о-16%	10 / 11	8,4 / 9,2						
масло сливочное	1,6 / 1,8	1,6 / 1,8						
<b>капуста тушеная с мясом птицы</b>			150 / 180	6,7 / 8	5,6 / 6,7	5,5 / 6,6	191,2 / 229,4	<b>200,0</b>
куры 1 категории потрошенные охлажденные	87,3 / 104,8	76,8 / 92,2						
капуста белокочанная х/о-20%	142,5 / 171,1	114 / 136,8						
морковь х/о-25%	10,5 / 12,6	8,4 / 9,4						
лук репчатый х/о-16%	8,2 / 9,8	6,9 / 8,2						
мука пшеничная	1,2 / 1,4	1,2 / 1,4						
томат-паста	3,7 / 4,4	3,7 / 4,4						
масло подсолнечное	4,5 / 5,4	4,5 / 5,4						
сахар	1,3 / 1,6	1,3 / 1,6						
<b>компот из сухофруктов</b>			150 / 180	0,8 / 0,9		20,2 / 23,5	80,5 / 96,6	<b>122</b>
сухофрукты	15 / 18	15 / 18						
сахар	12 / 14,4	12 / 14,4						
<b>хлеб ржаной</b>			34 / 42,5	2,2 / 2,8	0,4 / 0,5	11 / 13,8	57,4 / 71,7	
<b>всего за обед</b>				<b>13,8 / 16,2</b>	<b>11,6 / 13,4</b>	<b>51,8 / 60,5</b>	<b>469 / 480</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
<b>каша вязкая молочная «Дружба»</b>			150 / 200	4,6 / 6,2	5,8 / 7,7	20,7 / 27,7	150,7 / 201	<b>84,0</b>
крупа рисовая	9,7 / 13	9,7 / 13						
крупа пшено	7,5 / 10	7,5 / 10						

сахар	3,7 / 5	3,7 / 5						
вода	26,2 / 35	26,2 / 35						
молоко	112,5 / 150	150						
масло сливочное	2,2 / 3	2,2 / 3						
<b>снежок 2,5%</b>			150 / 180	4,3 / 5,2	4,8 / 5,8	6 / 7,2	88,5 / 106,2	<b>251</b>
<b>пирожок печеный из дрожжевого теста с картошкой</b>			60	3,9	4,3	24,4	162	<b>294,299,302,303</b>
мука пшеничная	29	29						
сахар	1,7	1,7						
масло сливочное	3,9	3,9						
дрожжи	1	1						
молоко	7	7						
картофель	37	22						
лук репчатый	4	3						
яйцо	4,6	4						
масло растительное	0,9	0,9						
<b>всего за уплотненный полдник</b>				<b>12,8/15,3</b>	<b>14,9 / 17,8</b>	<b>51,1 / 59,3</b>	<b>401,2 / 469,2</b>	
<b>всего за день</b>				<b>41,8/50,4</b>	<b>44,5/53,4</b>	<b>149/174,6</b>	<b>1289/1458</b>	

	САД			ДЕНЬ 8				
Названия блюд	брутто	нетто	выход	Химический состав				№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
суфле творожное			120 / 150	17 / 21,4	10,7 / 13,4	14,7 / 18,4	231,4 / 289,2	<b>82,0</b>
сгущенное молоко			20 / 30	1,4 / 2,1	1,7 / 2,5	11,2 / 16,8	59,6 / 89,4	
творог9%	90 / 112,5	90 / 112,5						
мука пшеничная	8,4 / 10,5	8,4 / 10,5						
молоко	25,2 / 31,5	31,5						
яйцо	12 / 15	10,5 / 13						
сахар-песок	7,2 / 9	7,2 / 9						
масло сливочное	1,2 / 1,5	1,2 / 1,5						
<b>чай без сахара</b>			150 / 180	0	0	0	0	<b>263,264</b>
чай (заварка)	0,4 / 0,5	0,4 / 0,5						
вода	153 / 183	153 / 183						
<b>хлеб пшеничный</b>			40 / 50	3,1 / 3,8	5,8 / 7,2	19,5 / 24,3	144 / 180	
<b>всего за завтрак</b>				<b>21,5 / 27,3</b>	<b>18,2 / 23,1</b>	<b>45,4 / 59,5</b>	<b>435 / 558,6</b>	
<b>2 ЗАВТРАК: фрукты (апельсин)</b>			100,0	<b>0,4</b>		<b>9,5</b>	<b>42,0</b>	
<b>ОБЕД</b>								
<b>щи из свежей капусты с мясом</b>			200 / 220	2,9 / 3,2	5,6 / 6,2	6,8 / 7,5	94,4 / 103,8	<b>56</b>
говядина I категории на костях	23 / 25	16,9 / 18,4						
капуста белокочанная	50 / 55	40 / 44						
морковь	16,8 / 18,5	13,9						
картофель 40%	40 / 44	24 / 26,4						
лук репчатый	11,8 / 13	9,9 / 11						
масло сливочное	3,2 / 3,5	3,2 / 3,5						
томатная паста	2,4 / 2,6	2,4 / 2,6						
вода или бульон	160 / 176	160 / 176						
<b>рыба, запеченная с картофелем по-русски</b>			150 / 180	15 / 18	12,8 / 15,4	18,7 / 22,5	253,9 / 304,7	<b>89,0</b>
минтай неразделанный	134,4 / 160	80,6 / 96						
картофель25%	100 / 120	75 / 90						
<b>соус</b>								
мука пшеничная	15 / 18	15 / 18						
молоко	39 / 46,8	39 / 46,8						
масло сливочное	15 / 18	15 / 18						
масло сливочное	6 / 7,2	6 / 7,2						
сухари панировочные т/о 15%	3 / 3,6	3 / 3,6						
<b>компот из сухофруктов</b>			150 / 180	0,7 / 0,9	0 / 0	20,2 / 24,2	80,5 / 96,6	<b>122,0</b>
сухофрукты	15 / 18	15 / 18						
сахар	11,6 / 14	11,6 / 14						
вода	147 / 176	147 / 176						
<b>хлеб ржаной</b>			34 / 42,5	2,2 / 2,8	0,4 / 0,5	11 / 13,8	57,4 / 71,7	
<b>всего за обед</b>				<b>20,8 / 24,9</b>	<b>18,8 / 22,1</b>	<b>56,7 / 68</b>	<b>486,2 / 576,8</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
<b>каша вяз пшеничная молочная</b>			150 / 200	5,2 / 6,4	6 / 7,5	21,3 / 25,4	159,7 / 192	<b>91,0</b>
крупа пшеничная	15 / 20	15 / 20						
вода	18 / 24	15 / 24						
молоко	113 / 150	113 / 150						
сахар	4 / 5	4 / 5						
масло сливочное	2 / 3	2 / 3						
<b>какао с молоком</b>			150 / 180	1 / 1,2	1 / 1,3	10,8 / 13	75 / 90	<b>248</b>
какао	1 / 1,2	1 / 1,2						
сахар	10 / 12	10 / 12						
молоко	70 / 84	70 / 84						
вода	95 / 114	95 / 114						

<b>пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой</b>			60	3,9	4,3	24,4	162	<b>294,299,30 2,303</b>
мука пшеничная	29	29						
сахар	1,7	1,7						
масло сливочное	3,9	3,9						
яйцо	4,6	4						
дрожжи	1	1						
молоко	7	7						
капуста	36	29						
лук репчатый	5	4						
масло подсолнечное	1,4	1,4						
<b>всего за уплотненный полдник</b>				<b>10,1 / 10,7</b>	<b>11,3/ 13,1</b>	<b>56,5 / 62,1</b>	<b>396,7/ 444</b>	
<b>всего за день</b>				<b>52,8 / 63,3</b>	<b>48,3 / 58,3</b>	<b>168,1/ 199,1</b>	<b>1360 / 1622</b>	

	САД			ДЕНЬ 9				
Названия блюд	брутто	нетто	выход	Химический состав				№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «геркулес»</b>			150 / 200	4,7 / 6,3	6,3 / 8,51	16,4 / 21,86	140,2 / 187	<b>93</b>
геркулес	15 / 20	15 / 20						
сахар	3,7 / 5	3,7 / 5						
вода	27 / 36	27 / 36						
молоко	112,5 / 150	112,5 / 150						
масло сливочное	2,2 / 3	2,2 / 3						
<b>кофейный напиток с молоком</b>			150 / 180	2,5 / 3	2,7 / 3,2	13,8 / 16,6	85 / 102	<b>253</b>
кофейный напиток	1,7 / 2	1,7 / 2						
сахар	10 / 12	10 / 12						
вода	95 / 114	96 / 114						
молоко	70 / 84	71 / 84						
<b>хлеб пшеничный с сыром</b>								
сыр			12 / 15	2,6 / 3,3	2,2 / 2,7		43 / 53,8	
хлеб пшеничный			40 / 50	3,1 / 3,8	5,8 / 7,2	19,5 / 24,3	144 / 180	
<b>всего за завтрак</b>				<b>12,9 / 16,4</b>	<b>17 / 21,6</b>	<b>49,7 / 62,8</b>	<b>412,2 / 522,8</b>	
<b>2 ЗАВТРАК: фрукты (яблоко)</b>			100	<b>0,8</b>		<b>8,1</b>	<b>40</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>салат из свеклы</b>			40 / 60	0,5 / 0,8	2,4 / 3,6	3,3 / 5	37,5 / 56,3	<b>33</b>
свекла	48,7 / 73	39 / 54,8						
масло растительное	2,4 / 3,6	2,4 / 3,6						
соль йодированная	0,1 / 0,15	0,1 / 0,15						
<b>суп картофельный на кур бу-не со сметаной</b>			200 / 220	3,78 / 4,1	2 / 2,2	15,5 / 17	112,6 / 123,9	<b>36</b>
лук репчатый	8,4 / 9,2	7 / 7,7						
картофель 35%	162 / 178	105,3 / 115,8						
морковь 20%	16 / 17,6	12 / 14,1						
бульон куриный	240 / 264	240 / 264						
соль йодированная	0,4 / 0,44	0,4 / 0,44						
сметана	8 / 8,8	8 / 8,8						
<b>плов с птицей</b>			150 / 180	12 / 14,4	13,2 / 15,9	29,5 / 35,4	286 / 344	<b>180</b>
куры 1 категории потрошенные охлажденные	108,3 / 130	95,3 / 114,4						
масса отварной кури		53 / 63,7						
масло сливочное	5,6 / 6,7	5,6 / 6,7						
морковь	15 / 18	11,2 / 14,4						
лук репчатый	7,5 / 9	7,6,3 / 5						
томатное пюре	6	6						
крупа рисовая	32,8 / 39,4	32,8 / 39,4						
вода или бульон	92,5 / 111	92,5 / 111						
<b>компот из свежих фруктов</b>			150 / 180	5,8 / 7	5,8 / 7	13,3 / 16	52 / 62,4	<b>124</b>
яблоки	16,5 / 19,8	14,5 / 17,4						
сахар	12 / 14,4	12 / 14,4						
вода питьевая	180 / 216	180 / 216						
кислота лимонная	0,03 / 0,04	0,03 / 0,04						
<b>хлеб ржаной</b>			34 / 42,5	2,2 / 2,8	0,4 / 0,5	11 / 13,8	57,4 / 71,7	
<b>всего за обед</b>				<b>24,3 / 29,1</b>	<b>23,8 / 29,2</b>	<b>72,6 / 87,4</b>	<b>545,5 / 658,3</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
<b>запеканка творожно морковная</b>			120 / 150	13,6 / 17	12 / 15	18,2 / 22,8	240 / 300	<b>240</b>
творог	67,2 / 84	66,4 / 83						
крупа манная	7 / 9	7 / 9						
сахар	7 / 9	7 / 9						



морковь	36 / 45	27 / 36						
яйцо	6,8 / 9,6	6 / 8,4						
молоко	22 / 27	22 / 27						
масло сливочное	4 / 5	4 / 5						
сметана	4,8 / 6	4,8 / 6						
<b>сметанная подлива</b>			20 / 30	0,3 / 0,4	1,7 / 2,6	9,2 / 10,7	43,3 / 65	<b>177</b>
сметана	13,3 / 20	13,3 / 20						
сахар-песок	6,6 / 10	6,6 / 10						
<b>чай без сахара</b>			150 / 180	0	0	0	0	<b>263,264</b>
чай (заварка)	0,4 / 0,5	0,4 / 0,5						
вода	153 / 183	153 / 183						
<b>всего за уплотненный полдник</b>				<b>13,9 / 17,4</b>	<b>13,7 / 17,6</b>	<b>27,4 / 33,5</b>	<b>283,3 / 365</b>	
<b>всего за день</b>				<b>52 / 63</b>	<b>54 / 68</b>	<b>157,5 / 192</b>	<b>1351 / 1656</b>	

	САД			ДЕНЬ 10					
Названия блюд	брутто	нетто	выход	Химический состав				№ рецептуры	
				белки	жиры	углеводы	ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>каша вязкая манная молочная</b>			150 / 200	4,6 / 6,21	5,6 / 7,5	18,8 / 25,1	144 / 192	<b>88,0</b>	
крупа манная	15 / 20	15 / 20							
молоко	112,5 / 150	112,5 / 150							
масло сливочное	2,2 / 3	2,2 / 3							
вода	27 / 36	27 / 36							
сахар	3,7 / 5	3,7 / 5							
<b>какао с молоком</b>			150 / 180	1 / 1,2	1 / 1,3	10,8 / 13	75 / 90	<b>248,0</b>	
какао	1 / 1,2	1 / 1,2							
сахар	10 / 12	10 / 12							
молоко	70 / 84	70 / 84							
вода	95 / 114	95 / 114							
<b>хлеб пшеничный</b>			40 / 50	3,1 / 3,8	5,8 / 7,2	19,5 / 24,3	144 / 180		
<b>всего за завтрак</b>				<b>8,7 / 11,2</b>	<b>12,4 / 16</b>	<b>49,1 / 62,4</b>	<b>363 / 462</b>		
<b>2 ЗАВТРАК:</b>									
<b>фрукты(яблоко)</b>			100	<b>0,8</b>		<b>8,1</b>	<b>40</b>	<b>368,0</b>	
<b>ОБЕД</b>									
<b>салат из капусты и моркови с растительным</b>			40 / 60	0,66 / 0,99	2,8 / 4,2	1,9 / 2,9	36,3 / 54,4	<b>11,0</b>	
капуста белокочанная х/о-20%	40 / 60	32 / 48							
морковь х/о 25%	8,6 / 12,9	6,9 / 10,4							
масло подсолнечное	2,8 / 4,2	2,8 / 4,2							
соль йодированная	0,1 / 0,15	0,1 / 0,15							
<b>суп картофельный с бобовыми,с мясом птицы</b>			200 / 220	5,1 / 5,7	4,2 / 4,6	17,6 / 19,4	120 / 132	<b>47</b>	
фасоль	16,8 / 18,5	16,8 / 18,5							
морковь	13,6 / 15	10,2 / 11,2							
картофель 40%	67,2 / 74	40,3 / 44,4							
лук репчатый	13 / 14,4	10,9 / 12							
масло сливочное	3,1 / 3,5	3,1 / 3,5							
куры 1 категории потрошенные	36 / 39,6	31,7 / 34,8							
вода или бульон	140 / 154	140 / 154							
<b>суфле из печени запеченное</b>			50 / 60	9,8 / 11,8	7,1 / 8,5	5,6 / 6,7	123,1 / 147,7		
печень говяжья х/о 17%	56,2 / 67,5	46,6 / 56							
лук репчатый	5 / 6	4,2 / 5							
яйцо	20 / 24	17,6 / 21,1							
мука пшеничная	3,7 / 4,5	3,7 / 4,5							
молоко	15,6 / 18,7	15,6 / 18,7							
масло растительное	3,7 / 4,5	3,7 / 4,5							
<b>пюре картофельное</b>			120 / 150	2,5 / 3,2	3,8 / 4,7	6,4 / 8	99,1 / 123,9	<b>56,0</b>	
картофель х/о-40% т/о-3%	147,2 / 184	88,3 / 110							
молоко	33,6 / 42	33,6 / 42							
масло сливочное	3,2 / 4	3,2 / 4							
соль йодированная	0,3 / 0,4	0,3 / 0,4							
<b>сок фруктовый</b>			150 / 180			8,2 / 9,9	33 / 39,6	<b>130,0</b>	
<b>хлеб ржаной</b>			34 / 42,5	2,2 / 2,8	0,4 / 0,5	11 / 13,8	57,4 / 71,7		
<b>всего за обед</b>				<b>20,2 / 24,5</b>	<b>18,3 / 22,5</b>	<b>50,7 / 60,7</b>	<b>468,9 / 568,7</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
<b>голубцы ленивые</b>			100	8,1	6,3	6	113,8	<b>151</b>	
овядина котлетное мясо	55,7	47,1							
крупа рисовая	5,7	5,7							
лук репчатый	7,1	6							
яйцо	8,5	7,5							
масло подсолнечное	5,7	5,7							
капуста белокочанная	75,7	60,5							
<b>чай без сахара</b>			150 / 180	0	0	0	0	<b>263,264</b>	
чай (заварка)	0,4 / 0,5	0,4 / 0,5							
вода	153 / 183	153 / 183							

печенье			20	1,5	2,0	14,9	83,4	604,0
всего за уплотненный полдник				9,6	8,3	20,9	197,2	
всего за день				39,3/46,1	39/46,8	128,8/152	1069/1268	

	САД			ДЕНЬ 11					
Названия блюд	брутто	нетто	выход	Химический состав				№ рецептуры	
				белки	жиры	углеводы	ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>вермишель с маслом</b>			150 / 200	5,8 / 7,8	6,1 / 8,2	31,2 / 41,6	207,3 / 276,4	75	
вермишель	54 / 72	15 / 20							
соль йодированная	0,7 / 1	0,7 / 1							
масло сливочное	6,7 / 9	3,7 / 5							
<b>яйцо отварное</b>	48	42,2	42	5,1	4,6	0,3	63	209	
<b>кофейный напиток с молоком</b>			150 / 180	2,5 / 3	2,7 / 3,2	13,8 / 16,6	85 / 102	253	
кофейный напиток	1,7 / 2	1,7 / 2							
сахар	10 / 12	10 / 12							
вода	95 / 114	96 / 114							
молоко	70 / 84	71 / 84							
<b>хлеб пшеничный</b>			40 / 50	3,1 / 3,8	5,8 / 7,2	19,5 / 24,3	144 / 180		
<b>всего за завтрак</b>				16,5 / 19,7	19,2 / 23,2	64,8 / 82,8	499,3 / 621,4		
<b>2 ЗАВТРАК: сок фруктовый</b>			100			5,5	92	130	
<b>ОБЕД</b>									
<b>салат из свеклы</b>			40 / 60	0,5 / 0,8	2,4 / 3,6	3,3 / 5	37,5 / 56,3	33	
свекла	48,7 / 73	39 / 54,8							
масло растительное	2,4 / 3,6	2,4 / 3,6							
соль йодированная	0,1 / 0,15	0,1 / 0,15							
<b>суп рыбный</b>			200 / 220	12,7 / 14	6,4 / 7	9,2 / 10,1	105 / 116	41	
минтай х/о 30%	66 / 72,6	39,6 / 43,5							
картофель х/о 35%	64,4 / 71,1	41,8 / 46,2							
морковь красная	16 / 17,6	12 / 14,1							
лук репчатый	10 / 11	8,4 / 9,2							
вода питьевая	249 / 264	249 / 264							
пшено	4 / 4,4	4 / 4,4							
соль йодированная	0,7 / 0,8	0,7 / 0,8							
<b>жаркое по домашнему</b>			150 / 180	9,3 / 11,2	8,2 / 9,8	11,6 / 13,9	163,2 / 195,8	153	
говядина I категории на костях	90,6 / 108,7	66,6 / 80							
картофель 40%	119 / 142,6	71,4 / 85,6							
лук репчатый	10,2 / 12,2	8,5 / 10,2							
морковь	23,4 / 28,1	17,5 / 22,5							
масло растительное	1,8 / 2,2	1,8 / 2,2							
масло сливочное	1,8 / 2,2	1,8 / 2,2							
томатная паста	0,7 / 0,9	0,7 / 0,9							
<b>сухофруктов</b>			150 / 180	0,7 / 0,9	0 / 0	20,2 / 24,2	80,5 / 96,6	122,0	
сухофрукты	15 / 18	15 / 18							
сахар	11,6 / 14	11,6 / 14							
вода	147 / 176	147 / 176							
<b>хлеб ржаной</b>			34 / 42,5	2,2 / 2,8	0,4 / 0,5	11 / 13,8	57,4 / 71,7		
<b>всего за обед</b>				25,4 / 29,7	17,4 / 20,9	55,3 / 67	443,6 / 536,4		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
<b>каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «геркулес»</b>			150 / 200	4,7 / 6,3	6,3 / 8,51	16,4 / 21,86	140,2 / 187	93	
геркулес	15 / 20	15 / 20							
сахар	3,7 / 5	3,7 / 5							
вода	27 / 36	27 / 36							
молоко	112,5 / 150	112,5 / 150							
масло сливочное	2,2 / 3	2,2 / 3							
<b>чай с сахаром</b>			150 / 180	9 / 10,8	2,2 / 2,7	9,7 / 11,7	36,9 / 44,3	132	
чай (заварка)	0,4 / 0,5	0,4 / 0,5							
вода	142,5 / 171	142,5 / 171							
сахар	9,7 / 11,7	9,7 / 11,7							
<b>пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой</b>			60					294,299,30	

мука пшеничная	29	29					
сахар	1,7	1,7					
масло сливочное	3,9	3,9					
яйцо	4,6	4					
дрожжи	1	1					
молоко	7	7					
капуста	36	29					
лук репчатый	5	4					
масло подсолнечное	1,4	1,4					
<b>всего за уплотненный полдник</b>				<b>17,6 / 21</b>	<b>12,8 / 15,5</b>	<b>50,5 / 58</b>	<b>397 / 393</b>
<b>всего за день</b>				<b>59,5/70,4</b>	<b>49,4/59,6</b>	<b>176/213</b>	<b>1432/1643</b>

	САД			ДЕНЬ 12				
Названия блюд	брутто	нетто	выход	Химический состав				№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
каша вязкая манная молочная			150 / 200	4,6 / 6,21	5,6 / 7,5	18,8 / 25,1	144 / 192	<b>88,0</b>
крупа манная	15 / 20	15 / 20						
молоко	112,5 / 150	112,5 / 150						
масло сливочное	2,2 / 3	2,2 / 3						
вода	27 / 36	27 / 36						
сахар	3,7 / 5	3,7 / 5						
какао с молоком			150 / 180	1 / 1,2	1 / 1,3	10,8 / 13	75 / 90	<b>248,0</b>
какао	1 / 1,2	1 / 1,2						
сахар	10 / 12	10 / 12						
молоко	70 / 84	70 / 84						
вода	95 / 114	95 / 114						
хлеб пшеничный с сыром								
сыр			12 / 15	2,6 / 3,3	2,2 / 2,7		43 / 53,8	
хлеб пшеничный			40 / 50	3,1 / 3,8	5,8 / 7,2	19,5 / 24,3	144 / 180	
<b>всего за завтрак</b>				<b>11,3 / 14,5</b>	<b>14,6 / 18,7</b>	<b>49,1 / 62,4</b>	<b>406 / 515,8</b>	
<b>2 ЗАВТРАК: фрукты (банан)</b>			100	<b>0,4</b>		<b>9,5</b>	<b>42</b>	<b>368,0</b>
<b>ОБЕД</b>								
салат из капусты и моркови с растительным			40 / 60	0,66 / 0,99	2,8 / 4,2	1,9 / 2,9	36,3 / 54,4	<b>11,0</b>
капуста белокочанная х/о-20%	40 / 60	32 / 48						
морковь х/о 25%	8,6 / 12,9	6,9 / 10,4						
масло подсолнечное	2,8 / 4,2	2,8 / 4,2						
соль йодированная	0,1 / 0,15	0,1 / 0,15						
бульон куриный с гренками			200/15 220/16,5	1,4 / 1,5	0,6 / 0,7	9 / 9,9	46,4 / 51	<b>511</b>
морковь	25 / 27,5	18,7 / 22						
хлеб пшеничный (греники)	30 / 33	15 / 16,5						
<b>птица в соусе с томатом</b>			50 / 70	4,9 / 6,9	6,2 / 8,8	1,7 / 2,4	69,5 / 97,4	<b>179,0</b>
курица I категории потр	87,8 / 123	77,8 / 109						
масло сливочное	2,1 / 3	2,1 / 3						
лук репчатый	3,6 / 5	3 / 4,2						
томатное пюре	3,6 / 5	3,6 / 5						
мука пшеничная	0,6 / 0,9	0,6 / 0,9						
сметана 15%	2,1 / 3	2,1 / 3						
морковь	5,7 / 8	4,3 / 6						
вода бульон	19,3 / 27	19,3 / 27						
<b>рис отварной</b>			100 / 130	2,4 / 3,1	3,6 / 4,7	24,5 / 31,8	139,8 / 181,7	<b>315,0</b>
крупа рисовая	35,6 / 46,4	35,6 / 46,4						
масло сливочное	4,5 / 5,8	4,5 / 5,8						
соль йодированная	2 / 2,7	2 / 2,7						
<b>компот из сухофруктов</b>			150 / 180	0,7 / 0,9	0 / 0	20,2 / 24,2	80,5 / 96,6	<b>122,0</b>
сухофрукты	15 / 18	15 / 18						
сахар	11,6 / 14	11,6 / 14						
вода	147 / 176	147 / 176						
хлеб ржаной			34 / 42,5	2,2 / 2,8	0,4 / 0,5	11 / 13,8	57,4 / 71,7	
<b>всего за обед</b>				<b>12,2 / 16,2</b>	<b>13,6 / 18,9</b>	<b>68,3 / 85</b>	<b>430 / 552,8</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
картофель, запеченный в сметане			150/180	3,4/4,1	4,8/5,8	12,7/15,3	157,3/188,8	<b>51,0</b>
картофель 25%	222/266	166,5/199,5						
сметана 15%	15/18	15/18						
масло сливочное	3/3,6	3/3,6						

соль йодированная	0,4/0,5	0,4/0,5						
сок фруктовый			150 / 180			8,2 / 9,9	33 / 39,6	<b>130</b>
печенье			20	1,5	2,0	14,9	83,4	<b>604,0</b>
всего за уплотненный полдник				<b>4,9/5,6</b>	<b>6,8/7,8</b>	<b>35,8/40,1</b>	<b>273,7/311,8</b>	
всего за день				<b>28,8 / 36,7</b>	<b>35 / 45,4</b>	<b>162,7 / 197</b>	<b>1152 / 1422</b>	

	САД			ДЕНЬ 13					
Названия блюд	брутто	нетто	выход	Химический состав				№ рецептуры	
				белки	жиры	углеводы	ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>запеканка творожная</b>			120 / 140	16,3 / 19,1	10,8 / 12,6	11,8 / 13,8	217,6 / 253,86	<b>79,0</b>	
творог 9%	84 / 98	84 / 96							
яйцо	11,1 / 13	9,7 / 11							
молоко	40,8 / 47,6	40,8 / 47,6							
сахар -песок	3,6 / 4,2	3,6 / 4,2							
масло сливочное	1,9 / 2,2	1,9 / 2,2							
крупа манная	8,4 / 9,8	8,4 / 9,8							
т/о запекание-15%									
<b>сметанная подлива</b>			20 / 30	0,3 / 0,4	1,7 / 2,6	9,2 / 10,7	43,3 / 65	<b>177,0</b>	
сметана	13,3 / 20	13,3 / 20							
сахар-песок	6,6 / 10	6,6 / 10							
<b>кофейный напиток с молоком</b>			150 / 180	2,5 / 3	2,7 / 3,2	13,8 / 16,6	85 / 102	<b>253,0</b>	
кофейный напиток	1,7 / 2	1,7 / 2							
сахар	10 / 12	10 / 12							
вода	95 / 114	96 / 114							
молоко	70 / 84	71 / 84							
<b>хлеб пшеничный</b>			40 / 50	3,1 / 3,8	5,8 / 7,2	19,5 / 24,3	144 / 180		
<b>всего за завтрак</b>				<b>22,2 / 26,3</b>	<b>21 / 25,6</b>	<b>54,3 / 65,4</b>	<b>490 / 601</b>		
<b>2 ЗАВТРАК: фрукты (апельсин)</b>			100,0	<b>0,4</b>		<b>9,5</b>	<b>42,0</b>	<b>368,0</b>	
<b>ОБЕД</b>									
<b>свекольник, с мясом</b>			200 / 220	2,9 / 3,2	5,6 / 6,2	6,8 / 7,5	94,4 / 103,8	<b>34</b>	
говядина I категории на костях	18 / 19,8	13,2 / 14,3							
морковь	13 / 14,3	10,4 / 11,4							
лук репчатый	12,9 / 14,2	10,8 / 11,9							
вода	250 / 275	250 / 275							
свекла	64 / 70,4	51,2 / 56,3							
картофель х/о 40%	57 / 62,7	34,2 / 37,6							
масло сливочное	3 / 3,3	3 / 3,3							
сахар	1 / 1,1	1 / 1,1							
томатная паста	2 / 2,2	2 / 2,2							
<b>рыба тушеная в томате с овощами</b>			50 / 60	9,6 / 11,5	3,7 / 4,5	2,5 / 3	102 / 122,4	<b>88,0</b>	
рыба минтай без головы	54 / 64,8	31,4 / 37,7							
вода	8,9 / 10,7	8,9 / 10,7							
соль йодированная	0,2 / 0,3	0,2 / 0,3							
морковь х/о 20%	11,4 / 13,7	9,1 / 10,9							
лук репчатый	6,1 / 7,3	5,1 / 6,1							
томат- пюре	3,2 / 3,8	3,2 / 3,8							
сахар	0,8 / 1	0,8 / 1							
масло растительное	2,7 / 3,2	2,7 / 3,2							
<b>пюре картофельное</b>			120 / 150	2,5 / 3,2	3,8 / 4,7	6,4 / 8	99,1 / 123,9	<b>56,0</b>	
картофель х/о-40% т/о-3%	147,2 / 184	88,3 / 110							
молоко	33,6 / 42	33,6 / 42							
масло сливочное	3,2 / 4	3,2 / 4							
соль йодированная	0,3 / 0,4	0,3 / 0,4							
<b>компот из сухофруктов</b>			150 / 180	0,7 / 0,9	0 / 0	20,2 / 24,2	80,5 / 96,6	<b>122,0</b>	
сухофрукты	15 / 18	15 / 18							
сахар	11,6 / 14	11,6 / 14							
вода	147 / 176	147 / 176							
<b>хлеб ржаной</b>			34 / 42,5	2,2 / 2,8	0,4 / 0,5	11 / 13,8	57,4 / 71,7		
<b>всего за обед</b>				<b>17,9 / 21,6</b>	<b>13,5 / 15,9</b>	<b>46,9 / 56,5</b>	<b>433,4 / 518,4</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
<b>каша пшеничная молочная жидкая</b>			150 / 200	5,1 / 6,8	17,8 / 10,4	19,5 / 26	168,7 / 225	<b>96,0</b>	



крупa пшено	15 / 20	15 / 20						
молоко	113 / 150	113 / 150						
вода	26,2 / 35	26,2 / 36						
масло сливочное	4,5 / 6	4,5 / 6						
сахар	4,5 / 6	4,5 / 6						
<b>снежок 2,5%</b>			150 / 180	4,3 / 5,2	4,8 / 5,8	6 / 7,2	88,5 / 106,2	<b>251,0</b>
<b>пирожок печеный с капустой и яйцом</b>			60	4,5	5,2	20,8	159,8	<b>454</b>
мука пшеничная	29	29						
сахар	2	2						
масло сливочное	3	3						
яйцо	3,5	3						
соль	0,3	0,3						
дрожжи	1	1						
молоко	8	8						
мука на подпыл	1	1						
масло раст. для смазки	1	1						
яйцо для смазки	1,5	1,3						
фарш:								
капуста	38	30,4						
масло сливочное	2	2						
яйцо	3,5	3						
<b>всего за уплотненный полдник</b>				<b>13,9 / 16,5</b>	<b>17,8 / 21,4</b>	<b>46,3 / 54</b>	<b>417 / 490,4</b>	
<b>всего за день</b>				<b>54 / 66</b>	<b>52 / 63</b>	<b>157 / 185</b>	<b>1382 / 1652</b>	

	САД		ДЕНЬ 14					
Названия блюд	брутто	нетто	выход	Химический состав				№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>омлет натуральный</b>			80 / 100	6,2 / 7,8	7,3 / 9,1	2,6 / 3,2	99,9 / 124,9	<b>77,0</b>
яйцо	48 / 60	42,2 / 52						
молоко	48 / 60	48 / 60						
масло сливочное	2,4 / 3	2,4 / 3						
соль йодированная	0,2 / 0,25	0,2 / 0,25						
<b>зеленый горошек отварной х/о35%</b>			15 / 20	0,4 / 0,6		0,9 / 1,2	5,2 / 7	<b>38,0</b>
<b>какао с молоком</b>			150 / 180	1 / 1,2	1 / 1,3	10,8 / 13	75 / 90	<b>248</b>
какао	1 / 1,2	1 / 1,2						
сахар	10 / 12	10 / 12						
молоко	70 / 84	70 / 84						
вода	95 / 114	95 / 114						
<b>хлеб пшеничный</b>								
хлеб пшеничный			40 / 50	3,1 / 3,8	5,8 / 7,2	19,5 / 24,3	144 / 180	
<b>всего за завтрак</b>				<b>10,7/13,4</b>	<b>14,1/17,6</b>	<b>33,8/41,7</b>	<b>324,1/401,9</b>	
<b>2 ЗАВТРАК:</b>								
<b>фрукты(яблоко)</b>			100	<b>0,8</b>		<b>8,1</b>	<b>40</b>	<b>368,0</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>рассольник ленинградский, с мясом</b>			200 / 220	3,3 / 3,6	5,7 / 6,3	16,7 / 18,4	116 / 127,6	<b>33</b>
говядина 1 категории на костях	16,7 / 22,7 / 25	18,4						
картофель 40%	100 / 110	60 / 66						
крупа перловая	4 / 4,4	4 / 4,4						
лук репчатый	6,7 / 7,4	5,6 / 6,2						
морковь	13,8 / 15,2	10,3 / 11,4						
огурец соленый	21,6 / 23,8	14 / 19						
масло сливочное	3,2 / 3,5	3,2 / 3,5						
вода или бульон	150 / 165	150 / 165						
<b>голубцы ленивые</b>			100 / 140	8,1 / 11,4	6,3 / 8,8	6 / 8,4	113,8 / 159,3	<b>151</b>
говядина котлетное мясо	55,7 / 78	47,1 / 66						
крупа рисовая	5,7 / 8	5,7 / 8						
лук репчатый	7,1 / 10	6 / 8,4						
яйцо	8,5 / 12	7,5 / 10						
масло подсолнечное	5,7 / 8	5,7 / 8						
капуста белокочанная	75,7 / 106	60,5 / 84,8						
<b>соус основной красный</b>			30 / 50	0,3 / 0,5	0,8 / 1,4	1,3 / 2,2	13 / 21,7	<b>228</b>
мука пшеничная	1,8 / 3	1,8 / 3						
морковь красная х/о 20%	8 / 13,3	6 / 9,9						
лук репчатый	2,4 / 4	2 / 3,3						
томатная паста	1,2 / 2	1,2 / 2						
масло сливочное	1,2 / 2	1,2 / 2						
вода или бульон	30 / 50	30 / 50						
<b>компот из свежих фруктов</b>			150 / 180	5,8 / 7	5,8 / 7	13,3 / 16	52 / 62,4	<b>124</b>
яблоки	16,5 / 19,8	14,5 / 17,4						
сахар	12 / 14,4	12 / 14,4						
вода питьевая	180 / 216	180 / 216						
кислота лимонная	0,03 / 0,04	0,03 / 0,04						
<b>хлеб ржаной</b>			34 / 42,5	2,2 / 2,8	0,4 / 0,5	11 / 13,8	57,4 / 71,7	
<b>всего за обед</b>				<b>19,7 / 25,3</b>	<b>19 / 24</b>	<b>48,3 / 58,8</b>	<b>352,2 / 442,7</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
<b>каша вязкая пшеничная молочная</b>			150 / 200	5,2 / 6,4	6/7,5	21,3/25,4	159,7/192	<b>91,0</b>
крупа пшеничная	15 / 20	15 / 20						
вода	18 / 24	15 / 24						

молоко	113 / 150	113 / 150						
сахар	4/5	4/5						
масло сливочное	2/3	2/3						
<b>чай без сахара</b>			150 / 180	0	0	0	0	<b>263,264</b>
чай (заварка)	0,4 / 0,5	0,4 / 0,5						
вода	153 / 183	153 / 183						
<b>сушка на сметане</b>			60	4,5	9,7	24,9	159,5	<b>274</b>
сметана	23	23						
мука пшеничная	30	30						
масло сливочное	2,5	2,5						
яйцо	9	7,9						
сахар	9	9						
растительное(для	0,7	0,7						
масса полуфабриката	73	60						
<b>всего за уплотненный полдник</b>				<b>9,7/10,9</b>	<b>15,7/17,2</b>	<b>46,2/50,3</b>	<b>319,2/351,5</b>	
<b>всего за день</b>				<b>40,9/50,4</b>	<b>48,8/58,8</b>	<b>136,4/159</b>	<b>1035/1236</b>	

	САД			ДЕНЬ 15					
Названия блюд	брутто	нетто	выход	Химический состав				№ рецептуры	
				белки	жиры	углеводы	ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>каша вязкая ячневая молочная</b>			150 / 200	5,2 / 6,4	6 / 7,5	21,3 / 25,4	159,7 / 192	<b>91</b>	
крупя ячневая	15 / 20	15 / 20							
вода	27 / 36	15 / 24							
молоко	113 / 150	113 / 150							
сахар	4/5	4/5							
масло сливочное	2/3	2/3							
<b>кофейный напиток с молоком</b>			150 / 180	2,5 / 3	2,7 / 3,2	13,8 / 16,6	85 / 102	<b>253,0</b>	
кофейный напиток	1,7 / 2	1,7 / 2							
сахар	10 / 12	10 / 12							
вода	95 / 114	96 / 114							
молоко	70 / 84	71 / 84							
<b>хлеб пшеничный</b>			40 / 50	3,1 / 3,8	5,8 / 7,2	19,5 / 24,3	144 / 180		
сыр			12 / 15	2,6 / 3,3	2,2 / 2,7		43 / 53,8		
<b>всего за завтрак</b>				<b>13,4 / 16,5</b>	<b>16,8 / 20,6</b>	<b>54,6 / 66,3</b>	<b>432 / 528</b>		
<b>2 ЗАВТРАК: фрукты (яблоко)</b>			100	<b>0,8</b>		<b>8,1</b>	<b>40</b>	<b>368,0</b>	
<b>ОБЕД</b>									
<b>салат из свеклы</b>			40 / 60	0,5 / 0,8	2,4 / 3,6	3,3 / 5	37,5 / 56,3	<b>33,0</b>	
свекла	48,7 / 73	39 / 54,8							
масло растительное	2,4 / 3,6	2,4 / 3,6							
соль йодированная	0,1 / 0,15	0,1 / 0,15							
<b>суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы</b>			200 / 220	5,1 / 5,7	4,2 / 4,6	17,6 / 19,4	120 / 132	<b>36</b>	
горошек зеленый консервированный	24,8 / 27,3	16,1 / 17,7							
морковь	13,6 / 15	10,2 / 11,2							
картофель 40%	67,2 / 74	40,3 / 44,4							
лук репчатый	13 / 14,4	10,9 / 12							
масло сливочное	3,1 / 3,5	3,1 / 3,5							
куры 1 категории потрошенные	36 / 39,6	31,7 / 34,8							
вода или бульон	140 / 154	140 / 154							
<b>бефстроганов из отварного мяса</b>			50 / 60	8,3 / 10	7,8 / 9,4	2,1 / 2,5	112,9 / 135,5	<b>91</b>	
мясо	53,5 / 64,2	45,4 / 54,6							
лук репчатый	5 / 6	4,2 / 5							
мука пшеничная	1,5 / 1,8	1,5 / 1,8							
морковь	12,5 / 15	9,3 / 12							
масло подсолнечное	1,5 / 1,8	1,5 / 1,8							
молоко	5 / 6	5 / 6							
бульон или вода	5 / 6	5 / 6							
соль йодированная	0,6 / 0,7	0,6 / 0,7							
т/о 10%									
<b>каша гречневая рассыпчатая</b>			100 / 140	5,6 / 7,9	4,7 / 6,7	27,3 / 38,3	180,3 / 252,4	<b>65</b>	
крупя гречневая	46 / 64,4	46 / 64,4							
вода	70 / 98	70 / 98							
масло сливочное	4 / 5,6	4 / 5,6							
соль йодированная	0,2 / 0,3	0,2 / 0,3							
<b>сок фруктовый</b>			150 / 180			8,2 / 9,9	33 / 39,6	<b>130,0</b>	
<b>хлеб ржаной</b>			34 / 42,5	2,2 / 2,8	0,4 / 0,5	11 / 13,8	57,4 / 71,7		
<b>всего за обед</b>				<b>21,7 / 27,2</b>	<b>19,5 / 24,8</b>	<b>69,5 / 88,9</b>	<b>541 / 687,5</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
<b>блинчики</b>			75	6,24	8,1	43,3	270	<b>265,0</b>	
мука пшеничная	33	33							
молоко	75	75							

сахар	2	2						
яйцо	7	6						
масло сливочное	3	3						
масло растительное	3	3						
<b>повидло</b>			15 / 20			9,1 / 12,2	36,6 / 48,8	<b>265,0</b>
<b>чай без сахара</b>			150 / 180	0	0	0	0	<b>263,264</b>
чай (заварка)	0,4 / 0,5	0,4 / 0,5						
вода	153 / 183	153 / 183						
<b>всего за уплотненный</b>				<b>6,2</b>	<b>8,1</b>	<b>52,4 / 55,5</b>	<b>306,6 / 319</b>	
<b>всего за день</b>				<b>42 / 49</b>	<b>44 / 53</b>	<b>185 / 219</b>	<b>1320 / 1528</b>	

	САД			ДЕНЬ 16				
Названия блюд	брутто	нетто	выход	Химический состав				№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>каша гречневая молочная жидкая</b>			150 / 200	5,2 / 7	7,8 / 10,4	18,7 / 25	166,8 / 222,4	<b>64</b>
крупя гречневая	15 / 20	15 / 20						
вода	18 / 24	15 / 24						
молоко	113 / 150	113 / 150						
сахар	4,5 / 6	4,5 / 6						
масло сливочное	4,5 / 6	4,5 / 6						
<b>какао с молоком</b>			150 / 180	1 / 1,2	1 / 1,3	10,8 / 13	75 / 90	<b>248</b>
какао	1 / 1,2	1 / 1,2						
сахар	10 / 12	10 / 12						
молоко	70 / 84	70 / 84						
вода	95 / 114	95 / 114						
<b>хлеб пшеничный</b>			40 / 50	3,1 / 3,8	5,8 / 7,2	19,5 / 24,3	144 / 180	
<b>всего за завтрак</b>				<b>10,7 / 13,6</b>	<b>13,6 / 20,8</b>	<b>52,8 / 66,9</b>	<b>397,7 / 507</b>	
<b>2 ЗАВТРАК: сок фруктовый</b>			100			5,5	22	
<b>ОБЕД</b>								
<b>суп картофельный с мясом</b>			200 / 220	3,7 / 4,1	2 / 2,2	15,4 / 17	112,4 / 123,7	<b>36</b>
говядина 1 категории на костях	23 / 25	16,9 / 18,4						
морковь	17 / 18,7	12,7 / 14						
картофель 40%	175 / 192,5	105 / 115,5						
лук репчатый	10 / 11	8,4 / 9,2						
<b>тефтели мясо- крупяные</b>			50 / 60	6,3 / 7,6	4,7 / 5,7	3,2 / 3,9	84,3 / 101,2	<b>106</b>
говядина( котлетное мясо) (х/о-потери при размораживании и зачистке-9%)	37,3 / 44,8	33,9 / 40,8						
крупя рисовая	6 / 7,2	6 / 7,2						
яйцо	3,7 / 4,5	3,2 / 3,9						
лук репчатый	5 / 6	4,2 / 5						
соль йодированная	0,08 / 0,1	0,08 / 0,1						
т/о-варка-12%								
<b>свекла тушеная</b>			100 / 130	1,6 / 2,1	3 / 3,9	8,1 / 10,6	68,5 / 89,1	<b>59</b>
свекла т/о 2% х/о 25%	130,7 / 170	104,5 / 128						
лук репчатый	14,2 / 18,5	11,9 / 15,5						
масло растительное	3 / 3,9	3 / 3,9						
соль йодированная	0,2 / 0,3	0,2 / 0,3						
<b>55,0</b>			150 /	0,7 / 0,9	0 / 0	20,2 / 24,2	80,5 / 96,6	<b>122,0</b>
сухофрукты	15 / 18	15 / 18						
сахар	11,6 / 14	11,6 / 14						
вода	147 / 176	147 / 176						
<b>хлеб ржаной</b>			34 / 42,5	2,2 / 2,8	0,4 / 0,5	11 / 13,8	57,4 / 71,7	
<b>всего за обед</b>				<b>14,4 / 17,3</b>	<b>10,1 / 12,3</b>	<b>57,2 / 68,8</b>	<b>399 / 477,4</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
<b>пюре картофельное</b>			120 / 150	2,5 / 3,2	3,8 / 4,7	6,4 / 8	99,1 / 123,9	<b>56</b>
картофель х/о-40% т/о- 3%	147,2 / 184	88,3 / 110						
молоко	33,6 / 42	33,6 / 42						
масло сливочное	3,2 / 4	3,2 / 4						
соль йодированная	0,3 / 0,4	0,3 / 0,4						
<b>кабачковая икра</b>			30 / 45	0,3 / 0,5	1,4 / 2,1	2,3 / 3,5	23,4 / 35,1	<b>93</b>
<b>чай с сахаром</b>			150 / 180	9 / 10,8	2,2 / 2,7	9,7 / 11,7	36,9 / 44,3	<b>132</b>
чай (заварка)	0,4 / 0,5	0,4 / 0,5						
вода	142,5 / 171	142,5 / 171						
сахар	9,7 / 11,7	9,7 / 11,7						
<b>творожник песочный</b>			60	5,4	6,9	18,3	137	<b>417</b>
мука пшеничная	22,5	22,5						
сахар -песок	9	9						
яйцо	7,4	6,5						
масло сливочное	9	9						
творог	23	23						
сметана	1,8	1,8						
масло растительное	0,2	0,2						
масса полуфабриката	70	70						

<b>всего за уплотненный полдник</b>				<b>17,2 / 19,9</b>	<b>14,3 / 16,4</b>	<b>36,7/ 41,5</b>	<b>296 / 340</b>	
<b>за весь день</b>				<b>42 / 51</b>	<b>38 / 49</b>	<b>152 / 182</b>	<b>1115/ 1346</b>	

	САД			ДЕНЬ 17					
Названия блюд	брутто	нетто	выход	Химический состав				№ рецептуры	
				белки	жиры	углевод ы	ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>омлет натуральный</b>			80 / 100	6,2 / 7,8	7,3 / 9,1	2,6 / 3,2	99,9 / 124,9	<b>77</b>	
яйцо	48 / 60	42,2 / 52							
молоко	48 / 60	48 / 60							
масло сливочное	2,4 / 3	2,4 / 3							
соль йодированная	0,2 / 0,25	0,2 / 0,25							
<b>зеленый горошек отварной х/о35%</b>			15 / 20	0,4 / 0,6		0,9 / 1,2	5,2 / 7	<b>38</b>	
<b>кофейный напиток с молоком</b>			150 / 180	2,5 / 3	2,7 / 3,2	13,8 / 16,6	85 / 102	<b>253</b>	
кофейный напиток	1,7 / 2	1,7 / 2							
сахар	10 / 12	10 / 12							
вода	95 / 114	96 / 114							
молоко	70 / 84	71 / 84							
<b>хлеб пшеничный с сыром</b>									
сыр			12 / 15	2,6 / 3,3	2,2 / 2,7		43 / 53,8		
хлеб пшеничный			40 / 50	3,1 / 3,8	5,8 / 7,2	19,5 / 24,3	144 / 180		
<b>всего за завтрак</b>				<b>14,8 / 18,5</b>	<b>18 / 22,2</b>	<b>36,8 / 45,3</b>	<b>377 / 467,7</b>		
<b>2 ЗАВТРАК: фрукты (банан)</b>			100	<b>1,5</b>		<b>19,2</b>	<b>89</b>	<b>368</b>	
<b>ОБЕД</b>									
<b>суп картофельный с мясными фрикадельками</b>			200/30 220/40	6 / 6,6	4,9 / 5,4	13,4 / 14,8	155,5 / 171,1	<b>39</b>	
картофель х/о 40%	133,7 / 147	80,1 / 88,2							
морковь	10,4 / 11,5	8,4 / 9,2							
лук репчатый	4,6 / 5,1	3,9 / 4,3							
масло сливочное	1,8 / 2	1,8 / 2							
бульон или вода	141 / 155	141 / 155							
<b>фарш для фрикаделек</b>									
мясо	40,2 / 53,7	36,9 / 49,2							
лук репчатый	3,8 / 5,1	3,2 / 4,3							
вода	2,8 / 3,8	2,8 / 3,8							
яйцо	2,2 / 3	1,9 / 2,6							
масса полуфабриката		41,7 / 55,6							
<b>котлета рыбная</b>			50 / 70	4,8 / 6,8	2,7 / 3,8	17,7 / 24,8	71,2 / 99,7	<b>134</b>	
минтай неразделанный	72,1 / 101	32,8 / 46							
хлеб пшеничный	8,5 / 12	8,5 / 12							
лук репчатый	4,3 / 6	3,5 / 5							
яйцо	8,5 / 12	7,5 / 10,5							
молоко	7,1 / 10	7,1 / 10							
мука пшеничная	2,8 / 4	2,8 / 4							
масло подсолнечное	2,5 / 3,5	2,5 / 3,5							
<b>пюре картофельное</b>			100 / 130	2,1 / 2,8	3 / 4	5,3 / 6,9	82,5 / 107,3	<b>56</b>	
картофель х/о-40% т/о-3%	123 / 160	73,8 / 96							
молоко	27,7 / 36	27,7 / 36							
масло сливочное	2,7 / 3,5	2,7 / 3,5							
соль йодированная	0,2 / 0,3	0,2 / 0,3							
<b>сок фруктовый</b>			150 / 180			8,2 / 9,9	33 / 39,6	<b>130</b>	
<b>хлеб ржаной</b>			34 / 42,5	2,2 / 2,8	0,4 / 0,5	11 / 13,8	57,4 / 71,7		
<b>всего за обед</b>				<b>15,1 / 19</b>	<b>11 / 13,7</b>	<b>55,6 / 70,2</b>	<b>399,6 / 488,8</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
<b>каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «геркулес»</b>			150 / 200	4,7 / 6,3	6,3 / 8,51	16,4 / 21,86	140,2 / 187	<b>93</b>	
геркулес	15 / 20	15 / 20							
сахар	3,7 / 5	3,7 / 5							
вода	27 / 36	27 / 36							
молоко	112,5 / 150	112,5 / 150							
масло сливочное	2,2 / 3	2,2 / 3							
<b>снежок 2,5%</b>			150 / 180	4,3 / 5,2	4,8 / 5,8	6 / 7,2	88,5 / 106,2	<b>251,0</b>	
<b>пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой</b>			60	3,9	4,3	24,4	162	<b>294,299,302</b>	
мука пшеничная	29	29						<b>303</b>	



сахар	1,7	1,7					
масло сливочное	3,9	3,9					
яйцо	4,6	4					
дрожжи	1	1					
молоко	7	7					
капуста	36	29					
лук репчатый	5	4					
масло подсолнечное	1,4	1,4					
<b>всего за уплотненный полдник</b>				<b>12,9 / 15,4</b>	<b>15,4 / 18,6</b>	<b>46,8 / 53,5</b>	<b>390,7 / 455,2</b>
<b>за весь день</b>				<b>44 / 54</b>	<b>45 / 54</b>	<b>158 / 189</b>	<b>1256 / 1495</b>

	САД			ДЕНЬ 18				
Названия блюд	брутто	нетто	выход	Химический состав				№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>пудинг из творога с рисом</b>			100 / 120	14,7 / 17,6	9,8 / 11,8	18,9 / 22,7	224 / 268,8	<b>236</b>
творог 9%	76 / 91,2	76 / 91,2						
рис	14 / 16,8	14 / 16,8						
сахар	7 / 8,4	7 / 8,4						
яйцо	7 / 8,5	6,2 / 7,5						
масло сливочное	3 / 3,6	3 / 3,6						
сметана	3 / 3,6	3 / 3,6						
т/о запекание-15%								
<b>соус молочный сладкий</b>			20 / 30	0,8 / 1,2	0,7 / 1	1,6 / 2,4	23,5 / 35,3	<b>113</b>
мука пшеничная	1,8 / 2,7	1,8 / 2,7						
молоко	22 / 33	22 / 33						
сахар-песок	1,4 / 2,1	1,4 / 2,1						
<b>чай без сахара</b>			150 / 180	0	0	0	0	<b>263,264</b>
чай (заварка)	0,4 / 0,5	0,4 / 0,5						
вода	153 / 183	153 / 183						
<b>хлеб пшеничный</b>			40 / 50	3,1 / 3,8	5,8 / 7,2	19,5 / 24,3	144 / 180	
<b>всего за завтрак</b>				<b>18,6 / 22,6</b>	<b>16,3 / 20</b>	<b>40 / 49,4</b>	<b>391,5 / 484,1</b>	
<b>2 ЗАВТРАК: фрукты (яблоко)</b>			100	<b>0,8</b>		<b>8,1</b>	<b>40</b>	<b>368,0</b>
<b>ОБЕД</b>								
<b>салат из капусты и моркови с растительным</b>			40 / 60	0,66 / 0,99	2,8 / 4,2	1,9 / 2,9	36,3 / 54,4	<b>11</b>
капуста белокочанная х/о-20%	40 / 60	32 / 48						
морковь х/о 25%	8,6 / 12,9	6,9 / 10,4						
масло подсолнечное	2,8 / 4,2	2,8 / 4,2						
соль йодированная	0,1 / 0,15	0,1 / 0,15						
<b>борщ с фасолью</b>			200 / 220	4,4 / 4,8	2,1 / 2,3	21,4 / 23,5	117,7 / 129	<b>29</b>
говядина 1 категории на костях	23 / 25	16,9 / 18,4						
фасоль	13,3 / 14,6	13,3 / 14,6						
свекла	49,4 / 54,3	39,4 / 43,4						
капуста свежая	60 / 66	48 / 52,8						
морковь	20 / 22	16 / 17,6						
картофель х/о40%	32,5 / 35,8	19,4 / 21,4						
лук репчатый х/о-16%	13,3 / 14,6	11,1 / 12,2						
сахар	1,3 / 1,5	1,3 / 1,5						
<b>печень по строгановски</b>			50 / 60	7,2 / 8,6	2,9 / 3,5	1,7 / 2,1	60,7 / 72,9	<b>102</b>
печень говяжья х/о 17% т/о 32%	52,7 / 63,2	43,7 / 52,4						
сметана 15%	5,2 / 6,3	5,2 / 6,3						
мука пшеничная	1,5 / 1,8	1,5 / 1,8						
масло сливочное	1,5 / 1,8	1,5 / 1,8						
морковь	10,5 / 12,6	8,4 / 10,1						
лук репчатый	6,3 / 7,6	5,3 / 6,4						
<b>макаронные отварные с маслом</b>			130 / 150	5 / 5,8	5,3 / 6,1	27 / 31,2	179,7 / 207	<b>75</b>
макаронные	46,8 / 54	46,8 / 54						
масло сливочное	6 / 7	6 / 7						
соль йодированная	0,6 / 0,7	0,6 / 0,7						
<b>компот из свежих фруктов</b>			150 / 180	5,8 / 7	5,8 / 7	13,3 / 16	52 / 62,4	<b>124</b>
яблоки	16,5 / 19,8	14,5 / 17,4						
сахар	12 / 14,4	12 / 14,4						
вода питьевая	180 / 216	180 / 216						
кислота лимонная	0,03 / 0,04	0,03 / 0,04						
<b>хлеб ржаной</b>			34 / 42,5	2,2 / 2,8	0,4 / 0,5	11 / 13,8	57,4 / 71,7	
<b>всего за обед</b>				<b>25,2 / 30</b>	<b>19,3 / 23,6</b>	<b>76,3 / 89,5</b>	<b>504 / 598</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
<b>каша вязкая манная молочная</b>			150 / 200	4,6 / 6,21	5,6 / 7,5	18,8 / 25,1	144 / 192	<b>88</b>

крупа манная	15 / 20	15 / 20						
молоко	112,5 / 150	112,5 / 150						
масло сливочное	2,2 / 3	2,2 / 3						
вода	27 / 36	27 / 36						
сахар	3,7 / 5	3,7 / 5						
<b>какао с молоком</b>			150 / 180	1 / 1,2	1 / 1,3	10,8 / 13	75 / 90	<b>248</b>
какао	1 / 1,2	1 / 1,2						
сахар	10 / 12	10 / 12						
молоко	70 / 84	70 / 84						
вода	95 / 114	95 / 114						
<b>пирожок печеный из дрожжевого теста с картошкой</b>			60	3,9	4,3	24,4	162	<b>294,299.302, 303</b>
мука пшеничная	29	29						
сахар	1,7	1,7						
масло сливочное	3,9	3,9						
дрожжи	1	1						
молоко	7	7						
картофель	37	22						
лук репчатый	4	3						
яйцо 1/13	4,6	4						
масло растительное	0,9	0,9						
<b>всего за уплотненный полдник</b>				<b>9,5 / 11,3</b>	<b>10,9/ 13,1</b>	<b>54 / 62,5</b>	<b>381 / 444</b>	
<b>всего за день</b>				<b>54 / 65</b>	<b>46/ 57</b>	<b>178 / 209</b>	<b>1316/ 1566</b>	

	САД			ДЕНЬ 19					
Названия блюд	брутто	нетто	выход	Химический состав				№ рецептуры	
				белки	жиры	углевод ы	ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>каша вязкая молочная «Дружба»</b>			150 / 200	4,6 / 6,2	5,8 / 7,7	20,7 / 27,7	150 / 201	<b>84</b>	
крупа рисовая	9,7 / 13	9,7 / 13							
крупа пшено	7,5 / 10	7,5 / 10							
сахар	3,7 / 5	3,7 / 5							
вода	26,2 / 35	26,2 / 35							
молоко	112,5 / 150	112,5 / 150							
масло сливочное	2,2 / 3	2,2 / 3							
<b>кофейный напиток с молоком</b>			150 / 180	2,5 / 3	2,7 / 3,2	13,8 / 16,6	85 / 102	<b>253</b>	
кофейный напиток	1,7 / 2	1,7 / 2							
сахар	10 / 12	10 / 12							
вода	95 / 114	96 / 114							
молоко	70 / 84	71 / 84							
<b>хлеб пшеничный с сыром</b>									
сыр			12 / 15	2,6 / 3,3	2,2 / 2,7		43 / 53,8		
хлеб пшеничный			40 / 50	3,1 / 3,8	5,8 / 7,2	19,5 / 24,3	144 / 180		
<b>всего за завтрак</b>				<b>12,8 / 16,3</b>	<b>16,5 / 20,8</b>	<b>54 / 68,6</b>	<b>423 / 537</b>		
<b>2 ЗАВТРАК: фрукты (апельсин)</b>			100	<b>0,8</b>		<b>8,1</b>	<b>40</b>	<b>368</b>	
<b>ОБЕД</b>									
<b>суп картофельный с клецками с мясом птицы</b>			200 / 220	4,1 / 4,5	5,6 / 6,2	15,1 / 16,6	140 / 154	<b>37</b>	
куры I категории	31 / 34,1	25,7 / 28,3							
морковь х/о-20%	3 / 3,3	2,3 / 2,6							
лук репчатый х/о-16%	1,9 / 2,1	1,6 / 1,8							
вода	250 / 275	250 / 275							
<b>клецки</b>									
мука пшеничная	8 / 8,8	8 / 8,8							
масло сливочное	1 / 1,1	1 / 1,1							
яйцо	1,9 / 2,1	1,6 / 1,8							
вода или молоко 3,2%	12 / 13,2	12 / 13,2							
картофель х/о 40%	58,4 / 64,2	40 / 44							
морковь х/о-25%	10 / 11	7,4 / 8,2							
лук репчатый х/о-16%	10 / 11	8,4 / 9,2							
масло сливочное	1,6 / 1,8	1,6 / 1,8							
<b>биточки из говядины</b>			50 / 70	7 / 9,8	5,7 / 8	5,1 / 7,2	99 / 139	<b>161</b>	
говядина (котлетное мясо)	46,4 / 65	34,9 / 48							
хлеб пшеничный	6,4 / 9	6,4 / 9							
лук репчатый	5 / 7	4,2 / 6							
мука пшеничная	2,8 / 4	2,8 / 4							
яйцо	4,3 / 6	3,8 / 5,2							
молоко	11,4 / 16	11,4 / 16							
масло растительное	2,8 / 4	2,8 / 4							
<b>капуста тушеная</b>			120 / 150	2,5 / 3,1	5,4 / 6,7	5,5 / 6,9	96 / 120	<b>48</b>	
капуста белокочанная х/о-20%	144 / 180	115,2 / 144							
морковь х/о-25%	19,7 / 24	14,4 / 18							
лук репчатый х/о-16%	19,2 / 24	16,1 / 20,1							
мука пшеничная	2,4 / 3	2,4 / 3							
томат-паста	2,4 / 3	2,4 / 3							
масло сливочное	4,2 / 5,2	4,2 / 5,2							
масло подсолнечное	2,4 / 3	2,4 / 3							
соль йодированная	0,3 / 0,4	0,3 / 0,4							
<b>компот из сухофруктов</b>			150 / 180	0,7 / 0,9	0 / 0	20,2 / 24,2	80,5 / 96,6	<b>122,0</b>	
сухофрукты	15 / 18	15 / 18							
сахар	11,6 / 14	11,6 / 14							
вода	147 / 176	147 / 176							
<b>хлеб ржаной</b>			34 / 42,5	2,2 / 2,8	0,4 / 0,5	11 / 13,8	57,4 / 71,7		
<b>всего за обед</b>				<b>16,5 / 21,1</b>	<b>17,2 / 21,5</b>	<b>54,3 / 68,7</b>	<b>467 / 581,3</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									

<b>оладьи из творога</b>			100	13,9	9,7	22,4	233	<b>239</b>
творог 9%	59,6	59,6						
мука пшеничная	21	21						
яйцо	8	7						
сахар-песок	6	6						
молоко	24	24						
масло растительное	3	3						
<b>сгущенное молоко</b>			20 / 30	1,4 / 2,1	1,7 / 2,5	11,2 / 16,8	59,6 / 89,4	
<b>чай без сахара</b>			150 / 180	0	0	0	0	<b>263,264</b>
чай (заварка)	0,4 / 0,5	0,4 / 0,5						
вода	153 / 183	153 / 183						
<b>всего за уплотненный полдник</b>				<b>15,3/ 21</b>	<b>11,4 / 12,4</b>	<b>33,8/ 39,2</b>	<b>292,6 / 322,4</b>	
<b>всего за день</b>				<b>45,4/ 54</b>	<b>45/ 54</b>	<b>153 / 184</b>	<b>1228/ 1480</b>	

	САД			ДЕНЬ 20				
Названия блюд	брутто	нетто	выход	Химический состав				№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>каша кукурузная</b>								
<b>молочная жидкая</b>			150 / 200	4,6 / 6,0	6,9 / 8,1	19,9 / 25,2	160 / 197	<b>185</b>
крупа кукурузная	15 / 20	15 / 20						
молоко	130 / 145	130 / 145						
масло сливочное	3/4	3/4						
вода	25/60	25/60						
сахар	3/4	3/4						
<b>какао с молоком</b>			150 / 180	1 / 1,2	1 / 1,3	10,8 / 13	75 / 90	<b>248</b>
какао	1 / 1,2	1 / 1,2						
сахар	10 / 12	10 / 12						
молоко	70 / 84	70 / 84						
вода	95 / 114	95 / 114						
<b>хлеб пшеничный</b>			40 / 50	3,1 / 3,8	5,8 / 7,2	19,5 / 24,3	144 / 180	
<b>всего за завтрак</b>				<b>8,7 / 11,2</b>	<b>12,4 / 16</b>	<b>49 / 62,4</b>	<b>363 / 462</b>	
<b>2 ЗАВТРАК: фрукты (яблоко)</b>			100	<b>0,8</b>		<b>8,1</b>	<b>40</b>	
<b>ОБЕД</b>								
<b>щи из свежей капусты с мясом</b>			200 / 220	2,9 / 3,2	5,6 / 6,2	6,8 / 7,5	94,4 / 103,8	<b>56</b>
говядина I категории на костях	23 / 25	16,9 / 18,4						
капуста белокочанная	50 / 55	40 / 44						
морковь	16,8 / 18,5	13,4 / 13,9						
картофель 40%	40 / 44	24 / 26,4						
лук репчатый	11,8 / 13	9,9 / 11						
масло сливочное	3,2 / 3,5	3,2 / 3,5						
томатная паста	2,4 / 2,6	2,4 / 2,6						
вода или бульон	160 / 176	160 / 176						
<b>запеканка картофельная с отварным мясом</b>			150 / 180	12,7 / 15,3	12,5 / 15	10,9 / 13,1	228 / 273	<b>95</b>
3%	148,7 / 178,5	89,2 / 107,1						
говядина 1 кат х/о26,4% т/о38%	75 / 90	55 / 66						
масса отварного мяса		34 / 41						
лук репчатый х/о16%	9 / 10,8	7,6 / 9,1						
яйцо	10,8 / 13	9,2 / 11						
молоко	33,3 / 40	33,3 / 40						
масло подсолнечное	1,5 / 1,8	1,5 / 1,8						
масло сливочное	3 / 3,6	3 / 3,6						
соль йодированная	0,7 / 0,9	0,7 / 0,9						
запекание т/о 10%								
<b>сок фруктовый</b>			150 / 180			8,2 / 9,9	33 / 39,6	<b>130</b>
<b>хлеб ржаной</b>			34 / 42,5	2,2 / 2,8	0,4 / 0,5	11 / 13,8	57,4 / 71,7	
<b>всего за обед</b>				<b>17,8/21,3</b>	<b>18,5/21,7</b>	<b>36,9/44</b>	<b>413/488</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
<b>винегрет с растительным маслом</b>			80,0	1,3	4,1	6,6	73,2	<b>2</b>
свекла	24,7	19,8						
картофель 40%	42,6	25,6						
морковь	14,4	11,5						
лук репчатый	12,0	10,1						
горошек зеленый консервированный отварной х/о 35%	8,8	5,7						
огурец соленый х/о 35%	14,4	9,3						
масло подсолнечное	4,0	4,0						
зелень	1,6	1,6						
<b>чай с сахаром</b>			150 / 180	9 / 10,8	2,2 / 2,7	9,7 / 11,7	36,9 / 44,3	<b>132</b>
чай (заварка)	0,4 / 0,5	0,4 / 0,5						
вода	142,5 / 171	142,5 / 171						
сахар	9,7 / 11,7	9,7 / 11,7						
<b>творожники песочные</b>			60	5,4	6,9	18,3	137	<b>417</b>
мука пшеничная	23,5	23,5						
масло сливочное	9	9						
яйцо	7,2	6,3						

сахар	9	9					
сметана	1,8	1,8					
творог	23	23					
масло подсолнечное	0,2	0,2					
масса полуфабриката	70	70					
<b>всего за уплотненный полдник</b>				<b>15,7/17,5</b>	<b>13,2/13,7</b>	<b>34,6/36,6</b>	<b>247/254,5</b>
<b>всего за день</b>				<b>43/51</b>	<b>44/51</b>	<b>129/151</b>	<b>1063/1244</b>