

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

1 ДЕНЬ	Завтрак	каша манная молочная жидкая чай булка со сливочным маслом и (или) сыром
	Второй завтрак	Сок /фрукты
	Обед	Суп картофельный с бобами Вермишель отварная Цыпленок отварной Компот из сухофруктов/чай, хлеб
	Полдник	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром Хлеб пшеничный с маслом какао с молоком/чай сухпак (печенье, вафли, йогурт)
2 ДЕНЬ	Завтрак	Каша молочная из геркулеса Чай Булка со сливочным маслом
	Второй завтрак	Фрукты/сок
	Обед	Рассольник на мясном бульоне Каша гречневая рассыпчатая Салат из свежей капусты компот из сухофруктов/чай хлеб
	Полдник	Сырники творожные со сгущенкой/сметаной Какао
3 ДЕНЬ	Завтрак.	Каша гречневая вязкая на молоке Чай Батон со сливочным маслом, сыром
	Второй завтрак	сок /фрукты
	Обед	Суп с фрикадельками Картофельное пюре, рыба с овощами компот из сухофруктов/чай, хлеб
	Полдник	Оладьи со сгущенкой Чай Сухпак
4 ДЕНЬ	Завтрак	Суп молочный вермишелевый чай с сахаром булка со сливочным маслом, сыром
	Второй завтрак	Фрукты/сок
	Обед	Борщ со свежей капустой Плов рисовый с фаршем, хлеб Компот из смеси сухофруктов/чай
	Полдник	Булочка домашняя, чай, сухпак
5 ДЕНЬ	Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая булка со сливочным маслом, чай
	Второй завтрак	Сок/фрукты
	Обед	суп рыбный Овощи тушеные с фаршем, салат из капусты компот из сухофруктов/чай, хлеб
	Полдник	Вермишель отварная со сливочным маслом и сыром Хлеб пшеничный Чай, сухпак

6 ДЕНЬ	Завтрак	Каша молочная из «геркулеса», жидкая булка со сливочным маслом чай с сахаром
	Второй завтрак	Фрукты/сок
	Обед	Суп вермишелевый Каша пшенная рассыпчатая Котлета мясная Соус томатный салат из белокочанной капусты с морковью чай, хлеб
	Полдник	Сырники творожные со сметаной Какао
7 ДЕНЬ	Завтрак	каша гречневая вязкая на молоке булка со сливочным маслом чай с сахаром
	Второй завтрак	Сок/фрукты
	Обед	Щи на мясном бульоне Каша рисовая рассыпчатая Цыпленок отварной Соус томатный Хлеб Компот из смеси сухофруктов/чай
	Полдник	Оладьи со сгущенным молоком Какао/чай сухпак
8 ДЕНЬ	Завтрак	каша «Дружба» булка со сливочным маслом, сыром чай с сахаром
	Второй завтрак	Фрукты/сок
	Обед	суп картофельный с бобами макаронные отварные, соус томатный, ежики компот из сухофруктов/чай, хлеб
	Полдник	Булочка домашняя чай с сахаром/молоко сухпак
9 ДЕНЬ	Завтрак	Макаронные отварные с сахаром булка со сливочным маслом чай
	Второй завтрак	фрукты
	Обед	Суп с фрикадельками, картофельное пюре, рыба тушеная компот из смеси сухофруктов/чай, хлеб
	Полдник	Каша рисовая молочная, чай, сухпак
10 ДЕНЬ	Завтрак	Каша манная молочная жидкая булка со сливочным маслом, сыром чай
	Второй завтрак	Фрукты/сок
	Обед	суп крестьянский с крупой плов рисовый с фаршем, салат из капусты, компот/чай хлеб
	Полдник	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром Хлеб со сливочным маслом Какао Сушпак



<b>ПОЛДНИК</b>					<b>10,59</b>	<b>12,26</b>	<b>29,28</b>	<b>269,56</b>
<b><u>ВСЕГО ЗА</u></b> <b><u>ДЕНЬ:</u></b>					<b>37,49</b>	<b>46,52</b>	<b>181,93</b>	<b>1210,01</b>

## 2 ДЕНЬ

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход в г.	Б	Ж	У	Ккал	
<b>Завтрак</b> каша молочная из геркулеса жидкая	геркулес	30	15	150	5,76	7,27	24,07	184,5	
	молоко	200	200						
	масло сливочное	5	5						
	сахар	5	5						
чай	заварка	1	1	150	3,77	3,93	25,95	153,92	
	сахар	15	15						
батон со сливочным маслом	батон сливочное масло	40 10	40 10		6,7	13,11	20,6	224,00	
<b>всего за завтрак</b>					<b>16,23</b>	<b>24,31</b>	<b>70,62</b>	<b>562,42</b>	
<b>Второй завтрак</b> сок натуральный, фрукты	сок натуральный/ фрукты	200/100 135	200/100 135	200/1000 80	<b>1</b> <b>0,72</b>	-	<b>18,2</b> <b>7,6</b>	<b>76,0</b> <b>32</b>	
<b>Обед</b> Борщ	картофель	100	70	200/10	2,4	3,68	13,28	95,60	
	лук	10	10						
	морковь	20	16						
	томат	3	3						
	капуста	30	24						
	масло	3	3						
	растительное фарш	20	20	70	2,0	0,16	13,4	64,3	
	Плов рисовый с фаршем	крупа рисовая	50	50					
		лук репчатый	10	10					
		масло		7					
растительное		7							
мясо (фарш)		50	50						
морковь		10	5	100	3,07	4,0	12,85	100,71	
томатная паста масло сливочное		5 2	5 2						
Салат из белокачанной капусты	морковь	6,5	1,7						
	капуста	53	15,5						
	масло	5	5	150	1,36	-	29,02	116,19	
	растительное сахар	2,5	2,5						
хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	60	60	40	3,08	1,2	19,86	104,8	
компот из с/ф	сухофрукты	15	15						
	сахар	15	15						
<b>всего за обед</b>					<b>11,91</b>	<b>14,19</b>	<b>88,39</b>	<b>481,6</b>	

<b><u>Полдник</u></b>								
Какао	какао	0,001	0,001	150	0,07	0,01	15,31	61,62
	сахар	0,10	0,10					
	молоко	200	200					
Сырники со сметаной	мука	25	25	60	8,76	10,32	25,8	175,68
	сахар	8	8					
	яйцо1/8	5,8	5,8					
	масло растительное	3	3					
	творог	100/75	100/75					
	сметана	20	20					
<b>всего за полдник</b>	масло слив	4	4		<b>8,83</b>	<b>10,33</b>	<b>41,11</b>	<b>237,3</b>
<b><u>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</u></b>					<b>37,69</b>	<b>48,83</b>	<b>207,72</b>	<b>1313,32</b>

## 3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход в г.	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>	молоко	200	200	150	4,18	4,59	14,18	117,16
Каша гречневая вязкая на молоке	гречка	30	30					
	сахар	5	5					
	масло сливочное	5	5					
булка с маслом слив., сыром	булка	40	40					
	сыр	12	12	40\10/12	6,7	13,1	20,6	224,00
	масло сливочное	10	10					
чай	заварка	1	1	150	3,77	3,93	25,95	153,92
	сахар	15	15					
<b>всего за завтрак</b>					<b>14,65</b>	<b>21,62</b>	<b>60,73</b>	<b>495,08</b>
<b>Второй завтрак</b>								
сок натуральный, фрукты	сок	200	200	200	<b>1</b>	-	<b>18,2</b>	<b>76,0</b>
	натуральный/ фрукты	135	135	80	<b>0,72</b>		<b>7,6</b>	<b>32</b>
<b>Обед</b>	картофель	100	70	200/10	2,4	3,68	13,28	95,60
Суп с фрикадельками	фарш	54	38					
	лук репчатый	10	8					
	морковь	10	8					
	масло	2	2					
	растительное	3	3					
	масло слив.	5	5					
Картофельное пюре	картофель	147	120					
	молоко	21	21					
	масло сливочное	6	6	65	16,0	16,13	0,6	212,06
Котлета мясная	фарш	80	80					
	мука	5	5	100	3,68	3,53	23,55	14,73
	лук/	10	8					
	молоко	10	10					
	масло подсол.	5	5					
	хлеб	8	8	150	0,42	-	20,91	85,34
чай	заварка	1	1					
	сахар	15	10					
хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	60	60	40	3,08	1,2	19,86	104,8
<b>всего за обед</b>					<b>25,58</b>	<b>24,54</b>	<b>78,2</b>	<b>512,53</b>
<b>Полдник</b>								
чай	Заварка	1	1	150	3,75	2,9	16,94	118,50
	сахар	15	15					
оладьи со сгущенкой	мука	85	85					
	молоко	85	85	150	4,0	5,3	15,1	124,10
	дрожжи	2,5	2,5					
	сахар	3	3					
	яйцо	1/8	1/8					
	масло							
	растительное	9	9					
	масло слив.	1,3	1,3					
<b>всего за полдник</b>					<b>6,31</b>	<b>10,91</b>	<b>32,47</b>	<b>252,30</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>					<b>47,54</b>	<b>57,07</b>	<b>189,60</b>	<b>1335,91</b>

## 4 ДЕНЬ

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход в г.	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b> Суп молочный вермишелевый	масло сливочное	2	2	150	4,47	6,67	19,11	155,53
	вермишель	16	16					
	молоко	200	200					
	сахар	2	2					
батон со сливочным маслом	батон	40	40					
	масло сливочное	10	10	40\10	6,7	13,1	20,6	224,00
чай	чайная заварка	1	1	150				
	сахар	15	15		0,09	-	9,03	36,48
<b>всего за завтрак</b>					<b>9,16</b>	<b>10,99</b>	<b>55,29</b>	<b>358,97</b>
<b>Второй завтрак</b> сок натуральный, фрукты	сок	200	200	200	<b>1</b>		<b>18,2</b>	<b>76,0</b>
	натуральный/ фрукты	135	135	80	<b>0,72</b>	-	<b>7,6</b>	<b>32</b>
<b>Обед</b> Рассольник на мясном бульоне	перловка	5	5	150	6,05	3,0	10,8	94,32
	картофель	100	70					
	морковь	20	12					
	лук репчатый	10	8					
	огурец соленый.	30	5					
	масло растит.	3	3					
	фарш	20	20					
Каша рисовая рассыпчатая	рис	50	50					
	масло слив.	3	3					
хлеб пшеничный		6	5					
		5	3		2,62	3,22	12,11	73,82
	хлеб пшеничный	3	3	50				
рыба тушеная		5	5					
	рыба	140	90					
	морковь	30	23					
	масло растит.	4	4					
	Томатная паста	5	5					
	лук	10	8	40	2,13	4,03	15,53	106,97
<b>всего за обед</b>					<b>1,36</b>	<b>-</b>	<b>29,02</b>	<b>116,19</b>
					<b>15,24</b>	<b>11,45</b>	<b>87,32</b>	<b>496,1</b>



<b><u>Полдник</u></b>	Мука	50	50	100/20	16,17	5,54	26,5	220,0
Булочка	Сахар	9	9					
домашняя	Дрожжи	1	1					
	Яйцо	1/8	1/8					
Чай	Масло	9	9					
	растительное							
<b>всего за полдник</b>					<b>16,22</b>	<b>5,55</b>	<b>37,98</b>	<b>266,2</b>
<b><u>ВСЕГО ЗА</u></b>					<b>41,08</b>	<b>27,99</b>	<b>220,54</b>	<b>1173,02</b>
<b><u>ДЕНЬ:</u></b>								

## 5 ДЕНЬ

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход в г.	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>	рис	20	20	150	4,65	6,03	23,31	166,52
Каша рисовая	молоко	200	200					
молочная жидкая	сахар	5	5					
	масло сливочное	5	5					
батон со сливочным маслом/ сыром	батон	40	40	40/10/12	6,7	13,1	20,6	224,00
	масло сливочное/ сыр	10 12	10 12					
чай	чайная заварка	1	1	150	0,09	-	9,03	36,48
	сахар	15	15					
<b>всего за завтрак</b>					<b>11,44</b>	<b>19,13</b>	<b>52,94</b>	<b>427,00</b>
<b>Второй завтрак</b>	сок натуральный/ фрукты	200 135	200 135	200 80	<b>1</b> <b>0,72</b>	-	<b>18,2</b> <b>7,6</b>	<b>76,0</b> <b>32</b>
<b>Обед</b>	картофель	100	74	150	1,4	2,33	8,15	59,27
суп рыбный	масло растит	3	3					
	лук репчатый	10	8					
	морковь	20	13					
	консервы рыбные	20	20					
Овощи тушенные с мясом	пшено	5	5					
	фарш	60	50					
	лук	10	7					
	масло слив.	5	5	50	7,62	8,37	4,1	126,25
	морковь	6	6					
	картофель	70	50					
	капуста	60	40					
Салат из капусты	капуста	53	30					
	морковь	6,5	6,5					
	масло растит.	5	5					
	сахар	2,5	2,5	100	3,68	3,53	23,55	140,73
компот из сухофруктов	сухофрукты	15	15,5(отв)		0,42	-	20,91	85,34
	сахар	15	105	150				
хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	60	60		3,08	1,2	19,86	104,8
<b>всего за обед</b>				40	<b>25,04</b>	<b>23,86</b>	<b>77,52</b>	<b>627,71</b>

<b><u>Полдник</u></b>								
Вермишель отварная со сливочным маслом, сыром	Вермишель Масло слив. сыр	44 6 15	44 6 15	150	3,77	3,93	25,95	153,92
хлеб	хлеб пшеничный	60	60		4,37	7,07	36,8	228,2
<b>молоко</b>	молоко	200	200					
<b>всего за полдник</b>					<b>8,14</b>	<b>11,00</b>	<b>62,75</b>	<b>382,13</b>
<b><u>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</u></b>					<b>45,62</b>	<b>53,99</b>	<b>211,41</b>	<b>1512,84</b>

## 6 ДЕНЬ

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход в г.	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b> Каша молочная из геркулеса батон со сливочным маслом чай <b>всего за завтрак</b>	Молоко	200	200	25	4,22	4,88	20,53	140,60
	геркулес	30	30					
	масло сливочное	5	5					
	сахар	5	5					
	батон	40	40	40/10	6,7	13,1	20,60	224,00
	сливочное масло	10	10					
	заварка	1	1					
	сахар	15	15	150	3,77	3,93	25,95	153,92
					<b>14,69</b>	<b>21,91</b>	<b>67,08</b>	<b>518,52</b>
<b>Второй завтрак</b> сок натуральный, фрукты	сок натуральный/ фрукты	200 135	200 135	200 80	<b>1</b> <b>0,72</b>	-	<b>18,2</b> <b>7,6</b>	<b>76,0</b> <b>32</b>
<b>Обед</b> Суп вермишелевый	картофель	50	45	200/10	1,15	3,8	6,03	62,5
	вермишель	16	16					
	морковь	20	12					
	масло слив	5	5					
	лук	10	8					
каша пшенная рассыпчатая	пшено	50						
	масло сливочное	5	50 5					
				100	9,69	5,15	35,6	226,00
салат из белокочанной капусты с морковью	капуста	53						
	морковь	6,5	25,5					
	сахар	2,5	2,7					
	масло	5	2,5					
	растительное		5					
чай	чай	1						
хлеб	сахар	15	0,1 15	50	0,33	2,02	2,13	26,95
хлеб								
котлета	хлеб пшеничный	60						
соус томатный		65	60					
	лук		65	40	0,05	0,01	11,48	46,22
	томатная паста	6						
	мука	5	4					
	масло растит	3	5					
<b>всего за обед</b>		5	3 5	40	3,08	1,2	19,86	104,8
					<b>14,3</b>	<b>12,18</b>	<b>75,1</b>	<b>466,45</b>
<b>Полдник</b> Сырники творожные со сметаной/сгущенкой	Творог	120/100	100/75	200	1,36	-	29,02	116,19
	Мука	25	25					
	Масло сливочное	4	4					
	Масло			40	0,64	0,56	16,02	70,00
	растительное	3	3					
	яйцо	1/8	1/8					
	сахар	8	8					
	сгущенка/сметана	20	20					

какао <b>всего за полдник</b>	какао сахар молоко	3 15 200			<b>2</b>	<b>0,56</b>	<b>45,04</b>	<b>186,19</b>
<b><u>ВСЕГО ЗА</u></b>					<b>31,71</b>	<b>34,65</b>	<b>194,82</b>	<b>1203,19</b>

## 10 ДЕНЬ

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход в г.	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>	крупа гречневая	30	30	150	5,26	12,07	38,55	142,43
каша гречневая	молоко	200	200					
вязкая на	масло сливочное	5	5					
молоке	сахар	5	5					
чай	заварка	1	1	200	1,36	-	29,02	116,19
	сахар	15	15					
батон со	батон	40	40					
сливочным	сливочное масло	10	10	40/10	6,7	13,1	20,6	224,00
маслом								
<b>всего за завтрак</b>					<b>13,32</b>	<b>25,17</b>	<b>88,17</b>	<b>482,62</b>
<b>Второй завтрак</b>								
сок	сок	200	200	200	<b>1,0</b>	-	<b>18,2</b>	<b>76,0</b>
<b>Обед</b>	картофель	100	80	200	2,0	3,68	15,04	101,6
Щи на мясном	капуста	60	50					
бульоне	лук репчатый	10	8					
	морковь	20	16					
	масло							
	растительное	3	3					
	фарш	20	20					
Каша рисовая	рис отварной	50	50					
рассыпчатая	масло			70/30	3,0	2,63	13,47	89,55
	сливочное	3	3					
Курица	куры отварные	150	150					
отварная								
чай	сахар	15	15					
	заварка	1	1	100	0,75	4,03	15,33	106,97
					0,12			
хлеб	хлеб пшеничный	60	60		0,005			
пшеничный								
соус томатный	мука	3	3					
	лук	6	6					
	томатная паста	5	5	40	3,08		19,86	104,8
	масло	5	5			1,2		
	растительное							
<b>всего за обед</b>					<b>11,895</b>	<b>14,9</b>	<b>83,6</b>	<b>519,92</b>
<b>Полдник</b>								
чай	чайная заварка	1	1	200	0,5	0,01	11,48	46,22
	сахар	15	15					
оладьи со	яйцо	1/4 шт.	1/4 шт.					
сгущенным	мука пшеничная	85	85	100	15,47	4,67	15,82	167,24
молоком	сахар	3	3					
	масло сливочное	1,3	1,3					
	молоко	85	85					
	молокосгущенное	20	20					
	масло подс.	9	9					
	дрожжи	2,5	2,5					

<b>всего за полдник</b>					<b>15,97</b>	<b>4,68</b>	<b>27,3</b>	<b>213,46</b>
<b><u>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</u></b>					<b>42,19</b>	<b>44,75</b>	<b>217,27</b>	<b>1292,00</b>

## 7 ДЕНЬ

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход в г.	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b> каша манная молочная	крупа манная	31	31	150	4,65	6,03	23,31	166,52
	молоко	200	200					
	сахар	5	5					
	масло сливочное	5	5					
батон со сливочным маслом	батон	40	40	40/10	6,7	13,1	20,6	224,00
	масло сливочное	10	10					
чай	чайная заварка	1	1	150	0,05	0,01	11,48	46,22
	сахар	15	15					
<b>всего за завтрак</b>					<b>11,4</b>	<b>19,14</b>	<b>55,39</b>	<b>436,74</b>
<b>Второй завтрак</b> сок	сок	200	200	200	<b>1,0</b>	-	<b>18,2</b>	<b>76,0</b>
<b>Обед</b> Суп крестьянский с крупой	картофель	100	80	200	8,0	8,0	16,24	169,60
	лук репчатый	10	6					
	морковь	10	6					
	пшено	8	8					
Плов рисовый с фаршем	масло растительное	4	4	50/30	15,46	17,26	4,8	236,5
	фарш	50	50					
	томат	5	5					
	лук	10	8					
	растительное	7	7					
	рис	50	50					
	масло слив. морковь	2 20	2 13					
Салат из капусты	капуста	53	26,5	100	5,7	6,4	27,81	196,15
	морковь	3,2	3,2					
	масло растительное	5	5	150				
	сахар	2,5	2,5					
компот из сухофруктов	сухофрукты	15	15	3,08	1,2	19,86	104,8	
	сахар	15	15					
хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	60	60					
<b>всего за обед</b>					<b>22,85</b>	<b>17,43</b>	<b>88,41</b>	<b>388,63</b>
<b>Полдник</b> Какао	молоко сахар какао	200 15 3	200 15 3	150	4,31	4,91	17,27	129,00
Каша гречневая с	гречка	50	50	100	5,84	5,4	54,24	275,4



сахаром	сахар масло сливочное	5 11	5 11					
хлеб	хлеб	60						
<b>всего за полдник</b>					<b>10,15</b>	<b>10,31</b>	<b>71,51</b>	<b>404,4</b>
<b><u>ВСЕГО ЗА</u></b> <b><u>ДЕНЬ:</u></b>					<b>45,12</b>	<b>46,88</b>	<b>222,91</b>	<b>1261,77</b>

## 8 ДЕНЬ

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход в г.	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b> каша «Дружба»	масло сливочное	5	5	150	4,91	6,24	26,31	180,83
	крупа рисовая	15	15					
	крупа пшеничная	11	11					
	молоко	200	200					
	сахар	5	5					
батон с сыром	батон сыр	40 12	40 12	40\10	6,7	13,1	20,6	224,00
чай сладкий	чайная заварка сахар	1 15	1 15	150	0,09	-	9,03	36,48
<b>всего за завтрак</b>					<b>11,7</b>	<b>19,34</b>	<b>55,94</b>	<b>441,31</b>
<b>Второй завтрак</b> сок	сок	200	200	200	<b>1,0</b>	-	<b>18,2</b>	<b>76,0</b>
<b>Обед</b> Суп картофельный с бобами	картофель	100	80	200	2,0	3,68	15,04	101,60
	горох	17	20					
	лук репчатый	10	8					
	морковь	10	8					
	масло растительное	4	4					
макаронные отварные	макаронные масло сливочное	44 4	44 4	120	15,06	14,88	9,51	230,71
компот из сухофруктов	сухофрукты сахар	15 15	15 15					
соус томатный	лук мука масло растит. томат.	6 3 5 5	6 3 5 5					
ежики	Фарш Рис яйцо лук масло подсол.	70 15 1/8 10 3	70 15 1/8 8 3	150 40	0,42 3,08	- 1,2	2,91 19,86	85,34 104,8
хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	60	60					
<b>всего за обед</b>					<b>20,56</b>	<b>19,76</b>	<b>47,32</b>	<b>522,45</b>

<b><u>Полдник</u></b>								
Чай сладкий	чайная заварка сахар	1 15	1 15	150	0,9	-	9,03	36,48
Булочка домашняя	дрожжи масло подс. мука пшеничная сахар	1 9 50 9	1 9 50 9	200	3	2,63	13,47	89,55
<b>всего за полдник</b>					<b>5,9</b>	<b>8,63</b>	<b>37,75</b>	<b>249.33</b>
<b><u>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</u></b>					<b>38,62</b>	<b>47,73</b>	<b>152,97</b>	<b>1264,84</b>

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход в г.	Б	Ж	У	Ккал
<b>завтрак</b> макаронны отварные с сахаром	Макаронны	44	44	100	6,82	8,33	3,33	115,64
	масло сливочное	6	6					
	сахар	5	5					
	булка со сливочным маслом	40 10	40 10	40	3,08	1,2	19,86	14,8
	чай	1 15	1 15	150	0,05	0,01	11,48	46,22
<b>всего за завтрак</b>					<b>9,95</b>	<b>9,54</b>	<b>34,67</b>	<b>176,66</b>
<b>Второй завтрак</b> сок	сок	200	200	200	<b>1,0</b>	-	<b>18,2</b>	<b>76,0</b>
<b>Обед</b> суп с фрикадельками	мясо (фарш)	54	50	250	6,5	7,53	21,13	175,4
	масло сливочное	5	5					
	растительное	2	2					
	картофель	100	87					
	морковь	10	8					
	лук	10	10					
	Рыба тушеная/сельдь соленая	4 140/60	4 90/60	35	16,0	16,13	0,6	212,06
	морковь	30	20					
	лук	10	8	30	3,68	3,53	23,55	140,73
	томат	5	5					
	Картофельное поре	147 21 6	120 21 6	150	0,42	-	20,91	85,34
	компот из сухофруктов	15 15	15,5(отв) 10	40	3,08	1,2	19,86	104,8
хлеб пшеничный	60	60						
<b>всего за обед</b>					<b>29,68</b>	<b>28,39</b>	<b>86,05</b>	<b>718,33</b>
<b>ПОЛДНИК</b> каша рисовая молочная	крупа рисовая	20	20	150	4,65	6,03	23,31	166,52
	молоко	200	200					
	сахар	5	5					
	масло сливочное	5	5					
	чай	1 15	1 15	200	1,36	-	29,02	116,19
<b>всего за полдник</b>					<b>6,01</b>	<b>6,03</b>	<b>52,33</b>	<b>282,71</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>					<b>46,36</b>	<b>43,96</b>	<b>180,65</b>	<b>1209,70</b>

