

## 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 Сухпак



<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	15	15	150	5,76	7,27	24,07	184,5
	молоко	150	150					
	масло сливочное	3	3					
	сахар	5	5					
чай	заварка	1	1	150	3,77	3,93	25,95	153,92
	сахар	10	10					
батон со сливочным маслом	батон	40	40		6,7	13,11	20,6	224,00
	сливочное масло	10	10					
<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> Рассольник на мясном бульоне	перловка	10	20	150	6,05	3,0	10,8	94,32
	картофель	80	70					
	морковь	10	8					
	лук репчатый	10	8					
	огурец	20	5					
	консервир.	3	3					
	масло растит.	3	1,8					
	фарш	15	15					
Каша гречневая	гречка	43	43	100	5,84	5,4	54,24	275,4
	масло сливочное	11	11					
Салат из белокачанной капусты	морковь	3,2	1,7					
	капуста	26,5	15,5	100	5,7	6,4	27,81	196,15
	масло растительное	3	3					
	сахар	2	2					
Соус томатный	Лук	6	6					
	Масло растит.	5	5					
	Мука	3	3			-		
	Томатная паста	5	5					
хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	40	3,08	1,2	19,86	104,8
компот из с/ф	сухофрукты	10	10					
	сахар	10	10					
<b>всего за обед</b>					<b>14,97</b>	<b>16</b>	<b>278,04</b>	<b>670,67</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	150	150					
Сырники со сметаной	мука	10	10	60	8,76	10,32	25,8	175,68
	сахар	5	5					
	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	3	3		<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 блюдо	Продукты	Брутто	Нетто	Выход в г.	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>	молоко	150	150	150	4,18	4,59	14,18	117,16
Каша гречневая вязкая на молоке	гречка сахар масло сливочное	20 5 3	20 5 3					
булка с маслом слив. и/или сыром	булка сыр масло сливочное	40 12 10	40 12 10	40\10/12	6,7	13,1	20,6	224,00
чай	заварка сахар	1 10	1 10	150	3,77	3,93	25,95	153,92
<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 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	70	200/10	2,4	3,68	13,28	95,60
Суп с фрикадельками	фарш лук репчатый морковь масло растительное масло слив.	54 10 10 2 3 5	38 8 8 2 3 5					
Картофельное пюре	картофель молоко масло сливочное	113 15 6	90 15 6	65	16,0	16,13	0,6	212,06
Котлета мясная	фарш мука лук/ масло подсол. Молоко Хлеб	70 5 10 5 10 8	70 5 8 5 10 8	100	3,68	3,53	23,55	14,73
чай	чай сахар	1 10	1 10	150	0,42	-	20,91	85,34
хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	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 сахар	1 10	1 10	150	3,75	2,9	16,94	118,50
оладьи со сгущенкой	мука молоко дрожжи сахар яйцо масло растительное масло слив.	53 53 2 3 1/8 7 1,8	53 53 2 3 1/8 7 1,8	150	4,0	5,3	15,1	124,10
<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  батон со сливочным маслом  чай  <b>всего за завтрак</b>	масло сливочное	2	2	150	4,47	6,67	19,11	155,53	
	вермишель	15	15						
	молоко	150	150						
	сахар	2	2						
	батон	40	40						
	масло сливочное	10	10	40\10	6,7	13,1	20,6	224,00	
	чайная заварка	1	1	150					
	сахар	10	10		0,09	-	9,03	36,48	
						<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> Борщ          Плов рисовый с фаршем          хлеб пшеничный  компот из с/ф  <b>всего за обед</b>	картофель	100	70	200	2,4	3,68	13,28	95,60	
	лук	10	10						
	морковь	10	8						
	томат	3	3						
	капуста	30	24						
	масло	3	3						
	растительное								
	фарш	15	15						
	крупа рисовая	40	40						
	лук репчатый	10	8						
	масло			50	15,46	17,26	4,8	236,5	
	растительное	7	7						
	мясо (фарш)	50	50						
	морковь	10	6						
	томатная паста	3	3						
	масло сливочное	2	2						
	хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	40	3,08	1,2	19,86	104,8
компот из с/ф	сухофрукты	10	10						
сахар	10	10							
					<b>20,94</b>	<b>22,14</b>	<b>37,94</b>	<b>436,9</b>	

<b><u>Полдник</u></b>	Мука	41	41	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							
	Масло слив.	9	9					
<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> Каша рисовая молочная жидкая	рис	15	15	150	4,65	6,03	23,31	166,52
	молоко	150	150					
	сахар	5	5					
	масло сливочное	3	3					
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					
	чайная заварка	1	1	150	0,09	-	9,03	36,48
чай	сахар	10	10					
<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	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 рыбный	картофель 3 лук репчатый 10 морковь 10 консервы 20 рыбные пшено 3 фарш 40 лук 9 молоко 6 морковь 50 картофель 70 капуста 50	74 3 8 8 20 3 50 7 6 50 50 30	150	1,4	2,33	8,15	59,27
Овощи тушенные с мясом	капуста морковь масло растит. сахар	26,5 3,2 3 2	20 2 3 2	50	7,62	8,37	4,1	126,25
	капуста морковь масло растит. сахар	26,5 3,2 3 2	20 2 3 2	100	3,68	3,53	23,55	140,73
компот из сухофруктов	сухофрукты сахар	10 10	15,5(отв) 10	150	0,42	-	20,91	85,34
	хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	40	3,08	1,2	19,86
<b>всего за обед</b>					<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	40 4 12	40 4 12	150	3,77	3,93	25,95	153,92
хлеб	хлеб пшеничный	40	40		4,37	7,07	36,8	228,2
<b>молоко</b>	молоко	150	150					
<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	Молоко	150	6	25	4,22	4,88	20,53	140,60
	геркулес	15	25					
	масло сливочное	3	3					
	сахар	5	5					
	батон	40	40	40/10	6,7	13,1	20,60	224,00
<b>всего за завтрак</b>	батон	10	10					
	сливочное масло	1	1					
<b>всего за завтрак</b>	заварка	10	10	150	3,77	3,93	25,95	153,92
	сахар							
					<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	200	200	<b>1</b>		<b>18,2</b>	<b>76,0</b>
		135	135	80	<b>0,72</b>	-	<b>7,6</b>	<b>32</b>
<b>Обед</b> Суп вермишелевый	картофель	100	50	200/10	1,15	3,8	6,03	62,5
	вермишель	10	10					
каша пшенная рассыпчатая	морковь	10	8					
	пшено	40	40					
салат из белокочанной капусты с морковью	масло сливочное	3	3					
	капуста			100	9,69	5,15	35,6	226,00
	морковь	26,5	15,5					
	сахар	3,2	1,7					
чай	масло	2	2					
	растительное	3	3					
хлеб	чай	1	0,1					
	сахар	10	10	50	0,33	2,02	2,13	26,95
хлеб	хлеб пшеничный	40	40	40	0,05	0,01	11,48	46,22
котлета мясная	фарш	70	70					
	мука	5	5					
	лук/	10	8		3,08	1,2	19,86	104,8
	масло подсол.	5	5					
	Молоко	10	10					
соус томатный	Хлеб	8	8					
	лук	6	4					
	томатная паста	5	5					
	мука	3	3					
<b>всего за обед</b>	масло растит	5	5		<b>14,3</b>	<b>12,18</b>	<b>75,1</b>	<b>466,45</b>

<b><u>Полдник</u></b>								
Сырники	Творог	100/75	100/75	200	1,36	-	29,02	116,19
творожные со сметаной/сгущенкой	Мука	10	10					
	Масло сливочное	3	3					
	Масло растительное	5	5	40	0,64	0,56	16,02	70,00
	яйцо	3	3					
	сахар	1/8	1/8					
	сгущенка/сметана	5	5					
		20	20					
какао	какао	3						
<b>всего за полдник</b>	сахар	10			<b>2</b>	<b>0,56</b>	<b>45,04</b>	<b>186,19</b>
	молоко	15						
<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> каша гречневая вязкая на молоке	крупа гречневая	20	20	150	5,26	12,07	38,55	142,43
	молоко	150	150					
	масло сливочное	3	3					
	сахар	5	5					
чай	заварка	1	1	200	1,36	-	29,02	116,19
	сахар	10	10					
батон со сливочным маслом	батон	40	40					
	сливочное масло	10	10	40/10	6,7	13,1	20,6	224,00
<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> Щи на мясном бульоне	картофель	100	80	200	2,0	3,68	15,04	101,6
	капуста	50	40					
	лук репчатый	10	8					
	морковь	10	8					
	масло растительное	3	3					
	фарш	15	15					
Каша рисовая рассыпчатая	рис отварной	50	50					
	масло сливочное	5	5	70/30	3,0	2,63	13,47	89,55
Курица отварная	куры отварные	150	150					
		15	15					
		5	5					
чай	сахар	10	10					
	заварка	1	1	100	0,75	4,03	15,33	106,97
хлеб пшеничный	хлеб пшеничный				0,12			
					0,005			
соус томатный	мука	3	3					
	лук	6	6					
	томатная паста	5	5	40	3,08		19,86	104,8
	масло растительное	5	5			1,2		
<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	0,1	0,1	200	0,5	0,01	11,48	46,22
	сахар	10	10					
оладьи со сгущенным	яйцо	1/4 шт.	1/4 шт.					
	мука пшеничная	53	53	100	15,47	4,67	15,82	167,24
	сахар	3	3					

МОЛОКОМ	масло сливочное	1,8	1,8					
	молоко	53	53					
	молокогущенное	20	20					
	масло подс.	7	7					
	дрожжи	2	2					
<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	20	20	150	4,65	6,03	23,31	166,52
	молоко	150	150					
	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	10	10					
<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>-</b>	<b>18,2</b>	<b>76,0</b>
<b>Обед</b> Суп крестьянский с крупой	картофель	80	70	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	3	3					
	фарш	50	50					
	томат	3	3					
	лук	10	8					
	масло растительное	7	7	50/30	15,46	17,26	4,8	236,5
	рис	40	40					
Салат из капусты	масло слив. морковь	2	2					
	капуста	26,5	26,5	100	5,7	6,4	27,81	196,15
	морковь	3,2	3,2					
	масло растительное	3	3					
компот из сухофруктов	сахар	2	2	150	0,42	-	20,91	85,34
	сухофрукты	10	15					
хлеб пшеничный	сахар	10	10					
	хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,2	19,86	104,8
<b>всего за обед</b>					<b>22,85</b>	<b>17,43</b>	<b>88,41</b>	<b>388,63</b>

<b><u>Полдник</u></b>								
Какао	молоко сахар какао	150 10 3	150 10 3	150	4,31	4,91	17,27	129,00
Каша гречневая с сахаром	гречка сахар масло сливочное	43 5 11	43 5 11	100	5,84	5,4	54,24	275,4
<b>хлеб</b>	хлеб	40						
<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 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	3	3	150	4,91	6,24	26,31	180,83
	крупа рисовая	15	15					
	крупа пшенная	5	5					
	молоко	150	150					
	сахар	5	5					
батон с сыром	батон	40	40	40\10	6,7	13,1	20,6	224,00
	сыр	10	10					
чай сладкий	чайная заварка	1	1	150	0,09	-	9,03	36,48
	сахар	10	10					
<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	80	50	200	2,0	3,68	15,04	101,60
	горох	17	20					
	лук репчатый	10	8					
	морковь	10	8					
	масло растительное	3	3					
макароны отварные	макароны	40	40					
	масло сливочное	4	4	120	15,06	14,88	9,51	230,71
компот из сухофруктов	сухофрукты	10	15					
	сахар	10	10					
соус томатный	лук	6	6					
	мука	3	3					
	масло растит.	5	5					
	томат.	5	5					
ежики				150	0,42	-	2,91	85,34
	Фарш	60	60					
	Мука	3	3					
	Рис	13	13					
	яйцо	1/8	1/8	40	3,08	1,2	19,86	104,8
	лук	6	4					
хлеб пшеничный	масло подсол.	3	3					
	хлеб пшеничный	40	40					
<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 10	1 10	150	0,9	-	9,03	36,48
Булочка домашняя	дрожжи масло сливочное мука пшеничная сахар масло подс.	1 9 41 9 9	1 9 41 9 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 блюдо	Продукты	Брутто	Нетто	Выход в г.	Б	Ж	У	Ккал	
<b>завтрак</b> макаронны отварные с сахаром	Макаронны	40	40	100	6,82	8,33	3,33	115,64	
	масло сливочное	4	4						
	сахар	5	5						
	булка со сливочным маслом	булка масло	40 10	40 10	40	3,08	1,2	19,86	14,8
чай	чай сахар	1	1	150	0,05	0,01	11,48	46,22	
		10	10						
<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	маслоподс.	4	4	35	16,0	16,13	0,6	212,06
		рыба /сельдь	60/30	40/30					
		морковь	30	20					
		лук	10	8	30	3,68	3,53	23,55	140,73
Картофельное поре	томат	3	3						
	картофель	113	90						
	молоко	15	15						
компот из сухофруктов	масло сливочное	6	6	150	0,42	-	20,91	85,34	
	сухофрукты	10	15,5(отв)						
	сахар	10	10	40	3,08	1,2	19,86	104,8	
хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40						
<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	15	20	150	4,65	6,03	23,31	166,52	
	молоко	150	150						
	сахар	5	5						
	масло сливочное	3	3						
чай	заварка сахар	1	1	200	1,36	-	29,02	116,19	
		10	10						
<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>	

