

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Хлеб с сливочным маслом и сыром | ХлебСлив маслосыр | 258,517,9 | 258,516,5 | 258,517,9 | 258,516,5 | *50* | *50* | 5,82 | 5,82 | 12,37 | 12,37 | 13,38 | 13,38 | 191 | 191 |
| Чай с сахаром | СахарЧай  | 9,80,45 | 9,80,45 | 130,6 | 130,6 | *150* | *200* | 9 | 12 | 2,03 | 2,06 | 9,76 | 13 | 37 | 49 |
| ***Всего:*** | **27,56** | **33,75** | **15** | **15,18** | **32,36** | **37,91** | **333** | **372** |
| ***II завтрак***  |
| сок | сок | 150 | 150 | 200 | *200* | *150* | *200* | 0,75 | 1,0 | 0,15 | 0,2 | 15,15 | 20,2 | 69 | 92 |
| ***Обед*** |
| Борщ со сметаной | СвеклаКартофельКапустаМорковьЛукК-та лимоннаяСахарЗеленьСметанаБульонСоль  | 3032,6401380,10,8482400,4 | 22,419,6329,66,40,10,8382400,4 | 37,540,85016,3100,12515103000,5 | *28**24,5**40**12**7,8**0,125**1**3,5**10**300**0,5* | *200* | *250* | 3,08 | 3,85 | 1,72 | 2,18 | 5,42 | 6,78 | 65 | 81 |
| Котлета мясная  | МясоХлебВодаСоль | 71,211,215,20,08 | 64,811,215,20,08 | 71,211,215,20,08 | *64,8**11,2**15,2**0,08* | *80* | *80* | 11,77 | 11,77 | 4,71 | 4,71 | 4,36 | 4,36 | 100 | 100 |
| Соус томатный | ВодаМукаСлив. маслоТоматСахарСоль  | 454,21,74,251,50,1 | 454,21,74,251,50,1 | 454,21,74,251,50,1 | *45**4,2**1,7**4,25**1,5**0,1* | *50* | *50* | 0,01 | 0,01 | 1,5 | 1,5 | 4,9 | 4,9 | 36 | 36 |
| Картофельное пюре | КартофельМолокоСлив. маслоСоль  | 183,8423,80,37 | 110,3423,80,37 | 2455650,5 | *147**56**5**0,5* | *150* | *200* | 3,26 | 4,34 | 4,68 | 6,24 | 8,04 | 10,72 | 124 | 165 |
| Компот из сухофруктов | с/фруктысахарвода | 1512147 | 1512147 | 2016196 | *20**16**196* | *150* | *200* | 0,78 | 1,04 | 0 | 0 | 20,12 | 26,96 | 81 | 107 |
| Хлебржан./пшен |  | 40 | 40 | 50 | *50* | *40* | *50* | 2,21 | 2,76 | 0,57 | 0,5 | 12,83 | 16,04 | 93 | 117 |
| хлеб |  | 20 | 20 |  |  | *20* | *20* | 1,52 | 1,52 | 0,16 | 0,16 | 9,72 | 9,72 | 51 | 51 |
| ***Всего*** | **22,63** | **25,29** | **13,34** | **15,29** | **65,49** | **79,48** | **550** | **657** |
|  |  | ***Полдник*** |
| Каша манная молочная | МанкаМолокоСлив.маслоСахарСоль | 15130,54,54,50,37 | 15130,54,54,50,37 | 20174660,5 | *20**174**6**6**0,5* | *150* | *200* | 5,07 | 6,76 | 7,82 | 10,42 | 19,3 | 25,86 | 169 | 225 |
| Кофейный напиток с молоком | МолокоКоф.напитокСахар | 1502,49,8 | 1502,49,8 | 2003,213 | *200**3,2**13* | *150* | *200* | 3,6 | 4,8 | 3,6 | 4,8 | 16,47 | 21,96 | 111 | 148 |
| Хлеб | Хлеб  | 25 | 25 | 40 | *40* | *25* | *40* | 1,9 | 3,04 | 0,2 | 0,32 | 12,15 | 24,3 | 64 | 119 |
| ***Всего*** | **10,57** | **14,6** | **11,62** | **15,54** | **47,92** | **72,12** | **344** | **492** |
| ***Итого за 1-ый день*** | **61,51** | **74,64** | **40,11** | **46,21** | **160,92** | **209,71** | **1296** | **1613** |
|  |
| ***2-ой день*** |
|  |  | *I Завтрак*  |
| Омлет  | Яйцо куриноеМолокоСливоч маслосоль | 1,256030,25 | 506030,25 | 1,256030,25 | *50**60**3**0,25* | *1**100* | *100* | 7,85 | 7,85 | 9,06 | 9,06 | 3,21 | 3,21 | 125 | 125 |
| Хлеб с сливоч маслом и сыром | СырСливочн.маслохлеб | 17,98,525 | 16,58,525 | 17,98,525 | *16,5**8,5**25* | *50* | *50* | 5,82 | 5,82 | 12,37 | 12,37 | 13,38 | 13,38 | 191 | 191 |
| Какао на молоке | МолокоСахаркакао | 1509,82,47 | 1509,82,47 | 200133,3 | *200**13**3,3* | *150* | *200* | 4,65 | 6,2 | 4,8 | 6,4 | 16,77 | 22,36 | 127 | 170 |
| Итого: |  |  |  |  |  |  |  | 18,32 | 19,87 | 26,23 | 27,83 | 33,36 | 38,95 | 443 | 486 |
|  |  *2 завтрак* |
| яблоко | яблоко | 108 | 108 | 114 | *114* | *108* | *114* | 0,44 | 0,47 | 0,44 | 0,47 | 10,9 | 11,5 | 49 | 52 |
|  |  *обед* |
| Суп гороховый со сметаной | ГорохКартофельМорковьЛукЗеленьСольВодасметана | 2446,6161020,72408 | 242812,88,41,480,72408 | 3058,32012,52,50,930010 | *30**35**16**10.6**1,85**0,9**300**10* | *200* | *250* | 5,72 | 7,15 | 0,48 | 0,6 | 16,12 | 20,15 | 102 | 127 |
| Жаркое по домашнему с мясом | МясоТом. ПастаКартофельМорковьЛукСливоч маслоРаст маслоСольбульон | 36,31,519516,51531,50,330 | 331,51171212,631,50,330 | 48.422602220420,440 | *44**2**156**16**16,8**4**2**0,4**40* | *150* | *200* | 7,97 | 10,62 | 8,15 | 10,86 | 14,55 | 19,40 | 183 | 244 |
| Компот из сухофруктов | с/фруктысахарвода | 1512147 | 1512147 | 2016196 | *20**16**196* | *150* | *200* | 0,78 | 1,04 | 0 | 0 | 20,22 | 26,96 | 81 | 107 |
| Хлеб рж/пшенхлеб |  | 4020 | 4020 | 5020 | *50**20* | *40**20* | *50**20* | 2,211,52 | 2,761,52 | 0,570,16 | 0,50,16 | 12,839,72 | 16,049,72 | 9351 | 11751 |
| Итого: |  |  |  |  |  |  |  | 18,2 | 23,09 | 9,36 | 12,12 | 73,44 | 92,27 | 510 | 646 |
|  |  *полдник* |
| Ватрушка с творогом | Раст. МаслоМукаМолокоЯйцо ¼СахарДрожжиСливоч маслоРаст маслоТворогСахарЯйцосоль | 244220,2552232330,1250.5 | 2442210522323350,5 | 244220,2552232330,1250,5 | *2**44**10**5**2**2**3**23**3**5**0,5* | *100* | *100* | 10,48 | 10,48 | 10,90 | 10,90 | 33,11 | 33,11 | 287 | 287 |
| ряженка | ряженка | 150 | 145,5 | 200 | *194* | *145* | *194* | 4,08 | 5,44 | 4,8 | 6,4 | 10,46 | 13,94 | 87 | 116 |
| Итого: |  |  |  |  |  |  |  | 24,56 | 15,92 | 15,7 | 17,3 | 43,57 | 47,05 | 374 | 403 |
| Итого за 2 день: |  |  |  |  |  |  |  | 61,52 | 57,35 | 51,73 | 57,72 | 160,75 | 189,77 | 1376 | 1587 |
|  *3 день* |
|  *1 завтрак* |
| Каша гречневая рассыпчатая | ГречкаСливоч маслоВодасоль | 6961050,38 | 6961050,38 | 92,081400,5 | *92,0**8**140**0.5* | *150* | *200* | 8,55 | 11,4 | 5,64 | 7,23 | 21,18 | 54,9 | 271 | 361 |
| Хлеб с маслом | Сливоч маслохлеб | 5.030 | 5.030 | 5.030 | *5.0**30* | *35* | *35* | 2,41 | 2,41 | 3,93 | 3,93 | 14,49 | 14,49 | 105 | 105 |
| Чай с сахаром | ЧайВодасахар | 0,45142,59,8 | 0,45142,59,8 | 0,619013 | *0,6**190**13* | *150* | *200* | 9 | 12 | 2,03 | 2,06 | 9,75 | 13,0 | 37 | 49 |
| Итого: |  |  |  |  |  |  |  | 19,96 | 25,81 | 11,6 | 13,22 | 45,42 | 82,39 | 413 | 515 |
|  *2 завтрак* |
| груша | груша | 108 | 108 | 114 | *114* | *108* | *114* | 0,44 | 0,47 | 0,44 | 0,47 | 10.9 | 11,5 | 49 | 52 |
|  *обед* |
| Свекольник со сметаной | СвеклаКартофельМорковьЛукФасольТомат пастаУкропСметанаБульонсоль | 3437,4171042282400,4 | 25,622,412,88,4421,4882400,4 | 42,546,821,312,552,52,5103000,6 | *32**28**16**10.5**5**2,5**1.85**10**300**0,6* | *200* | *250* | 3,74 | 4,68 | 1,7 | 2,13 | 10,18 | 12,73 | 73 | 91 |
| Картофельная запеканка с мясом | КартофельМясоЛукЯйцоМолокоРаст маслоСливоч маслосоль | 148,862,391/333130,75 | 89,356,77,51333130,75 | 198,48312½44241 | *119**75,6**10**20**44**2**4**1* | *150* | *200* | 12,74 | 16,98 | 12,53 | 16,7 | 10,92 | 14,56 | 228 | 304 |
| Соус молочный | МолокоМукасоль | 5050,1 | 5050,0 | 5050,1 | *50**5**0,1* | *50* | *50* | 1,98 | 1,98 | 1,57 | 1,57 | 2,55 | 2,55 | 45 | 45 |
| кисель | ВодаКисельсахар | 1501512 | 1501512 | 2002016 | *200**20**16* | *150* | *200* | 0,78 | 1,04 | 0 | 0 | 20,22 | 26,96 | 81 | 107 |
| Хлеб рж /пшенхлеб |  | 4020 | 4020 | 5020 | *50**20* | *40**20* | *50**20* | 2,211,52 | 2,761,52 | 0,50,16 | 0,570,16 | 12,839,72 | 16,049,72 | 9351 | 11751 |
| Итого: |  |  |  |  |  |  |  | 22,97 | 28,96 | 16,46 | 21,13 | 66,42 | 82,56 | 571 | 715 |
|  *полдник* |
| Затертые клецки молочные | МукаЯйцоСливоч маслоМолокоСахарСольсоль | 201/34,5130,54,50,060,3 | 201/34,5130,54,50,060,3 | 25½617460.080,5 | *25**½**6**174**6**0,08**0,5* | *150* | *200* | 6,53 | 8,7 | 10,73 | 14,31 | 20,78 | 27,7 | 252 | 336 |
| Кофейный напиток на молоке | МолокоКоф. Напитоксахар | 1502,49,8 | 1502,49,8 | 2003,213 | *200**3,2**13* | *150* | *200* | 3,6 | 4,8 | 3,6 | 4,8 | 16,47 | 21,96 | 111 | 148 |
| хлеб | хлеб | 25 | 25 | 40 | *40* | *25* | *40* | 1,9 | 3,04 | 0,2 | 0,32 | 12,15 | 24,3 | 64 | 119 |
| Итого: |  |  |  |  |  |  |  | 12,03 | 16,54 | 14,53 | 19,43 | 49,4 | 73,96 | 427 | 603 |
| Итого за 3 день: |  |  |  |  |  |  |  | 55,4 | 71,78 | 43,03 | 54,25 | 172,14 | 250,41 | 1460 | 1885 |
|  ***4 день*** |
|  *1 завтрак* |
| Каша рисовая молочная | РисМолокоСливоч маслоСахарсоль | 151304,54,50,3 | 151304,54,50,3 | 20174660,5 | *20**174**6**6**0,5* | *150* | *200* | 5,07 | 6,76 | 7,8 | 10,42 | 19,4 | 25,86 | 169 | 225 |
| Хлеб с сливочным маслом | Сливоч маслохлеб | 5,030 | 5,030 | 5,030 | *5,0**30* | *35* | *35* | 2,41 | 2,41 | 3,93 | 3,93 | 14,49 | 14,49 | 105 | 105 |
| Какао на молоке | МолокоСахаркакао | 1509,82,47 | 1509,82,47 | 200133,3 | *200**13**3,3* | *150* | *200* | 4,65 | 6,2 | 4,8 | 6,4 | 16,77 | 22,36 | 127 | 170 |
| *Итого:*  | 12,13 | 15,37 | 16,53 | 20,75 | 50,66 | 62,71 | 401 | 500 |
|  *2 завтрак* |
| сок | сок | 150 | 150 | 200 | *200* | *150* | *200* | 0,75 | 1,0 | 0,15 | 0,2 | 15,15 | 20,2 | 69 | 92 |
|  *обед* |
| Суп фасолевый со сметаной | ФасольКартофельМорковьЛукУкропВодаСольсметана | 2493,4171022400,78 | 245612,88,41,442400,78 | 30116,821,312,52.53000,8610 | *30**70**16**10,5**1,81**300**0,86**10* | *2* | *250* | 5,76 | 7,2 | 0,74 | 0,91 | 19,16 | 23,95 | 118 | 148 |
| гуляш | МясоМорковьЛукМукаБульонТомат паста | 68,516,86,41,6401,6 | 62,41351,6401,6 | 85,72182502 | *78**16**6,4**2**50**2* | *80* | *100* | 10,53 | 13,16 | 7,54 | 9,42 | 2,17 | 2,71 | 118 | 148 |
| Капуста тушеная | КапустаМорковьЛукСлив маслоМукаТомат пастаРаст маслоЗеленьВодасоль | 18024245,253335,2537,50,45 | 1441820,15,253333,937,50,45 | 240323274447500,6 | *192**24**26.8**7**4**4**4**5,2**50**0,6* | *150* | *200* | 3,18 | 4,24 | 6,72 | 8,96 | 6,98 | 9,3 | 120 | 160 |
| Компот из сухофруктов | Сух/фруктыСахарвода | 1512147 | 1512147 | 2016196 | *20**16**196* | *150* | *200* | 0,78 | 1,04 | 0 | 0 | 20,22 | 26,96 | 81 | 107 |
| Хлеб рж/пшенхлеб | Хлеб рж/пшенхлеб | 4020 | 4020 | 5020 | *50**20* | *40**20* | *50**20* | 2,211,52 | 2,761,52 | 0.570,16 | 0,50,16 | 12,839,72 | 16,049,72 | 9351 | 11751 |
| Итого: |  | 24,01 | 29,92 | 15,73 | 19,95 | 71,08 | 88,68 | 581 | 731 |
|  *полдник* |
| Рыбная котлета | МинтайМорковьХлебЛукЯйцоМолокоСольСлив маслоСлив масло | 70,5258100,25100,512 | 67208810100,512 | 70,5258100,25100,512 | *67**20**8**8**10**10**0,5**1**2* | *160* | *100* | 22,35 | 22,35 | 3,11 | 3,11 | 5,96 | 5,96 | 137 | 137 |
| Картофельное пюре | КартофельМолокоСлив маслосоль | 183,8423,80,37 | 110,3423,80,37 | 2455650,5 | *142,6**56**5**0,5* | *150* | *200* | 3,26 | 4,34 | 4,68 | 6,24 | 8,04 | 10,72 | 124 | 165 |
| Чай с сахаром | ЧайВодасахар | 0,45142,59,8 | 0,45142,59,8 | 0,619013 | *0,6**190**13* | *150* | *200* | 9 | 12 | 2,03 | 2,06 | 9,76 | 13 | 37 | 49 |
| Хлеб | Хлеб  | 25 | 25 | 40 | *40* | *25* | *40* | 1,9 | 3,04 | 0,2 | 0,32 | 12,15 | 24,3 | 64 | 119 |
| Итого: |  |  |  |  |  |  |  | 36,51 | 41,73 | 10,02 | 11,73 | 35,9 | 53,98 | 362 | 470 |
| Итого за 4-ый день |  |  |  |  |  |  |  | 73,4 | 88,02 | 42,43 | 52,63 | 172,79 | 225,57 | 1413 | 1793 |
|  *5 день* |
|  *1 завтрак* |
| Омлет с сыром | ЯйцоМолокоСырСлив маслосоль | 1,2556920,25 | 45568,520,25 | 1,2556920,25 | *45**56**8,5**2**0,25* | *100* | *100* | 9.24 | 9,24 | 9,82 | 9,82 | 2,97 | 2,97 | 137 | 137 |
| Хлеб с сливочным маслом | Сливоч маслохлеб | 5,030 | 5,030 | 5,030 | *5,0**30* | *35* | *35* | 2,41 | 2,41 | 3,93 | 3,93 | 14,49 | 14,49 | 105 | 105 |
| Кофейный напиток на молоке | МолокоКоф. Напитоксахар | 1502,49,8 | 1502,49,8 | 2003,213 | *200**3,2**13* | *150* | *200* | 3,6 | 4,8 | 3,6 | 4,8 | 16,47 | 21,96 | 111 | 148 |
| Итого: |  |  |  |  |  |  |  | 15,25 | 16,45 | 17,35 | 18,55 | 33,93 | 39,42 | 353 | 390 |
|  *2 завтрак* |
| яблоко | яблоко | 108 | 108 | 114 | *114* | *108* | *114* | 0,44 | 0,47 | 0,44 | 0,47 | 10,9 | 11,5 | 49 | 52 |
|  *обед* |
| Рассольник со сметаной | КартофельОгурецМорковьЛукСметанаПерловкаЗеленьВодасоль | 93,424178862,42400,4 | 5619,212,86,8861,82400,4 | 116,83021,310107,533000,5 | *70**24**16**8,5**10**7,5**2,3**300**0,5* | *200* | *250* | 3,38 | 4,23 | 1,9 | 2,38 | 12,24 | 15,3 | 95 | 118 |
| Биточки мясные | МясоХлебЛукЯйцоСольСлив масло | 74,710121/100,22,4 | 68101040,22,4 | 74,710121/100,22,4 | *68**10**10**4**0,2**2,4* | *80* | *80* | 12,5 | 12,5 | 10,8 | 10,8 | 4,87 | 4,87 | 169 | 169 |
| Свекла тушеная | СвеклаЛукРаст маслоЗеленьсоль | 13114,3310,25 | 103,011230,740,25 | 13114,3310,25 | *103,01**12**3**0,74**0,25* | *100* | *100* | 1,63 | 1,63 | 3,0 | 3.0 | 8,17 | 8,17 | 69 | 69 |
| Кисель из смеси сухофруктов | ВодаКисельСахарСух/фрукты | 150151215 | 150151215 | 200201620 | *200**20**16**20* | *150* | *200* | 0,78 | 1,04 | 0 | 0 | 20,22 | 26,96 | 81 | 107 |
| Хлеб рж/пшенхлеб | Хлеб рж/пшенхлеб | 4020 | 4020 | 5020 | *50**20* | *40**20* | *50**20* | 2,211,52 | 2,761,52 | 0.570,16 | 0,50,16 | 12,839,72 | 16,049,72 | 9351 | 11751 |
| Итого: |  |  |  |  |  |  |  | 22,02 | 23,68 | 16,43 | 16,43 | 68,05 | 81,06 | 558 | 631 |
|  *полдник* |
| Пирог с яблоком | МукаМолокоРаст маслоСлив маслоСахарДрожжиЯйцоЯблокиСахарРаст масло | 3517,5333,510,1251,51,5 | 3517,5333,510,117,21,51,5 | 50254451,50,1253522 | *50**25**4**4**5**1,5**0,125**24,5**2**2* | *70* | *100* | 4,55 | 6,5 | 7,48 | 10,68 | 26,2 | 37,42 | 203 | 290 |
| варенец | варенец | 154,5 | 150 | 204,5 | *200* | *150* | *200* | 4,08 | 5,44 | 4,8 | 6,4 | 10,46 | 13,94 | 87 | 116 |
| Итого: |  |  |  |  |  |  |  | 8,63 | 11,94 | 12,28 | 17,08 | 36,66 | 51,36 | 292 | 406 |
| Итого за 5-ый день |  |  |  |  |  |  |  | 46,34 | 52,54 | 46,5 | 52,53 | 149,54 | 183,34 | 1252 | 1480 |
|  *6 день* |
|  *1 завтрак* |
| Макароны с сыром | МакароныСырСлив маслосоль | 53,722,560,75 | 53,72160,75 | 71,63081 | *71,6**28**8**1* | *150* | *200* | 10,71 | 14,28 | 11,04 | 14,72 | 29,22 | 38,96 | 272 | 326 |
| Хлеб с сливочным маслом | Сливоч маслохлеб | 5,030 | 5,030 | 5,030 | *5,0**30* | *35* | *35* | 2,41 | 2,41 | 3,93 | 3,93 | 14,49 | 14,49 | 105 | 105 |
| Чай с молоком | ЧайВодаСахармолоко | 0,4542,59,8100 | 0,4542,59,8100 | 0,68613100 | *0,6**86**13**100* | *150* | *200* | 2,34 | 3,12 | 2,43 | 3,24 | 13,28 | 17,7 | 82 | 109 |
| Итого: |  |  |  |  |  |  |  | 15,46 | 19,81 | 17,4 | 21,89 | 56,99 | 71,15 | 459 | 540 |
|  *2 завтрак* |
| сок | сок | 150 | 150 | 200 | *200* | *150* | *200* | 0,75 | 1,0 | 0,15 | 0,2 | 15,15 | 20,2 | 69 | 92 |
|  *обед* |
| Суп овощной со сметаной | КартофельЛукГорошек зимнийКапустаМорковьМолокоВодаСлив маслоСольсметана | 1009,6416163015040,78 | 606416123015040,78 | 12512520203818850,910 | *75**10**5**20**15**38**188**5**0,9**10* | *200* | *250* | 2,8 | 3,5 | 4,34 | 5,43 | 12,64 | 15,68 | 107 | 133 |
| Плов с мясом | МясоРисСлив маслоЛукМорковьВодасоль | 6638,35,66,518,5900,4 | 6138,35,65,514,2900,4 | 88517,58,724,71200,5 | *81**51**7,5**7,5**19**120**0,5* | *150* | *200* | 15,38 | 20,51 | 5,99 | 7,99 | 28,92 | 38,56 | 234 | 312 |
| кисель | ВодаКисельсахар | 1501512 | 1501512 | 2002016 | *200**20**16* | *150* | *200* | 0,78 | 1,04 | 0 | 0 | 20,22 | 26,96 | 81 | 107 |
| Хлеб рж/пшенхлеб | Хлеб рж/пшенхлеб | 4020 | 4020 | 5020 | *50**20* | *40**20* | *50**20* | 2,211,52 | 2,761,52 | 0.570,16 | 0,50,16 | 12,839,72 | 16,049,72 | 9351 | 11751 |
| Итого: |  |  |  |  |  |  |  | 22,69 | 29,33 | 11,06 | 14,15 | 84,33 | 106,96 | 566 | 720 |
|  *полдник* |
| Каша пшенная молочная | ПшеноМолокоСлив маслоСахарсоль | 151304,54,50,3 | 151304,54,50,3 | 20174660,5 | *20**174**6**6**0,5* | *150* | *200* | 5,07 | 6,76 | 7,8 | 10,42 | 19,4 | 25,86 | 169 | 225 |
| Какао на молоке | МолокоСахаркакао | 1509,82,47 | 1509,82,47 | 200133,3 | *200**13**3,3* | *150* | *200* | 4,65 | 6,2 | 4,8 | 6,4 | 16,77 | 22,36 | 127 | 170 |
| Хлеб | Хлеб  | 25 | 25 | 40 | *40* | *25* | *40* | 1,9 | 3,04 | 0,2 | 0,32 | 12,15 | 24,3 | 64 | 119 |
| Итого: |  |  |  |  |  |  |  | 11,62 | 16,0 | 12,8 | 17,14 | 48,32 | 72,52 | 360 | 514 |
| Итого за 6-ой день |  |  |  |  |  |  |  | 50,52 | 66,14 | 41,41 | 53,38 | 204,81 | 270,83 | 1454 | 1866 |
| *7-ой день* |
|  *1 ЗАВТРАК* |
| Каша кукурузная молочная | КукурузаМолокоСлив. маслоСахарсоль | 151304,54,50,3 | 151304,54,50,3 | 20174660,5 | *20**174**6**6**0,5* | *150* | *200* | 5,07 | 6,76 | 7,8 | 10,42 | 19,4 | 25,86 | 169 | 225 |
| Хлеб с слив. маслом | Слив. маслохлеб | 530 | 530 | 530 | *5**30* | *35* | *35* | 2,41 | 2,41 | 3,93 | 3,93 | 14,49 | 14,49 | 105 | 105 |
| Кофейный напиток на молоке | Коф. НапитокМолокоСахар | 2,41509,8 | 2,41509,8 | 3,220013 | *3,2**200**13* | *150* | *200* | 3,6 | 4,8 | 3,6 | 4,8 | 16,47 | 21,96 | 111 | 148 |
| *ИТОГО* | 11,08 | 13,97 | 15,33 | 25,15 | 50,36 | 62,31 | 385 | 478 |
| *2 ЗАВТРАК* |
| яблоко | яблоко | 108 | 114 | 108 | *114* | *108* | *114* | 0,44 | 0,47 | 0,44 | 0,47 | 10,9 | 11,5 | 49 | 52 |
|  обед |
| Суп лапша с фрикадельками со сметаной | ЛапшаКартофельМарковьБульонСоль сметана | 1646,6172400,48 | 162812,82400,48 | 2055,321,33000,510 | *20**35**16**300**0,5**10* | *200* | *250* | 3,48 | 4,35 | 0,54 | 0,68 | 14,52 | 18,15 | 86 | 107 |
| фрикадельки | МясоХлебВодасоль | 74,711,215,20,2 | 6811,215,20,2 | 74,711,215,20,2 | *68**11,2**15,2**0,2* | *80* | *80* | 12,04 | 12,04 | 9,0 | 9,0 | 5,02 | 5,02 | 151 | 151 |
| Овощное рагу | КартофельКапустаМорковьЛукМолокоСлив. маслосоль | 101,6484822,5454,50,45 | 60,938,43618,9454,50,45 | 135,46464306060,6 | *81,2**51,2**48**25,2**60**6**0,6* | *150* | *200* | 1,75 | 5 | 5,09 | 6,78 | 14,45 | 19,26 | 126 | 168 |
| Компот из свежих фруктов | ВишняСахарКислота лим-аявода | 15120,03180 | 14,6120,03180 | 20160,04240 | *19,4**16**0,04**240* | *150* | *200* | 5,82 | 7,76 | 5,82 | 7,76 | 13,4 | 17,86 | 52 | 69 |
| Хлеб рж/пшхлеб | Хлеб рж/пшхлеб | 4020 | 4020 | 5020 | *50**20* | *40**20* | *50**20* | 2,211,52 | 2,761,52 | 0,570,16 | 0,570,16 | 12,838,72 | 16,048,72 | 9351 | 11751 |
| *ИТОГО* | 26,82 | 33,43 | 21,18 | 24,95 | 68,94 | 85,05 | 559 | 663 |
| *ПОЛДНИК* |
| Рыба тушенная с овощами | РыбаВодасольМорковьЛукТоматКислота лим-аяСахарРаст. масло | 64190,527102325 | 61190,5208,42325 | 64190,527102325 | *61**19**0,5**20**8,4**2**3**2**5* | *100* | *100* | 9,47 | 9,47 | 4,97 | 4,97 | 4,41 | 4,41 | 100 | 100 |
| Картофель отварной | КартофельСлив. маслосоль | 2504,50,6 | 1504,50,6 | 333,460,8 | *200**6**0,8* | *150* | *200* | 2,9 | 3,86 | 4,23 | 5,64 | 16,17 | 24,56 | 144 | 193 |
| Чай с сахаром | ЧайВодасахар | 0,45142,59,8 | 0,45142,59,8 | 0,619013 | *0,6**190**13* | *150* | *200* | 9 | 12 | 2,03 | 2,06 | 9,75 | 13 | 37 | 49 |
| хлеб | хлеб | 25 | 25 | 40 | *40* | *25* | *40* | 1,9 | 3,04 | 0,2 | 0,32 | 12,15 | 24,3 | 64 | 119 |
| *ИТОГО* | 23,27 | 28,37 | 11,43 | 12,99 | 42,48 | 63,27 | 345 | 461 |
| *ИТОГО за 7-ой день* | 61,61 | 76,24 | 48,38 | 63,56 | 172,68 | 222,13 | 1338 | 1654 |
| ***8-ой день*** |
| ***1 ЗАВТРАК*** |
| Творожная запеканка с изюмом | ТворогМолокоМанкаЯйцоИзюмСахарСлив.масло | 84428,40,153,62,42,4 | 83428,40,153,62,42,4 | 10552,510,50,24,533 | *104**52,5**10,5**0,2**4,5**3**3* | *120* | *150* | 16,99 | 21,24 | 11,66 | 14,58 | 14,17 | 17,42 | 232 | 290 |
| Хлеб с слив. маслом | Слив.маслохлеб | 530 | 530 | 530 | *5**30* | *35* | *35* | 2,41 | 2,41 | 3,93 | 3,93 | 14,49 | 14,49 | 105 | 105 |
| Чай с молоком | ЧайВодаСахармолоко | 0,4542,59,8100 | 0,4542,59,8100 | 0,68613100 | *0,6**86**13**100* | *150* | *200* | 2,34 | 3,12 | 2,43 | 3,24 | 13,28 | 17,7 | 82 | 109 |
| *ИТОГО* | 21,74 | 26,77 | 18,02 | 21,75 | 41,94 | 49,61 | 419 | 504 |
| ***2 ЗАВТРАК*** |
| груша | груша | 108 | 108 | 114 | *114* | *108* | *114* | 0,44 | 0,47 | 0,44 | 0,47 | 10,9 | 11,5 | 49 | 52 |
|  обед |
| Борщ с фасолью со сметаной | ФасольСвеклаКапустаМорковьКартофельЛукСахарКислота лим-аяСметанаВодасоль | 622,5279,824,560,60,0782400,5 | 616,821,67,214,74,80,60,0782400,5 | 1037,54516,341,31010,1103000,9 | 1028361224,5810,1103000,9 | 200 | 250 | 2,45 | 4,08 | 1,08 | 1,8 | 5,61 | 9,35 | 58 | 97 |
| Зразы мясные с яйцом | МясоХлебМолокоЛукРаст. МаслоЯйцоСухариРаст. масло | 47,128,812,834,44,561/26,44,6 | 47,128,812,830,44,560,56,44,6 | 47,128,812,834,44,560,56,44,6 | 47,128,812,834,44,560,56,44,6 | 80 | 80 | 13.4 | 13,4 | 15,4 | 15,4 | 17,95 | 17,95 | 264 | 264 |
| Макароны отварные | МакароныСлив.маслосоль | 546,80,75 | 546,80,75 | 7291 | 7291 | 150 | 200 | 5,85 | 7,8 | 6,15 | 8,2 | 31,26 | 41,68 | 207 | 277 |
| Соус сметанный | СметанаМукаСольвода | 16,540,140 | 16,540,140 | 16,540,140 | 16,540,140 | 50 | 50 | 0,83 | 0,83 | 2,4 | 2,4 | 1,48 | 1,48 | 39 | 39 |
| кисель | ВодаКисельсахар | 1501512 | 1501512 | 2002016 | 2002016 | 150 | 200 | 0,78 | 1,04 | 0 | 0 | 20,22 | 26,96 | 81 | 108 |
| Хлеб рж/пшхлеб | Хлеб рж/пшхлеб | 4020 | 4020 | 4020 | 5020 | 4020 | 5020 | 2,211,52 | 2,761,52 | 0,50,16 | 0,570,16 | 12,838,72 | 16,048,72 | 9351 | 11751 |
| ИТОГО | 27,04 | 31,43 | 25,69 | 28,53 | 98,07 | 122,18 | 793 | 953 |
| **ПОЛДНИК** |
| Каша «Дружба» молочная | РисПшеноМолокоСлив.маслоСахарсоль | 7,57,5130,54,54,50,3 | 7,51,5130,54,54,50,3 | 1010174660,5 | 1010174660,5 | 150 | 200 | 4,74 | 6,32 | 7,64 | 10,18 | 19,76 | 26,34 | 167 | 223 |
| Какао на молоке | МолокоСахаркакао | 1509,82,47 | 1509,82,47 | 200133,3 | 200133,3 | 150 | 200 | 4,65 | 6,2 | 4,8 | 6,4 | 16,77 | 22,36 | 127 | 170 |
| хлеб | хлеб | 25 | 25 | 40 | 40 | 25 | 40 | 1,9 | 3,04 | 0,2 | 0,32 | 12,15 | 24,3 | 64 | 119 |
| ИТОГО | 11,29 | 15,56 | 12,64 | 16,9 | 48,68 | 73,0 | 358 | 512 |
| ИТОГО за 8-ой день | 60,51 | 74,23 | 56,79 | 67,65 | 159,59 | 256,29 | 1619 | 2021 |
| **9-ый день** |
| **1 ЗАВТРАК** |
| Лапша молочная | МакароныМолокоСахарСлив.маслосоль | 1513033,750,38 | 1513033,750,38 | 20174450,5 | 20174450,5 | 150 | 200 | 4,95 | 6,6 | 6,75 | 9,0 | 15,47 | 20,62 | 140 | 187 |
| Хлеб с маслом и сыром | СырСлив.маслохлеб | 17,98,525 | 16,58,525 | 17,98,525 | 16,58,525 | 50 | 50 | 5,82 | 12,37 | 12,37 | 13,38 | 13,38 | 191 | 191 |  |
| Кофейный напиток на молоке | МолокоСахарКоф.напиток | 1509,82,4 | 1509,82,4 | 200133,2 | 200133,2 | 150 | 200 | 3,6 | 4,8 | 3,6 | 4,8 | 16,47 | 21,96 | 111 | 149 |
| ИТОГО | 10,37 | 17,22 | 22,72 | 26,17 | 45,32 | 55,96 | 442 | 527 |
|  2 завтрак |
| Сок сок | 150 | 150 | 200 | 200 | 150 | 200 | 0,75 | 1,0 | 0,15 | 0,2 | 15,15 | 20,2 | 69 | 92 |
| **обед** |
| Щи со сметаной | КапустаКартофельМорковьЛукСметанаЗеленьВодасоль | 50351710812400,7 | 402112,88,480,742400,7 | 62,543,421,2512,51013000,88 | 5026,31610,5100,743000,88 | 200 | 250 | 1,68 | 2,1 | 1,34 | 1,68 | 7,38 | 9,23 | 49 | 62 |
| Картофель по домашнему с мясом | КартофельМясоСлив.маслоЛукМорковьТоматыБульонсоль | 135704,57,52415450,3 | 8163,84,56,31812,8450,3 | 18093,46103220600,4 | 1088568,42417600,4 | 150 | 200 | 12,39 | 16,52 | 11,24 | 14,98 | 13,04 | 17,38 | 210 | 280 |
| Компот из с/фруктов | с/фруктысахарвода | 1512147 | 1512147 | 2016196 | 2016196 | 150 | 200 | 0,78 | 1,04 | 0 | 0 | 20,22 | 26,96 | 81 | 108 |
| Хлеб рж/пшхлеб | Хлеб рж/пшхлеб | 4020 | 4020 | 5020 | 5020 | 4020 | 5020 | 2,211,52 | 2,761,52 | 0,50,16 | 0,570,16 | 12,838,72 | 16,048,72 | 9351 | 11751 |
| ИТОГО | 18,58 | 23,94 | 13,24 | 17,39 | 62,19 | 78,33 | 484 | 618 |
| **ПОЛДНИК** |
| Тефтелярыбная | МинтайХлебМолокоЛукМукаСольСлив.масло | 82132014,580,56 | 6513201280,56 | 82132014,580,56 | 6513201280,56 | 100 | 100 | 11,64 | 11,64 | 4,46 | 4,46 | 8,03 | 8,03 | 117 | 117 |
| Сложный гарнир | РисВодаСлив.маслоСольМорковьЛукРаст.масло | 429060,7307,53 | 429060,7246,33 | 561208140104 | 5612081328,44 | 150 | 200 | 4,52 | 6,02 | 5,85 | 7,8 | 25,4 | 33,86 | 174 | 232 |
| Чай с сахаром | ЧайВодасахар | 0,451429,8 | 0,45142,59,8 | 0,619013 | 0,619013 | 150 | 200 | 9 | 12 | 2,03 | 2,06 | 9,75 | 13 | 37 | 49 |
| хлеб | хлеб | 25 | 25 | 40 | 40 | 25 | 40 | 1,9 | 3,04 | 0,2 | 0,32 | 12,15 | 24,3 | 64 | 119 |
| ИТОГО | 27,06 | 32,7 | 12,54 | 14,64 | 55,33 | 79,19 | 392 | 517 |
| ИТОГО за 9-ый день | 56,76 | 74,86 | 48,65 | 58,4 | 177,99 | 233,6 | 1387 | 1754 |
|  10 день |
|  1 завтрак |
| Омлет с сыром | ЯйцоМолокоСырСлив маслосоль | 1,1256920,25 | 1,12568,520,25 | 1,1256920,25 | 1,12568,520,25 | 100 | 100 | 9,24 | 9,24 | 9,82 | 9,82 | 2,97 | 2,97 | 137 | 137 |
| Хлеб с маслом и повидлом | ПовидлоСлив маслохлеб | 15530 | 15530 | 15530 | 15530 | 50 | 50 | 2,47 | 2,47 | 3,93 | 3,93 | 24,3 | 24,3 | 142 | 142 |
| Какао на молоке | МолокоСахаркакао | 1509,82,47 | 1509,82,47 | 200133,3 | 200133,3 | 150 | 200 | 4,65 | 6,2 | 4,8 | 6,4 | 16,77 | 22,36 | 127 | 170 |
| Итого: |  |  |  |  |  |  |  | 16,36 | 17,91 | 18,55 | 20,15 | 44,04 | 49,63 | 406 | 449 |
|  2 завтрак |
| банан | банан | 108 | 108 | 114 | 114 | 108 | 114 | 0,44 | 0,47 | 0,44 | 0,47 | 10,9 | 11,5 | 49 | 52 |
|  обед |
| Свекольник со сметаной | СвеклаКартофельМорковьЛукФасольТоматУкропСметанаБульонсоль | 3437,41710,042282400,4 | 25,622,412,88,4421,4882400, | 42,546,821,312,5532,5103000,6 | 32281610,5531,85103000,6 | 200 | 250 | 3,74 | 4,68 | 1,7 | 2,13 | 10,18 | 12,73 | 73 | 91 |
| Голубцы ленивые | МясоКапустаРисРаст маслоТомат пастаСлив маслоСметанаБульонсоль | 27,7726,41122101 | 27,7556,41122101 | 27,7726,41122101 | 27,7556,41122101 | 80 | 80 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 7,47 | 7,47 | 19 | 19 |
| Картофель запеченный в сливочном масле | КартофельСлив маслоСольРаст масло | 282,4,50,42 | 169,54,50,42 | 376,660,53 | 22660,53 | 150 | 200 | 3,54 | 4,72 | 4,28 | 5,7 | 23,0 | 30,66 | 175 | 231 |
| Компот из с/фруктов | с/фруктысахарвода | 1512147 | 1512147 | 2016196 | 2016196 | 150 | 200 | 0,78 | 1,04 | 0 | 0 | 20,22 | 26,96 | 81 | 108 |
| Хлеб рж/пшхлеб | Хлеб рж/пшхлеб | 4020 | 4020 | 5020 | 5020 | 4020 | 5020 | 2,211,52 | 2,761,52 | 0,50,16 | 0,570,16 | 12,838,72 | 16,048,72 | 9351 | 11751 |
| Итого: |  |  |  |  |  |  |  | 16,79 | 19,72 | 11,64 | 13,56 | 82,42 | 102,58 | 492 | 617 |
|  полдник |
| Оладьи с яблоками | МукаМолокоЯйцо ¼СахарДрожжиСольЯблокиСлив масло | 46500,2531,80,2514,33 | 46501031,80,25103 | 460,2531,80,2514,33 | 461031,80,25103 | 100 | 100 | 7,25 | 7,25 | 4,95 | 4,95 | 33,77 | 33,77 | 201 | 201 |
| ряженка | ряженка | 150 | 145,5 | 200 | 194 | 145,5 | 194 | 4,08 | 5,44 | 4,8 | 6,4 | 10,46 | 13,94 | 87 | 116 |
| Итого: |  |  |  |  |  |  |  | 11,33 | 12,69 | 9,75 | 11,35 | 44,23 | 47,71 | 288 | 317 |
|  | Итого за 10-й день: |  |  |  |  |  |  | 44,92 | 50,79 | 40,38 | 45,53 | 181,59 | 211,42 | 1235 | 1435 |