

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

### Наименование блюд, химический состав, калорийность

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции гр,мг 1-3/3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>День первый – понедельник</b>											
<b>Завтрак</b>											
№1	<b>1.Макаронны отварные с маслом и сыром</b>	130/150	6,12	10,48	24,06	209,64	0,06	0,06	0,63	123,02	0,4
	- макаронные изделия		3,32	0,29	24,06	106,24	0,05	0,02	0,38	5,76	0,38
	- масло сливочное		0,05	6,67	-	59,84	Сл.	0	0,06	1,76	0,02
	-сыр Российский 6 %		2,75	3,52	-	43,56	0,01	0,04	0,19	115,5	-
№3	<b>2.Какао на молоке</b>	180/200	5,84	6,58	21,64	164,61	0,06	0,26	2,0	242,42	0,36
	-молоко		5,6	6,4	9,4	116,0	0,06	0,26	2,0	242,0	0,2
	-сахар		-	-	11,97	48,88	0	0	0	0,24	0,04
	-какао		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
№2	<b>3.Хлеб с маслом</b>	30/40	3,1	8,7	27,8	165,2	0,6	0,041	0,07	12,6	0,66
	-хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,6	0,04	-	10,4	0,64
	-масло сливочное	10	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
<b>Итого:</b>			<b>15,06</b>	<b>25,76</b>	<b>73,5</b>	<b>539,45</b>	<b>0,72</b>	<b>0,361</b>	<b>2,7</b>	<b>378,04</b>	<b>1,42</b>
<b>2 Завтрак</b>											
	<b>1.Йогурт</b>	180	5,04	4,5	6,48	130	0,06	0,26	2,0	242,0	0,2
<b>Обед</b>											
№20	<b>1.Суп гороховый на курином бульоне</b>	180/200	5,74	5,89	20,38	178,62	0,185	0,111	22,5	29,95	1,63
	-картофель		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	-горох		1,0	0,04	2,66	14,4	0,068	0,038	5,0	5,2	0,14

	-морковь		0,26	0,02	1,4	6,6	0,01	0,01	1,0	10,2	0,24
	-масло растительное		-	2,99	-	26,97	-	-	-	-	-
	-лук репчатый		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	-куриный бульон с мясом птицы		2,73	2,76	0,11	36,15	0,01	0,02	-	2,4	0,45
№21	<b>2.Плов с мясом птицы</b>	120/150	6,39	6,04	37,73	247,32	0,67	0,53	2,5	28,05	1,62
	- рис		3,15	0,27	34,79	145,35	0,04	0,02	0	10,8	0,81
	-			-							
	-мясо птицы		2,73	2,76	0,11	36,15	0,01	0,02	-	2,4	0,45
	-лук репчатый		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	-масло растительное		-	2,99	-	26,97	-	-	-	-	-
	-морковь		0,26	0,02	1,4	6,6	0,01	0,01	1,0	10,2	0,24
№19	<b>3.Огурец соленый консервированный</b>	20/25	0,12	-	0,22	1,40				4,4	0,22
№22	<b>4.Компот из сухофруктов</b>	180/200	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	2,71
	-сухофрукты (ассорти)		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	-сахар		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
№2	<b>5.Хлеб пшеничный</b>	30/40	3,8	0,45	25,0	113,0	0,08	0,05	0	13,0	0,9
	<b>Итого:</b>		<b>16,25</b>	<b>12,38</b>	<b>108,12</b>	<b>673,94</b>	<b>0,94</b>	<b>0,711</b>	<b>25,93</b>	<b>101,24</b>	<b>7,08</b>
<b>Полдник</b>											
№51	<b>1.Булочка домашняя</b>	50/100	11,95	15,94	60,56	406,5	0,21	0,48	0,48	83,71	2,19

	-молоко		1,34	1,54	2,26	27,84	0,01	0,06	0,48	58,08	0,05
	-мука		7,62	0,94	62,2	236,88	0,18	0,09	0	17,28	1,51
	-яйцо		1,91	1,66	0,11	23,55	0,01	0,07	-	8,25	0,4
	-сахар		-	-	4,99	18,7	0	0	0	0,1	0,15
	-дрожжи		1,08	0,15	1,0	9,63	0,01	0,05	0	-	0,08
	-масло растительное		-	9,99	-	89,9	-	-	-	-	-
№12	<b>1. Молоко кипяченое</b>	150/180	<b>6,74</b>	<b>6,53</b>	<b>16,84</b>	<b>149,9</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>2,0</b>	<b>245,9</b>	<b>0,44</b>
	<b>Итого:</b>		<b>11,952</b>	<b>15,945</b>	<b>103,75</b>	<b>454,692</b>	<b>0,26</b>	<b>0,525</b>	<b>83,48</b>	<b>137,62</b>	<b>3,03</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>50,002</b>	<b>60,615</b>	<b>291,85</b>	<b>1817,982</b>	<b>2</b>	<b>1,877</b>	<b>114,11</b>	<b>862,8</b>	<b>11,97</b>
<b>День второй – вторник</b>											
<b>Завтрак</b>											
№4	<b>1. Каша пшеничная молочная</b>	150/200	<b>6,54</b>	<b>9,72</b>	<b>22,85</b>	<b>199,76</b>	<b>0,12</b>	<b>0,254</b>	<b>1,93</b>	<b>233,62</b>	<b>0,921</b>
	-пшено		1,2	0,3	6,93	33,4	0,06	0,004	0	2,7	0,7
	-молоко		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	-масло сливочное		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	-сахар		-	-	6,99	26,18	0	0	-	0,14	0,021
№5	<b>2. Чай сладкий</b>	180/200	<b>0,002</b>	<b>0</b>	<b>11,97</b>	<b>44,89</b>	<b>0</b>	<b>0,005</b>	<b>5,0</b>	<b>9,69</b>	<b>0,45</b>
	- чай		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	-сахар		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
№2	<b>3. Хлеб с маслом</b>	30/40	<b>3,1</b>	<b>8,7</b>	<b>19,88</b>	<b>165,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,041</b>	<b>0,07</b>	<b>32,4</b>	<b>0,084</b>
	-хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	0	10,4	0,064
	-масло сливочное	10	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	22,0	0,02
	<b>Итого:</b>		<b>9,642</b>	<b>18,42</b>	<b>54,7</b>	<b>409,85</b>	<b>0,18</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>275,71</b>	<b>1,455</b>
<b>2 завтрак</b>											
№52	<b>1. Компот консервированный</b>	100/150	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,28</b>	<b>3,306</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>78</b>	<b>44,2</b>	<b>0,39</b>
	<b>Итого:</b>		<b>3,795</b>	<b>5,9</b>	<b>23,95</b>	<b>254,93</b>	<b>0,24</b>	<b>0,041</b>	<b>2,0</b>	<b>12,24</b>	<b>0,57</b>

Обед											
№23	<b>1.Нарезка овощная</b>	45/60	0,08	0,1	2,5	14	0,08	0,06	1	6,8	0,9
№33	<b>2.Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы</b>	200/250	3,57	19,556	23,74	285,84	0,138	0,103	17,55	31.79	1,74
	- картофель		1,5	0,08	14.78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	- вермишель		0,83	0,07	6,02	26,56	0,01	0,006	-	1,44	0,09
	- масло сливочное		0,06	8,34	-	81,6	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	-морковь		0,26	0,02	1,4	6.6	0.012	0,014	1,0	10,2	0,24
	-куриный бульон с мясом птицы		2.73	2,76	0,11	36,15	0.01	0,02	-	2.4	0,45
	-мука		0.31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0.06
	-яйцо		1.91	1.66	0,11	23,55	0.01	0.07	-	8,25	0.4
№40	<b>3.Солянка с мясом птицы</b>	200/250	22,06	19,64	36.83	429,88	0,293	0,272	67,5	78,65	5,26
	- картофель		3.0	0.15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	-мясо птицы		17.29	17,48	0,67	228.95	0,07	0,14	-	15,2	2,85
	-морковь		0.26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10.2	0.24
	- капуста		1,26	-	3,78	19,6	0,042	0.035	35,0	33,6	0,7
	-лук		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	-масло растительное		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
№25	<b>4.Кисель фруктовый</b>	180/200	0,051	-	58,68	89	0,007	0	1,4	8,2	0,17
	-Кисель (полуфабрикат)		0,051	-	48,7	51,6	0,007	-	1,4	8	0.14
	-сахар		-	-	9,98	37.4	0	0	0	0,2	0,03

	5.Хлеб	50	3,8	0,45	25,0	113,0	0,08	0,05	0	13,0	0,9
	<b>Итого:</b>		<b>34,89</b>	<b>29,665</b>	<b>148,0</b>	<b>893,2</b>	<b>0,60</b>	<b>0,533</b>	<b>97,4</b>	<b>160,37</b>	<b>9,2</b>
			<b>1</b>		<b>5</b>		<b>2</b>				
<b>Полдник</b>											
№52	<b>1.Чай сладкий с лимоном</b>	180/200	0,047	0	12,15	46,44	0,00	0,006	7,0	11,69	0,48
	-чай		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	-сахар		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	-лимон		0,045	-	0,18	1,55	0,00	0,001	2,0	2,0	0,03
							2				
№53	<b>2.Запеканка рисовая</b>	150	3,865	6,99	20,25	155,13	0,03	0,12	0,4	59,71	0,695
	- масло сливочное		0,05	6,67	-	59,84	Сл.	0	0,06	1,76	0,02
	-рис		0,84	0,07	9,28	38,76	0,01	0	0	2,88	0,22
	- молоко -40		1,12	1,28	1,88	23,2	0,01	0,05	0,4	48,4	0,04
	- яйцо		1,905	1,66	0,11	23,55	0,01	0,07	-	8,25	0,405
	- сахар		-	-	8,98	33,66	0	0	0	0,18	0,03
	- масло растительное		-	3,98	-	35,96	-	-	-	-	-
	<b>Итого:</b>		<b>3,962</b>	<b>13,66</b>	<b>32,4</b>	<b>199,59</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</b>	<b>7,46</b>	<b>73,16</b>	<b>1,195</b>
							<b>2</b>				
	<b>Итого за день:</b>		<b>52,29</b>	<b>67,645</b>	<b>259,1</b>	<b>1817,41</b>	<b>1,05</b>	<b>1,054</b>	<b>113.</b>	<b>521,48</b>	<b>12,48</b>
							<b>4</b>		<b>86</b>		
<b>День третий – среда</b>											
<b>Завтрак</b>											
№6	<b>1.Суп молочный вермишелевый</b>	150/200	8,66	9,71	39,98	272,36	0,11	0,27	2,28	236,68	0,601
	- молоко		5,32	6,08	8,93	110,02	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	- вермишель		3,32	0,29	24,06	106,24	0,05	0,02	0,38	5,76	0,38
	- масло сливочное		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	-сахар		-	-	6,99	26,18	0	0	-	0,14	0,021
№7	<b>2.Кофейный напиток</b>	180/200	5,04	5,76	20,44	55,32	0,105	0,71	7,48	223,65	0,222
	- кофе		-	-	-	-	0,055	0,17	5,68	5,61	0,002

	- сахар		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	-молоко		5,04	5,76	8,48	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
№2	<b>3. Хлеб с маслом</b>	30/40	3,10	8,70	19,88	165,2	0,06	0,04	0,07	12,6	0,084
	- хлеб		3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	- масло сливочное	10	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,00 1	0,07	2,2	0,02
	<b>Итого:</b>		<b>16,8</b>	<b>24,17</b>	<b>80,3</b>	<b>491,88</b>	<b>0,275</b>	<b>1,02</b>	<b>9,83</b>	<b>236,986</b>	<b>0,907</b>
<b>2 Завтрак</b>											
№16	<b>1.Сок фруктовый</b>	95/100	0	0	10,08	10,92	0,008	0,01 9	0,79	21,92	2,294
№15	<b>2.Печенье</b>	50/70	3,75	5,9	11,8	228,5	0,04	0,04	-	10	0,5
<b>Обед</b>											
	<b>1.Салат из овощей с кусочком сельди</b>	60/80	8,3	8,281	20,33	138,546	0,141	0,26 9	22,5	72,7	2,18
	- свекла		0,85	-	3,9	24,0	0,01	0,02	5,0	18,5	0,7
	- морковь		0,13	0,01	0,7	3,3	0,006	0,00 7	0,5	5,1	0,12
	- картофель		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	- лук		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,00 2	1,0	3,1	0,08
	- сельдь		5,65	5,206	0	17,726	0,03	0,2	1,0	38,50	0,6
	- масло растительное		-	2,985	-	26,97	-	-	-	-	-
№27	<b>2.Борщ с говяжьим мясом со сметаной</b>	180/250	6,276	4,34	21,11 2	169,86	0,159	0,12 1	52,00 8	60,37	2,152
	-мясо		3,03	1,05	-	21,6	0,01	0,03	Сл.	1,5	0,42
	-картофель		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,67
	- капуста		1,13	-	3,4	17,46	0,04	0,03	34,5	33,12	0,69
	- свекла										
	- морковь		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,01 4	1,0	10,2	0,24
	- лук		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,00	1,5	4,65	0,12

								3			
	- масло растительное		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	- сметана		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,00 4	0,008	3,4	0,012
№28	<b>3.Пюре картофельное</b>	150/180	3,73	5,12	30,7	176,4	0,19	0,11	30,28 5	46,35	1,385
	- картофель 150(160;175;180)		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	- молоко		0,7	0,8	1,18	14,5	0,01	0,03	0,25	30,25	0,025
	- масло сливочное		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
№29	<b>Котлета мясная</b>	50/70	15,79	5,6	8,26	144,92	0,08	0,16 2	1,18	35,26	2,27
	- мясо		14,14	4,9	-	100,8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	- хлеб		0,98	0,12	6,46	29,38	0,02	0,01	-	3,38	0,21
	- молоко		0,5	0,58	0,85	10,44	0,005	0,02	0,18	21,78	0,02
	- лук		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,00 2	1,0	3,1	0,08
№30	<b>с подливой</b>	30/40	0,82	6,03	6,29	108,98	0,033	0,02 3	4,58	17,17	0,604
	- лук		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,00 3	1,5	4,65	0,12
	- морковь		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,01 4	1,0	10,2	0,24
	- масло растительное		--	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-
	- томатная паста		-	-	1,26	6,32	0,004	0,00 2	2,08		
	- мука		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,00 4	0	0,72	0,06
№52	<b>4. Напиток лимонный</b>	180/200	0,045	-	12,15	46,43	0,002	0,00 1	2,0	2,24	0,07
	- лимонная кислота		0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,00 1	2,0	2,0	0,03

	- сахар		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
№2	<b>5. Хлеб пшеничный</b>	30/40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	<b>Итого:</b>		<b>38,00</b>	<b>29,731</b>	<b>118,6</b>	<b>875,536</b>	<b>0,683</b>	<b>0,72</b>	<b>114,5</b>	<b>244,49</b>	<b>8,725</b>
			<b>1</b>		<b>8</b>			<b>3</b>	<b>53</b>		
<b>Полдник</b>											
№5	<b>1. Чай сладкий</b>	180/200	0,002	0	11,97	44,89	0	0,00	5,0	9,69	0,45
	-чай		0,002	0	0	0,01	0	0,00	5,0	9,45	0,41
	- сахар		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
№15	<b>2. Печенье</b>	50/70	3,75	5,9	11,8	228,5	0,04	0,04	-	10	0,5
№54	<b>3. Яблоки</b>	95/100	0,52	-	14,69	59,8	0,013	0,04	169,0	20,8	28,6
	<b>Итого:</b>		<b>4,272</b>	<b>5,9</b>	<b>38,46</b>	<b>313,19</b>	<b>0,053</b>	<b>0,08</b>	<b>174</b>	<b>40,49</b>	<b>29,55</b>
								<b>5</b>			
	<b>Итого за день:</b>		<b>59,07</b>	<b>59,801</b>	<b>247,5</b>	<b>1804,426</b>	<b>1,019</b>	<b>1,84</b>	<b>229,1</b>	<b>543,886</b>	<b>41,476</b>
			<b>3</b>		<b>2</b>			<b>7</b>	<b>73</b>		
<b>День четвертый – четверг</b>											
<b>Завтрак</b>											
№8	<b>1. Каша манная на молоке</b>	150/200	7,06	9,53	26,92	215,2	0,08	0,26	1,93	233,92	0,571
	- крупа манная		1,69	0,11	11,0	48,9	0,02	0,01	0	3,0	0,35
	-молоко		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	-масло сливочное		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	-сахар		-	-	6,99	26,18	0	0	-	0,14	0,021
№5	<b>2. Чай сладкий</b>	180/200	0,002	0	11,97	44,89	0	0,00	5,0	9,69	0,45
	- чай		0,002	0	0	0,01	0	0,00	5,0	9,45	0,41
	- сахар		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
№9	<b>3. Хлеб с маслом и сыром</b>	30/40	3,1	8,7	19,88	165,2	0,06	0,04	0,07	32,4	0,084
	- хлеб		3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	- масло сливочное	10	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,00	0,07	22,0	0,02
								<b>1</b>			



	- с										
	<b>Итого:</b>		<b>10,16 2</b>	<b>18,23</b>	<b>58,77</b>	<b>452,29</b>	<b>0,14</b>	<b>0,30 6</b>	<b>7</b>	<b>276,01</b>	<b>1,105</b>
<b>2 Завтрак</b>											
№62	<b>1.салат фруктовый</b>	95/100									
	- яблоко		0,52	-	14,6 9	59,8	0,013	0,03 9	169,0	20,8	28,6
	- банан		1,077	0,072	13,7 89	78,5	0,018	0,06 4	67,0	35,5	0,49
	- груша		1,17	-	10,9 2	49,4	0,05	0,04	78	44,2	0,39
	- йогурт		5,04	4,5	6,48	130	0,06	0,26	2,0	242,0	0,2
<b>Обед</b>											
№31	<b>1.Салат из свежей капусты с зеленым горошком</b>	45/60	4,43	2,11	12,71	85,08	0,247	0,14 7	51	52,3	1,2
	- капуста свежая		1,26	-	3,78	19,6	0,042	0,03 5	35,0	33,6	0,7
	-зеленый горошек консервированный		3,0	0,12	7,98	43,2	0,2	0,11	15,0	15,6	0,42
	- лук		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,00 2	1,0	3,1	0,08
	- масло растительное		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
№24	<b>2.Суп с клецками на курином бульоне</b>	250	6,96	6,55	20,03	191,65	0,139	0,15 1	17,5	33,72	1,95
	-картофель		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	-лук		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,00 3	1,5	4,65	0,12
	-масло растительное		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	-морковь		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,01 4	1,0	10,2	0,24

	-куриный бульон с мясом птицы		2,73	2,76	0,11	36,15	0,01	0,02	-	2,4	0,45
	-мука		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,00 4	0	0,72	0,06
	-яйцо		1,91	1,66	0,11	23,55	0,01	0,07	-	8,25	0,4
	-мясо птицы		2,73	2,76	0,11	36,15	0,01	0,02	-	2,4	0,45
№64	<b>3.Гречка отварная с маслом</b>	130/150	2,54	3,86	13,6	95,72	0,1	0,04	0,03	2,28	1,61
	- гречка		2,52	0,52	13,6	65,8	0,1	0,04	0	1,4	1,6
	- масло сливочное		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
№30	<b>Подлив с мясом птицы</b>	25/25	0,82	17,396	6,29	213,03	0,042	0,05 3	4,63	21,17	0,58
	- мясом птицы		2,73	2,76	0,11	36,15	0,01	0,02	-	2,4	0,45
	- лук		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,00 3	1,5	4,65	0,12
	- морковь		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,01 4	1,0	10,2	0,24
	- масло растительное		-	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-
	- томатная паста		-	-	1,26	6,32	0,004	0,00 2	2,08	-	-
	- мука		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,00 4	0	0,72	0,06
№62	<b>4.Сок фруктовый</b>	180/200	0	0	10,08	10,92	0,008	0,01 9	0,79	21,92	22,94
№	<b>5.Хлеб пшеничный</b>	30/40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	<b>Итого:</b>		<b>14,04</b>	<b>43,282</b>	<b>86,3</b>	<b>980,88</b>	<b>0,595</b>	<b>0,40 2</b>	<b>74</b>	<b>139,86</b>	<b>28,143</b>
	<b>Полдник</b>										
№5	<b>1.Чай сладкий с лимоном</b>	180/200	0,047	0	12,15	46,44	0,002	0,00 6	7,0	11,9	0,48
	- чай		0,002	0	0	0,01	0	0,00 5	5,0	9,45	0,41
	- сахар		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04

	- лимон		0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,00 1	2,0	2,0	0,03
№18	<b>2.Вафли</b>	50/70	3,75	5,9	11,8	208,5	0,04	0,04	-	10	0,5
№55	<b>3.Груши</b>	95/100	0,52	-	14,69	59,8	0,013	0,03 9	169,0	20,8	28,6
	<b>Итого:</b>		<b>4,317</b>	<b>5,9</b>	<b>38,64</b>	<b>314,74</b>	<b>0,055</b>	<b>0,13 9</b>	<b>176</b>	<b>42,7</b>	<b>29,58</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>33,55 9</b>	<b>71,912</b>	<b>147,6 7</b>	<b>1877,91</b>	<b>0,85</b>	<b>1,10 7</b>	<b>259</b>	<b>700,52</b>	<b>59,032</b>
<b>День пятый – пятница</b>											
<b>Завтрак</b>											
№10	<b>1.Каша рисовая молочная</b>	150/200	<b>8,49</b>	<b>9,69</b>	<b>50,71</b>	<b>311,65</b>	<b>0,1</b>	<b>0,27</b>	<b>1,93</b>	<b>241,71</b>	<b>1,031</b>
	- рис		3,15	0,27	34,79	145,35	0.04	0,02	0	10,8	0,81
	- молоко		5.32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229.9	0,19
	- сахар		-	-	6,99	26,18	0	0	-	0.14	0,021
	- масло сливочное		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
№3	<b>2.Какао на молоке</b>	180/200	<b>5,28</b>	<b>5,94</b>	<b>20,71</b>	<b>59,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,54</b>	<b>1,8</b>	<b>218,22</b>	<b>0,34</b>
	-молоко		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217.8	0,18
	- какао		0,24	0,18	0,28	3.73	0	0	-	0,18	0,12
	- сахар		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
№2	<b>3.Хлеб с маслом</b>	30/40	<b>3,1</b>	<b>8,7</b>	<b>19.8 8</b>	<b>165,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04 1</b>	<b>0,07</b>	<b>32,4</b>	<b>0,084</b>
	- хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	- масло сливочное	10	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,00 1	0,07	22,0	0,02
	<b>Итого:</b>		<b>16,87</b>	<b>24,33</b>	<b>91,3</b>	<b>535,9</b>	<b>0,21</b>	<b>0,85 1</b>	<b>3,8</b>	<b>492,33</b>	<b>1,455</b>
<b>2 Завтрак</b>											
№17	<b>1.Напиток брусничный витаминизированный</b>	180/200	-	-	46,0	184,0	0,75	0,85	50,0	0	0
№65	<b>2.Коржик</b>	70/70	3,75	5,9	11,8	208,5	0,04	0,04	-	10,0	0,5
	<b>Итого:</b>		<b>3,75</b>	<b>5,9</b>	<b>57,8</b>	<b>392,5</b>	<b>0,79</b>	<b>0,89</b>	<b>50,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,5</b>

<b>Обед</b>											
№35	<b>1.Салат витаминный морковный</b>	40/60	<b>0,85</b>	<b>1,99</b>	<b>10,89</b>	<b>68,16</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>5,0</b>	<b>18,64</b>	<b>0,721</b>
	- морковь		0,85	-	3,9	24,0	0,01	0,02	5,0	18,5	0,7
	- сахар		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	- масло растительное		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
№36	<b>2.Рассольник на мясном бульоне со сметаной</b>	180/200	<b>5,824</b>	<b>7,62</b>	<b>27,33</b>	<b>229,55</b>	<b>0,129</b>	<b>0,08</b>	<b>17,52</b>	<b>35,49</b>	<b>1,947</b>
	- мясо птицы		2,73	2,76	0,11	36,15	0,01	0,02	-	2,4	0,45
	- перловка		0,84	0,07	9,28	38,76	0,01	0	0	2,88	0,22
	- картофель		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	- лук		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,00	1,5	4,65	0,12
	- морковь		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,01	1,0	10,2	0,24
	-масло сливочное		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,06	0,005
	- масло растительное		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	- огурцы		0,12	-	0,22	1,40				4,4	0,22
	- сметана		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,00	0,008	3.4	0,012
							4				
№37	<b>3.Жаркое по- домашнему</b>	180/200	<b>20,83</b>	<b>23,81</b>	<b>33,0</b>	<b>447,68</b>	<b>0,269</b>	<b>0,23</b>	<b>31,53</b>	<b>45,05</b>	<b>4,57</b>
	- мясо		17,29	17,48	0,67	228,95	0,07	0,14	-	15,2	2,85
	- картофель		3,0	0,15	29,5	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
					5						
	- лук		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,00	1,5	4,65	0,12
								3			
	- морковь		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,01	1,0	10,2	0,24
								4			
	- масло растительное		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	- масло сливочное		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
№22	<b>4.Компот из сухофруктов</b>	180/200	<b>0,32</b>	<b>-</b>	<b>24,8</b>	<b>99,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,93</b>	<b>25,84</b>	<b>25,71</b>

					<b>7</b>						
	- сухофрукты		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02 2	0,93	25,6	2,67
	- сахар		-	-	11,9 7	44,88	0	0	0	0,24	0,04
№2	<b>5.Хлеб</b>	30/40	<b>3,8</b>	<b>0,45</b>	<b>24,8 5</b>	<b>113,0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>13,0</b>	<b>0,9</b>
	<b>Итого:</b>		<b>31,62 4</b>	<b>24,26</b>	<b>120, 992</b>	<b>957,99</b>	<b>0,498</b>	<b>0,40 3</b>	<b>54,99 3</b>	<b>138,02</b>	<b>33,848</b>
	<b>Полдник</b>										
№5	<b>1.Чай сладкий</b>	180/200	<b>0,002</b>	<b>0</b>	<b>11,9 7</b>	<b>44,89</b>	<b>0</b>	<b>0,00 5</b>	<b>5,0</b>	<b>9,69</b>	<b>0,45</b>
	- чай		0,002	0	0	0,01	0	0,00 5	5,0	9,45	0,41
	- сахар		-	-	11,9 7	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>2.Рогалики</b>	90	<b>10,47 5</b>	<b>8,02</b>	<b>63,2 1</b>	<b>351,55</b>	<b>0,195</b>	<b>0,20 4</b>	<b>0,435</b>	<b>74,57</b>	<b>1,955</b>
	- мука		7,42	0,91	51,2 4	230	0,175	0,08 4	0	16,8	1,47
	- маргарин		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	- молоко		1,12	1,28	1,88	23,2	0,01	0,05	0,4	48,4	0,04
	- яйцо		1,905	1,66	0,11	23,55	0,01	0,07	-	8,25	0,405
	- сахар		-	-	9,98	37,4	0	0	0	0,2	0,03
№57	<b>3.Апельсины</b>	95/100	<b>1.17</b>	<b>-</b>	<b>10,9 2</b>	<b>49,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>78</b>	<b>44,2</b>	<b>0,39</b>
	<b>Итого:</b>		<b>11,64 7</b>	<b>8,02</b>	<b>86,1</b>	<b>445,84</b>	<b>0,245</b>	<b>0,24 9</b>	<b>83,43 5</b>	<b>128,46</b>	<b>2,795</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>63,89 1</b>	<b>62,51</b>	<b>356, 192</b>	<b>2332,23</b>	<b>1,743</b>	<b>2,393 192,213</b>	<b>768,81</b>	<b>38,598</b>	
<b>День шестой - понедельник</b>			<b>Завтрак</b>								
№11	<b>1.Каша «Дружба» молочная (греча, рис)</b>	<b>150/200</b>	<b>8,7</b>	<b>10,01</b>	<b>3,88</b>	<b>370,86</b>	<b>0,17</b>	<b>0,29</b>	<b>1,93</b>	<b>235,2</b>	<b>2,041</b>

	- крупа гречневая		2,52	0,52	13,6	95,8	0,1	0,04	0	1,4	1,6
	- рис		0,84	0,07	9,28	68,76	0,01	0	0	2,88	0,22
	- молоко		5,32	6,08	8,93	170,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	- масло сливочное		0,02	3,34	-	69,92	сл	0	0,03	0,88	0,01
№5	- сахар <b>2. Чай сладкий</b>	<b>180/200</b>	- <b>0,002</b>	- <b>0</b>	6,99 <b>11,97</b>	26,18 <b>44,89</b>	0 <b>0</b>	0 <b>0,005</b>	0 <b>5,0</b>	0,14 <b>9,69</b>	0,021 <b>0,45</b>
	- чай		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	- сахар		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Итого:</b>		<b>8,702</b>	<b>10,01</b>	<b>15,85</b>	<b>415,84</b>	<b>0,17</b>	<b>0,295</b>	<b>6,93</b>	<b>244,89</b>	<b>2,291</b>
<b>2 Завтрак</b>											
	<b>1.Компот консервированный</b>	100/150	0	0	15,28	3,306	0,05	0,04	78	44,2	0,39
<b>Обед</b>											
№38	<b>1.Салат из зеленого горошка с луком</b>	<b>40/50</b>	<b>3,17</b>	<b>2,11</b>	<b>8,93</b>	<b>65,48</b>	<b>0,205</b>	<b>0,112</b>	<b>16,0</b>	<b>18,7</b>	<b>0,5</b>
	- зеленый горошек		3,0	0,12	7,98	43,2	0,2	0,11	15,0	15,5	0,42
	- лук		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	- масло растительное		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
№27	<b>2.Борщ с мясом, со сметаной</b>	<b>180/200</b>	<b>2,274</b>	<b>4,34</b>	<b>22,382</b>	<b>265,36</b>	<b>0,163</b>	<b>0,123</b>	<b>54,088</b>	<b>61,97</b>	<b>2,31</b>
	- мясо		0,03	1,05	-	81,6	0,01	0,03	сл	1,5	0,42
	- картофель		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	- капуста		0,13	-	3,4	17,64	0,04	0,03	34,5	33,12	0,69
	- лук		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12

	- морковь		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	- томатная паста		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,148
	- масло растительное		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	- сметана		0.104	1,2	0,112	11.72	0	0.004	0.008	3.4	0,012
№39	<b>3. Вареники с картофелем</b>	<b>130/150</b>	<b>9,955</b>	<b>8,56</b>	<b>64,03</b>	<b>583,73</b>	<b>0,307</b>	<b>0,203</b>	<b>30,035</b>	<b>35,15</b>	<b>2,825</b>
	- мука		4,77	0,59	32,94	148,05	0,11	0,05	0	10,8	0,94
	- яйцо		1,905	1,66	0,11	23.55	0,01	0,07	-	8,25	0,405
	- картофель		3,0	0,15	29.55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	- масло растительное		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	- масло сливочное		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	- лук		0,25	-	1,43	32,25	0.007	0.003	1,5	4,65	0,12
№25	<b>4.Кисель фруктовый</b>	<b>180/200</b>	<b>0,051</b>	<b>-</b>	<b>52,83</b>	<b>80,98</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,64</b>	<b>0,04</b>
	- кисель в пачках		0,051	-	40,86	36.1	0	0	0	2,4	Сл.
	- сахар		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
№59	<b>5.Хлеб</b>	<b>30/40</b>	<b>3,8</b>	<b>0,45</b>	<b>24,85</b>	<b>113,0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>13,0</b>	<b>0,9</b>
	<b>Итого:</b>		<b>19,25</b>	<b>15,46</b>	<b>172,992</b>	<b>1108,55</b>	<b>0,755</b>	<b>0,485</b>	<b>100,18</b>	<b>131,46</b>	<b>6,575</b>
	<b>Полдник</b>										
№5	<b>1.Чай сладкий</b>	<b>180/200</b>	<b>0,002</b>	<b>0</b>	<b>11,97</b>	<b>44,89</b>	<b>0</b>	<b>0,005</b>	<b>5,0</b>	<b>9,69</b>	<b>0,45</b>
	- чай		0.002	0	0	0.01	0	0.00	5,0	9,45	0,41

								5			
	- сахар		-	-	11,9 7	44,88	0	0	0	0,24	0,04
№15	<b>2.Печенье</b>	50/70	3,75	5,9	11,8	228,5	0,04	0,04	-	10	0,5
	<b>Итого:</b>		<b>11,91 2</b>	<b>5,94</b>	<b>37,2 5</b>	<b>242,29</b>	<b>0,12</b>	<b>0,26 5</b>	<b>10,0</b>	<b>43,19</b>	<b>2,85</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,90 4</b>	<b>37,17</b>	<b>234, 557</b>	<b>1900,12</b>	<b>1,065</b>	<b>1,58 5</b>	<b>118,9 11</b>	<b>637,34</b>	<b>11,896</b>
<b>День седьмой – вторник</b>											
<b>Завтрак</b>											
№1	<b>1.Макаронны отварные с сыром</b>	<b>150/200</b>	<b>6,12</b>	<b>16,45</b>	<b>24,0 6</b>	<b>273,58</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06 0</b>	<b>0,63</b>	<b>123,02</b>	<b>0,4</b>
	- макаронны		3,32	0,29	24,0 6	106,24	0,05	0,02	0,38	5,76	0,38
	- сыр		2,75	3,52	-	53,56	0,01	0,04	0,19	115,5	-
	- масло сливочное		0,05	6,67	-	59,84	Сл.	0	0,06	1,76	0,02
	- масло растительное		-	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-
№7	<b>2.Кофейный напиток на молоке</b>	<b>180/200</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>20,4 4</b>	<b>65,32</b>	<b>0,105</b>	<b>0,71</b>	<b>7,48</b>	<b>223,65</b>	<b>0,222</b>
	- молоко		5,04	5,76	8,46	20,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	- кофейный напиток		-	-	-	-	0,055	0,17	5,68	5,61	0,002
	- сахар		-	-	11,9 7	44,88	0	0	0	0,214	0,04
№2	<b>3.Хлеб с маслом</b>	<b>30/40</b>	<b>3,10</b>	<b>8,70</b>	<b>19,8 8</b>	<b>165,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>12,6</b>	<b>0,66</b>
	- хлеб		3,04	0,36	19,8 8	90,4	0,6	0,04	-	10,4	0,64
	- масло сливочное		0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,00 1	0,07	2,2	0,02
	<b>Итого:</b>		<b>14,26</b>	<b>30,91</b>	<b>64,3 8</b>	<b>504,1</b>	<b>0,765</b>	<b>0,81</b>	<b>8,18</b>	<b>359,27</b>	<b>1,282</b>
<b>2 Завтрак</b>											



№14	<b>1.Морс лимонный</b>	<b>180/200</b>	-	-	<b>46,0</b>	<b>184,0</b>	<b>0,75</b>	<b>0,85</b>	<b>50,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
№15	<b>2.Печенье</b>	<b>50/70</b>	<b>3,75</b>	<b>5,9</b>	<b>11,8</b>	<b>208,5</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	-	<b>10</b>	<b>0,5</b>
	<b>Итого:</b>		<b>3,75</b>	<b>5,9</b>	<b>57,8</b>	<b>392,5</b>	<b>0,79</b>	<b>0,89</b>	<b>50,0</b>	<b>10</b>	<b>0,05</b>
<b>Обед</b>											
№68	<b>2.Свекольник с мясом птицы со сметаной</b>	<b>180/200</b>									
	- мясо		3,03	1,05	-	21,6	0,01	0,03	Сл.	1,5	0,42
	- картофель		1,5	0,08	14,7 8	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,67
	- свекла		0,85	-	3,9	24,0	0,01	0,02	5,0	18,5	0,7
	- морковь		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,01 4	1,0	10,2	0,24
	- лук		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,00 3	1,5	4,65	0,12
	- капуста		1,13	-	3,4	17,64	0,04	0,03	34,5	33,12	0,69
	- масло растительное		-	1,99	-	17,98	-	-	--	-	-
	- масло сливочное		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
№41	<b>2.Рис отварной с маслом</b>	<b>120/150</b>	<b>3,17</b>	<b>5,6</b>	<b>34,7 9</b>	<b>193,25</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>11,68</b>	<b>0,82</b>
	- рис		3,15	0,27	34,7 9	145,35	0,04	0,02	0	10,8	0,81
	- масло сливочное		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	- масло растительное		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
№30	<b>3.Подлива с мясом птицы</b>	<b>20/25</b>	<b>18,11</b>	<b>23,49</b>	<b>6,99</b>	<b>337,93</b>	<b>0,103</b>	<b>0,16 3</b>	<b>4,58</b>	<b>30,77</b>	<b>3,27</b>
	- мясо птицы		17,29	17,48	0,67	228,95	0,07	0,14	-	15,2	2,85
	- лук		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,00 3	1,5	4,65	0,12
	- морковь		0,26	-	1,43	6,6	0,012	0,01 4	1,0	10,2	0,24
	- масло растительное		-	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-
	- томатная паста		-	-	1,26	6,32	0,004	0,00	2,08	-	-

								2			
	- мука		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,00 4	0	0,72	0,06
№23	<b>1.Нарезка овощная</b>	45/60	0,08	0,1	2,5	14	0,08	0,06	1	6,8	0,9
№16	<b>5.Сок фруктовый</b>	<b>180/200</b>	-	-	<b>7,84</b>	<b>49,5</b>	<b>0,07</b>	-	<b>1,4</b>	<b>5,6</b>	<b>0,14</b>
№59	<b>6.Хлеб</b>	<b>30/40</b>	<b>3,8</b>	<b>0,45</b>	<b>24,8</b>	<b>113,0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>13,0</b>	<b>0,9</b>
	<b>Итого:</b>		<b>30,49</b>	<b>36,38</b>	<b>96,8</b>	<b>890,56</b>	<b>0,452</b>	<b>0,35</b>	<b>58,03</b>	<b>126,48</b>	<b>7,507</b>
			<b>4</b>		<b>12</b>			<b>4</b>	<b>8</b>		
	<b>Полдник</b>										
	<b>1.Манье биточки</b>	<b>50</b>	<b>5,055</b>	<b>10,245</b>	<b>25,1</b>	<b>207,29</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>0,435</b>	<b>61,67</b>	<b>0,895</b>
	- манка		1,69	0,11	11,0	48,9	0,02	0,01	0	3,0	0,35
	- яйцо		1,905	1,66	0,11	23,55	0,01	0,07	-	8,25	0,405
	- молоко		1,12	1,28	1,88	23,2	0,01	0,05	0,4	48,4	0,04
	- сахар		-	-	9,98	37,4	0	0	0	0,2	0,03
	- масло сливочное		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	- масло растительное		-	2,985	-	26,97	-	-	-	-	-
	- мука		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,00 4	0	0,72	0,06
	<b>2.Чай сладкий</b>	<b>180</b>	<b>0,002</b>	<b>0</b>	<b>11,9</b>	<b>44,89</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>5,0</b>	<b>9,69</b>	<b>0,45</b>
	- чай		0,002	0	0	0,01	0	0,00 5	5,0	9,45	0,41
	- сахар		-	-	11,9 7	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>3.Яблоки</b>	<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>-</b>	<b>14,6</b>	<b>59,8</b>	<b>0,013</b>	<b>0,04</b>	<b>169,0</b>	<b>20,8</b>	<b>28,6</b>
	<b>Итого:</b>		<b>5,577</b>	<b>10,245</b>	<b>52,1</b>	<b>311,98</b>	<b>0,063</b>	<b>0,17</b>	<b>174,4</b>	<b>92,43</b>	<b>29,945</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>54,07</b>	<b>83,435</b>	<b>271,</b>	<b>2099,14</b>	<b>2,061</b>	<b>2,22</b>	<b>290,5</b>	<b>588,18</b>	<b>38,284</b>

			<b>7</b>		<b>08</b>			<b>9</b>	<b>53</b>		
<b>День восьмой - среда</b>											
№4	<b>1.Каша пшеничная молочная</b>	<b>150/200</b>									
	- пшено		2,38	1,16	13,08	69	0,1	0,02	0	12,8	0,78
	- молоко		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	- сахар		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,21
	- масло сливочное		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
№5	<b>2.Чай сладкий</b>	<b>180/200</b>									
	- чай		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	- сахар		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
№2	<b>3.Хлеб с маслом</b>	<b>30/40</b>									
	- хлеб		3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	- масло сливочное		0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	<b>Итого:</b>										
<b>2 Завтрак</b>											
№16	<b>1.Йогурт</b>	150/180	5,04	4,5	6,48	130	0,06	0,26	2,0	242,0	0,2
<b>Обед</b>											
№42	<b>1.Салат из свежей капусты с луком</b>	<b>40/60</b>									
	- капуста		1,26	-	3,78	19,6	0,042	0,035	35,0	33,6	0,7
	- лук		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	- масло растительное		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
№43	<b>2.Суп рыбный</b>	<b>180/200</b>									
	- картофель		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,67

	- рыба консервированная		29,75	1,02	-	245,5	0,15	0,27	Сл.	66,3	1,02
	- лук		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1.5	4,65	0,12
	- масло растительное		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	- морковь		0,26	0,02	1,4	6.6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	- масло сливочное		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0.005
	- крупа перловая		0,84	0,07	9,28	105,76	0,01	0	0	2.88	0,22
<b>№67</b>	<b>3.Запеканка вермишелевая</b>	<b>60/80</b>									
	- вермишель		3,32	0,29	24,06	106,24	0,05	0,02	0,38	5,76	0,38
	- молоко		0,84	0,96	1,41	64,4	0,009	0,04	0,3	36,3	0,03
	- яйцо		1,905	1,66	0,11	32,25	0,01	0,07	-	8,25	0,405
	- масло сливочное		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	- масло растительное		-	3,98	-	35,96	-	-	-	-	-
<b>№45</b>	<b>4.Компот ягодный с яблоками</b>	<b>180/200</b>									
	- брусника		-	-	7,84	31,5	0,007	-	1,4	5.6	0,14
	- яблоки		0,52	-	14,69	59,8	0,013	0,04	169,0	20,8	28,6
	- сахар		-	-	9,98	37.4	0	0	0	0,2	0,03
<b>№59</b>	<b>5.Хлеб</b>	<b>30/40</b>	<b>3,8</b>	<b>0,45</b>	<b>25,0</b>	<b>113,0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>13,0</b>	<b>0,9</b>
	<b>Итого:</b>										
<b>Полдник</b>											
<b>№61</b>	<b>1.Ватрушка с творогом</b>	<b>150/180</b>									
	- творог		6,5	2,5	1,5	60,5	0,005	0,035	0,06	18,75	0,05
	- мука		7,42	0,91	51,24	230	0,175	0,084	0	16,8	1,47
	- молоко		1,12	1,28	1,88	23.2	0,01	0,05	0,04	48,4	0,04
	- яйцо		1,905	1,66	0,11	23,55	0,01	0,07	-	8,25	0,405
	- сахар		-	-	9,98	37,4	0	0	0	0,2	0,03

	- масло сливочное		0,03	4,17	--	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	- масло растительное		-	2,985	-	26,97	-	-	-	-	-
	- дрожжи		1,08	0,15	1,0	9,63	0,01	0,05	0	-	0,08
	- изюм		0,18	-	7,09	27,6	0,015	0,01	Сл.	8,0	0,3
№5	<b>2.Чай сладкий</b>	<b>180/20</b>									
	- чай		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	- сахар		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>3.Компот консервированный</b>	<b>100/100</b>	<b>0,32</b>	<b>-</b>	<b>24,87</b>	<b>99,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,93</b>	<b>25,84</b>	<b>25,71</b>
	<b>Итого:</b>										
	<b>Итого за день:</b>		<b>78,884</b>	<b>56,615</b>	<b>291,68</b>	<b>2248,74</b>					
<b>День девятый – четверг</b>											
<b>Завтрак</b>											
№6	<b>1.Суп молочный вермишелевый</b>	<b>150/200</b>									
	- вермишель		3,32	0,29	24,06	106,24	0,05	0,02	0,38	5,76	0,38
	- молоко		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	- сахар		-	-	6,99	26,18	0	0	-	0,14	0,021
	- масло сливочное		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
№3	<b>2.Какао на молоке</b>	<b>180/200</b>									
	- молоко		5,6	6,4	9,4	116,0	0,06	0,26	2,0	242,0	0,2
	- какао		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	- сахар		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
№2	<b>3.Хлеб с маслом</b>	<b>30/40</b>									
	- хлеб		3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	- масло сливочное		0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	22,0	0,02

	<b>Итого:</b>										
<b>2 Завтрак</b>											
№62	<b>1.салат фруктовый</b>	<b>95/100</b>									
	- яблоко		0,52	-	14,6 9	59,8	0,013	0,03 9	169,0	20,8	28,6
	- банан		1,077	0,072	13,7 89	78,5	0,018	0,06 4	67,0	35,5	0,49
	- груша		1,17	-	10,9 2	49,4	0,05	0,04	78	44,2	0,39
	- йогурт		5,04	4,5	6,48	130	0,06	0,26	2,0	242,0	0,2
<b>Обед</b>											
№46	<b>1.Салат овощной (винегрет)</b>	<b>40/60</b>									
	- свекла		0,85	-	3,9	24,0	0,01	0,02	5,0	18,5	0,7
	- морковь		0,26	0,02	1,4	6,6	0,01	0,01	1,0	10,2	0,24
	- картофель		1,5	0,08	14,7 8	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	- лук		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,00 2	1,0	3,1	0,08
	- горошек зеленый		1,0	0,04	2,66	14,4	0,068	0,03 8	5,0	5,2	0,14
	- масло растительное		-	2,985	-	26,97	-	-	-	-	-
№32	<b>2.Суп картофельный, с мясом птицы</b>	<b>180/200</b>	<b>6,2</b>	<b>6,77</b>	<b>25,0 6</b>	<b>206,01</b>	<b>0,139</b>	<b>0,10 7</b>	<b>17,52</b>	<b>28,41</b>	<b>1,107</b>
	- мясо птицы		3,03	1,05	-	21,6	0,01	0,03	Сл.	1,5	0,42
	- картофель		1,5	0,08	14,7 8	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	- лук		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,00 3	1,5	4,65	0,12
	- морковь		0,26	0,02	1,4	6,6	0,01	0,01	1,0	10,2	0,24
	- масло сливочное		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,7	0,005
	- масло растительное		-	2,99	-	26,97	-	-	-	-	-

	- хлеб		1,14	0,13	7,45	33,9	0,02	0,02	-	3,9	0,24
№48	<b>3.Ленивые голубцы с мясом</b>	<b>150/200</b>									
	- капуста		2,7	-	8,1	42,0	0,09	0,07 5	75,0	72,0	1,5
	- рис		0,7	0,06	7,73	32,3	0,01	0	0	2,4	0,18
	- мясо		11,14	4,9	-	100,8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	- морковь		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,01 4	1,0	10,2	0,24
	- лук		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,00 3	1,5	4,65	0,12
	- масло растительное		-	3,98	-	35,96	-	-	-	-	-
	- масло сливочное		-	-	1,26	6,32	0,004	0,00 2	2,08	1,6	0,184
№14	<b>4.Напиток лимонный</b>	<b>180/200</b>									
	- кислота лимонная		0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,00 1	2,0	2,0	0,03
	- сахар		-	-	11,9 7	44,88	0	0	0	0,24	0,04
№59	<b>5.Хлеб</b>	<b>40/30</b>	<b>3,8</b>	<b>0,45</b>	<b>24,8 5</b>	<b>113,0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>13,0</b>	<b>0,9</b>
	<b>Итого:</b>										
<b>Полдник</b>											
№12	<b>1.Молоко кипяченое</b>	<b>180/200</b>									
	- молоко		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
№15	<b>3.Печенье</b>	<b>50/70</b>	<b>3,75</b>	<b>5,9</b>	<b>11,8</b>	<b>208,5</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	-	<b>10</b>	<b>0,5</b>
	<b>Итого</b>		<b>72,59 4</b>	<b>61.207</b>	<b>285, 399</b>	<b>2134,23</b>					
<b>День десятый – пятница</b>											
<b>Завтрак</b>											
№10	<b>1.Каша рисовая молочная.</b>	<b>150/200</b>									
	- рис		3,15	0,27	34,7 9	145,35	0,04	0,02	0	10,8	0,81

	- молоко		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	- сахар		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	- масло сливочное		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
№5	<b>2.Чай сладкий</b>	<b>180/200</b>									
	- чай		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	- сахар		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
№2	<b>3.Хлеб с маслом</b>	<b>40/50</b>									
	- хлеб		3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	- масло сливочное		0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	<b>Итого</b>										
<b>2 Завтрак</b>											
№16	<b>1.Сок фруктовый</b>	<b>50/70</b>	-	-	<b>7,84</b>	<b>31,5</b>	<b>0,007</b>	-	<b>1,4</b>	<b>5,6</b>	<b>0,14</b>
<b>Обед</b>											
№49	<b>1.Салат из капусты и моркови с луком</b>	<b>50/60</b>									
	- капуста		1,26	-	3,78	19,6	0,042	0,035	35,0	33,6	0,7
	- морковь		0,13	0,01	0,7	3,3	0,006	0,007	0,5	5,1	0,12
	- лук		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	- масло растительное		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
№58	<b>1.Щи на курином бульоне, со сметаной</b>	<b>250</b>	<b>5,294</b>	<b>6,84</b>	<b>22,122</b>	<b>195,48</b>	<b>0,159</b>	<b>0,121</b>	<b>52,028</b>	<b>61,03</b>	<b>2,157</b>
	- мясо птицы		3,03	1,05	-	21,6	0,01	0,03	Сл.	1,5	0,42
	- картофель		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,67
	- капуста		1,13	-	3,4	17,64	0,04	0,03	34,5	33,12	0,69



	- лук		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	- морковь		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	- масло растительное		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	- масло сливочное		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	- сметана		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
№28	<b>3.Пюре картофельное</b>	<b>120/150</b>									
	- картофель		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	- масло сливочное		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	- молоко		0,7	0,8	1,18	14,5	0,01	0,03	0,25	30,25	0,025
	- лук		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
№50	<b>4. Рыба тушеная с подливом</b>	<b>60/80</b>									
	- рыба		29,75	1,02	-	127,5	0,15	0,27	Сл.	66,3	1,02
	- лук		0,34	-	1,9	8,6	0,01	0,004	2,0	6,2	0,16
	- морковь		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	- томатная паста		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	- мука		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	- масло растительное		0	4,1	-	44,95	-	-	-	-	-
№25	<b>5. Кисель фруктовый</b>	<b>180/200</b>									
	- кисель в пачках		0,051	-	47,86	51,6	0,007	0	1,4	8,0	0,14
	- сахар		-	-	9,98	37,4	0	0	0	0,2	0,03
№59	<b>6. Хлеб</b>	<b>30/40</b>	<b>3,8</b>	<b>0,45</b>	<b>25,0</b>	<b>113,0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>13,0</b>	<b>0,9</b>



