

	сметана	10						360	3,60
	соль	2						20	0,04
	Котлета мясная		90						
	мясо	120						460	55,20
	масло растительное	5						150	0,75
	соль	2						20	0,04
	яйцо	0,1						9	0,90
	хлеб	13						46	0,60
	молоко	10						90	0,90
	лук	10						55	0,55
	Гречка отварная		150						
	гречка	35						130	4,55
	масло сливочное	3						450,00	1,35
	соль	1						20	0,02
	Чай с лимоном		200						
	чай	2						900	1,80
	лимон	10						235	2,35
	сахар	15						85	1,28
	Хлеб пшеничный	70	70					48	3,36
	Хлеб ржаной	40	40					58	2,32
	Яблоко	100	100					75	7,50
	ИТОГО								98,71
Третий день									
	Суп с перловой крупой		200						
	картофель	60						40	2,40
	морковь	5						45	0,23
	лук	5						55	0,28
	перловка	18						40	0,72
	масло растительное	2						150	0,30
	сметана	5						360	1,80
	соль	2						20	0,04
	Свекла отварная с растительным маслом		60						
	свекла	75						35	2,63
	масло растительное	5						150	0,75
	Тефтели		90						
	мясо гов	120						460	55,20
	рис	10						120	1,20
	соль	2						20	0,04
	лук	10						55	0,55
	яйцо	0,1						9	0,90
	Соус томатный		60						
	томат	3						190	0,57
	мука	6						38	0,23
	масло сливочное	5						450	2,25
	соль	2						20	0,04
	Макароны отварные		150						0,00
	макароны	40						50	2,00
	масло сливочное	3						450	1,35
	соль	2						20	0,04
	Компот из яблок		180						
	яблоко	20						75	1,50
	сахар	15						85	1,28

	Хлеб пшеничный	70		70				48	3,36
	Хлеб ржаной	40		40				58	2,32
	Банан	100		100				130	13,00
	ИТОГО								94,96
Четвертый день									
	Овощи свежие с растительным маслом			60					
	капуста	70						30	2,10
	морковь	10						45	0,45
	масло растительное	5						150	0,75
	соль	1						20	0,02
	лук репчатый	3						55	0,17
	Суп фасолевый			200					
	картофель	70						40	2,80
	фасоль	16						185	2,96
	лук	5						55	0,28
	морковь	5						45	0,23
	масло растительное	2						150	0,30
	соль	2						20	0,04
	сметана	5						360	1,80
	Котлета рыбная			90					
	минтай	130						165	21,45
	лук	10						55	0,55
	соль	2						20	0,04
	яйцо	0,1						9	0,90
	масло сливочное	2						450	0,90
	молоко	12						90	1,08
	хлеб	13						48	0,62
	Рис припущенный			150					
	рис	40						120	4,80
	масло сливочное	4						450	1,80
	соль	2						20	0,04
	Чай с сахаром			200					
	чай	2						900	1,80
	сахар	15						85	1,28
	Хлеб пшеничный	70		70				48	3,36
	Хлеб ржаной	40		40				58	2,32
	Апельсин	100		100				150	15,00
	ИТОГО								67,82
Пятый день									
	Тертая морковь с сахаром			60					
	морковь	75						45	3,38
	сахар	2						85	0,17
	масло растительное	5						150	0,75
	Суп картофельный с макаронными изделиями			200					
	картофель	70						40	2,80
	вермишель	16						50	0,80
	морковь	5						45	0,23
	лук	5						55	0,28
	масло растительное	2						150	0,30
	томат	2						190	0,38
	соль	2						20	0,04

Биточки куриные		90						
мясо куриное	140						200	28,00
лук	10						55	0,55
масло сливочное	2						450	0,90
хлеб	10						48	0,48
соль	2						20	0,04
молоко	12						90	1,08
яйцо	0,1						9	0,90
Соус сметанный		60						
сметана	20						360	7,20
мука	6						38	0,23
масло сливочное	5						450	2,25
соль	2						20	0,04
Пшеника отварная		150						
пшено	35						70	2,45
масло сливочное	5						450	2,25
соль	1						20	0,02
Какао с молоком		200						
какао	3						680	2,04
молоко	100						90	9,00
сахар	20						85	1,70
Хлеб пшеничный	70	70					48	3,36
Хлеб ржаной	40	40					58	2,32
Яблоко	100	100					75	7,50
ИТОГО								81,42
Шестой день								
Овощи свежие с растительным маслом		60						
капуста	70						30	2,10
морковь	10						45	0,45
масло растительное	5						150	0,75
соль	1						20	0,02
лук репчатый	3						55	0,17
Суп гороховый		200						
горох	20						45	0,90
картофель	60						40	2,40
лук репчатый	5						55	0,28
морковь	5						45	0,23
сметана	5						360	1,80
масло растительное	2						150	0,30
соль	2						20	0,04
Мясо индейки отварное в сметанном соусе		90/60						
мясо индейки	130						360	46,80
лук репчатый	8						55	0,44
сметана	20						360	7,20
соль	4						20	0,08
масло сливочное	5						450	2,25
мука	5						38	0,19
Макароны отварные		150						
макароны	40						50	2,00
масло сливочное	3						450	1,35
соль	2						20	0,04

Компот из яблок		180						
яблоко	20						75	1,50
сахар	15						85	1,28
Хлеб пшеничный	70	70					48	3,36
Хлеб ржаной	40	40					58	2,32
Банан	100	100					130	13,00
ИТОГО								91,23
Седьмой день								
Тертая морковь с сахаром		60						
морковь	75						45	3,38
сахар	2						85	0,17
масло растительное	5						150	0,75
Борщ со сметаной		200						
картофель	50						40	2,00
свекла	50						35	1,75
капуста	50						30	1,50
морковь	12						45	0,54
лук	5						55	0,28
томат	5						190	0,95
масло растительное	2						150	0,30
сметана	10						360	3,60
соль	2						20	0,04
Тефтели		90						
мясо гов	120						460	55,20
рис	10						120	1,20
соль	2						20	0,04
лук	10						55	0,55
яйцо	0,1						9	0,90
Соус томатный		60						
томат	3						190	0,57
мука	6						38	0,23
масло сливочное	5						450	2,25
соль	2						20	0,04
Гречка отварная		150						
гречка	35						130	4,55
масло сливочное	3						450	1,35
соль	1						20	0,02
Чай с лимоном		200						
чай	2						900	1,80
сахар	15						85	1,28
лимон	10						235	2,35
Хлеб пшеничный	70	70					48	3,36
Хлеб ржаной	40	40					58	2,32
Яблоко	100	100					75	7,50
ИТОГО								100,75
Восьмой день								
Суп крестьянский с пшенной крупой		200						
картофель	60						40	2,40
пшено	18						70	1,26
морковь	5						45	0,23
лук	5						55	0,28
масло растительное	2						150	0,30

сметана	5							360	1,80
соль	2							20	0,04
Свекла отварная с растительным маслом			60						
свекла	75							35	2,63
масло растительное	5							150	0,75
Биточки куриные			90						
мясо куриное	140							200	28,00
лук	10							55	0,55
масло сливочное	2							150	0,30
хлеб	10							48	0,48
соль	2							20	0,04
молоко	12							90	1,08
яйцо	0,1							9	0,90
Соус сметанный			60						
сметана	20							360	7,20
мука	6							38	0,23
масло сливочное	5							450	2,25
соль	2							20	0,04
Картофельное пюре			150						
картофель	180							40	7,20
масло сливочное	5							450	2,25
молоко	20							90	1,80
соль	2							20	0,04
Компот из яблок			180						
яблоко	20							75	1,50
сахар	15							85	1,28
Хлеб пшеничный	70		70					48	3,36
Хлеб ржаной	40		40					58	2,32
Апельсин	100		100					150	15,00
ИТОГО									85,49
Девятый день									
Салат витаминный			60						
капуста	70							30	2,10
морковь	10							45	0,45
сахар	1							85	0,09
масло растительное	4							150	0,60
лук репчатый	5							55	0,28
Суп фасолевый			200						
картофель	70							40	2,80
морковь	5							45	0,23
фасоль	16							185	2,96
лук	5							55	0,28
масло растительное	2							150	0,30
соль	2							20	0,04
сметана	5							360	1,80
Котлета рыбная			90						
минтай	130							165	21,45
лук	10							55	0,55
соль	2							20	0,04
яйцо	0,1							9	0,00
молоко	12							90	1,08
хлеб	13							48	0,62

			150					120	4,80
								450	1,80
								20	0,04
	Рис припущенный	40							
	рис	4						900	1,80
	масло сливочное	2		200				85	1,28
	соль							48	3,36
	Чай с сахаром	2						58	2,32
	чай	15		70				75	7,50
	сахар	70		40					58,55
	Хлеб пшеничный	40		100					
	Хлеб ржаной	100							
	Яблоко								
	ИТОГО								

Десятый день

			60					45	3,38
								85	0,17
								150	0,75
	Тертая морковь с сахаром	75							
	морковь	2						40	2,40
	сахар	5		200				45	0,23
	масло растительное							55	0,28
	Суп с перловой крупой	60						40	0,72
	картофель	5						150	0,30
	морковь	5						360	1,80
	лук	18						20	0,04
	перловка	2							
	масло растительное	5						460	46,00
	сметана	2		250				55	0,55
	соль							360	3,60
	Жаркое по домашнему	100						450	1,35
	мясо	10						40	7,20
	лук	3						45	0,23
	сметана	180						190	0,57
	масло сливочное	5						20	0,04
	картофель	3							
	морковь	2		180				75	1,50
	томат							85	1,28
	соль	20						48	3,36
	Компот из яблок	15		70				58	2,32
	яблоко	70		40				150	15,00
	сахар	40		100					93,05
	Хлеб пшеничный	100							
	Хлеб ржаной								
	Апельсин								
	ИТОГО								

итого

на 1 ребенка

856,3139

85,63139

Рис припущенный			150						
рис	40							120	4,80
масло сливочное	4							450	1,80
соль	2							20	0,04
Чай с сахаром			200						
чай	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
Хлеб пшеничный	70		70					48	3,36
Хлеб ржаной	40		40					58	2,32
Яблоко	100		100					75	7,50
ИТОГО									58,55
Десятый день									
Тертая морковь с сахаром			60						
морковь	75							45	3,38
сахар	2							85	0,17
масло растительное	5							150	0,75
Суп с перловой крупой			200						
картофель	60							40	2,40
морковь	5							45	0,23
лук	5							55	0,28
перловка	18							40	0,72
масло растительное	2							150	0,30
сметана	5							360	1,80
соль	2							20	0,04
Жаркое по домашнему			250						
мясо	100							460	46,00
лук	10							55	0,55
сметана	10							360	3,60
масло сливочное	3							450	1,35
картофель	180							40	7,20
морковь	5							45	0,23
томат	3							190	0,57
соль	2							20	0,04
Компот из яблок			180						
яблоко	20							75	1,50
сахар	15							85	1,28
Хлеб пшеничный	70		70					48	3,36
Хлеб ржаной	40		40					58	2,32
Апельсин	100		100					150	15,00
ИТОГО									93,05

итого 856,3139

на 1 ребенка 85,63139