

	масло растительное	2						150	0,30
	сметана	10						400	4,00
	соль	2						25	0,05
	Котлета мясная		90						
	мясо говьяже	120						550	66,00
	масло растительное	5						150	0,75
	соль	2						25	0,05
	яйцо	0,1						12	1,20
	хлеб	13						60	0,78
	молоко	10						90	0,90
	лук	10						30	0,30
	Гречка отварная		150						
	гречка	35						130	4,55
	масло сливочное	3						480,00	1,44
	соль	1						25	0,03
	Чай с лимоном		200						
	чай	2						900	1,80
	лимон	10						235	2,35
	сахар	15						85	1,28
	Хлеб пшеничный	70	70					60	4,20
	Хлеб ржаной	40	40					60	2,40
	Яблоко	100	100					100	10,00
	ИТОГО								115,01
Третий день									
	Суп с перловой крупой		200						
	картофель	60						45	2,70
	морковь	5						45	0,23
	лук	5						30	0,15
	перловка	18						40	0,72
	масло растительное	2						150	0,30
	сметана	5						400	2,00
	соль	2						25	0,05
	Свекла отварная с растительным маслом		60						
	свекла	75						35	2,63
	масло растительное	5						150	0,75
	Тефтели		90						
	мясо гов	120						550	66,00
	рис	10						120	1,20
	соль	2						25	0,05
	лук	10						30	0,30
	яйцо	0,1						12	1,20
	Соус томатный		60						
	томат	3						230	0,69
	мука	6						38	0,23
	масло сливочное	5						480	2,40
	соль	2						25	0,05
	Макароны отварные		150						0,00
	макароны	40						50	2,00
	масло сливочное	3						480	1,44
	соль	2						25	0,05
	Компот из яблок		180						
	яблоко	20						100	2,00

	сахар	15						85	1,28
	Хлеб пшеничный	70		70				60	4,20
	Хлеб ржаной	40		40				60	2,40
									0,00
	ИТОГО								95,00
Четвертый день									
	Овощи свежие с растительным маслом			60					
	капуста	70						50	3,50
	морковь	10						45	0,45
	масло растительное	5						150	0,75
	соль	1						25	0,03
	лук репчатый	3						30	0,09
	Суп фасолевый			200					
	картофель	70						45	3,15
	фасоль	16						270	4,32
	лук	5						30	0,15
	морковь	5						45	0,23
	масло растительное	2						150	0,30
	соль	2						25	0,05
	сметана	5						400	2,00
	Котлета рыбная			90					
	минтай	130						240	31,20
	лук	10						30	0,30
	соль	2						25	0,05
	яйцо	0,1						12	1,20
	масло сливочное	2						480	0,96
	молоко	12						90	1,08
	хлеб	13						60	0,78
	Рис припущенный			150					
	рис	40						120	4,80
	масло сливочное	4						480	1,92
	соль	2						25	0,05
	Чай с сахаром			200					
	чай	2						900	1,80
	сахар	15						85	1,28
	Хлеб пшеничный	70		70				60	4,20
	Хлеб ржаной	40		40				60	2,40
	ИТОГО								67,03
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						45	3,15
	вермишель	16						50	0,80
	морковь	5						45	0,23
	лук	5						30	0,15
	масло растительное	2						150	0,30
	томат	2						230	0,46

	соль	2						25	0,05
	Куры отварные			90					
	мясо куринное	140						230	32,20
	соль	2						25	0,05
	Соус сметанный			60					
	сметана	20						400	8,00
	мука	6						38	0,23
	масло сливочное	5						480	2,40
	соль	2						25	0,05
	Пшеника отварная			150					
	пшено	35						70	2,45
	масло сливочное	5						480	2,40
	соль	1						25	0,03
	Какао с молоком			200					
	какао	2						900	1,80
	молоко	100						90	9,00
	сахар	20						85	1,70
	Хлеб пшеничный	70		70				60	4,20
	Хлеб ржаной	40		40				60	2,40
	Яблоко	100		100				100	10,00
	ИТОГО								86,33
Шестой день									
	Овощи свежие с растительным маслом			60					
	капуста	70						50	3,50
	морковь	10						45	0,45
	масло растительное	5						150	0,75
	соль	1						25	0,03
	лук репчатый	3						30	0,09
	Суп гороховый			200					
	горох	20						47	0,94
	картофель	60						45	2,70
	лук репчатый	5						30	0,15
	морковь	5						45	0,23
	сметана	5						400	2,00
	масло растительное	2						150	0,30
	соль	2						25	0,05
	Мясо индейки отварное в сметанном соусе			90/60					
	мясо индейки	130						400	52,00
	лук репчатый	8						30	0,24
	сметана	20						400	8,00
	соль	4						25	0,10
	масло сливочное	5						480	2,40
	мука	5						38	0,19
	Макароны отварные			150					
	макароны	40						50	2,00
	масло сливочное	3						480	1,44
	соль	2						25	0,05
	Компот из яблок			180					
	яблоко	20						100	2,00
	сахар	15						85	1,28
	Хлеб пшеничный	70		70				60	4,20

	Хлеб ржаной	40		40					60	2,40
	ИТОГО									87,48
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							45	2,25
	свекла	50							35	1,75
	капуста	50							50	2,50
	морковь	12							45	0,54
	лук	5							30	0,15
	томат	5							230	1,15
	масло растительное	2							150	0,30
	сметана	10							400	4,00
	соль	2							25	0,05
	Тефтели			90						
	мясо гов	120							550	66,00
	рис	10							120	1,20
	соль	2							25	0,05
	лук	10							30	0,30
	яйцо	0,1							120	12,00
	Соус томатный			60						
	томат	3							230	0,69
	мука	6							38	0,23
	масло сливочное	5							480	2,40
	соль	2							25	0,05
	Гречка отварная			150						
	гречка	35							130	4,55
	масло сливочное	3							480	1,44
	соль	1							25	0,03
	Чай с лимоном			200						
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	лимон	10							235	2,35
	Хлеб пшеничный	70		70					60	4,20
	Хлеб ржаной	40		40					60	2,40
	Яблоко	100		100					100	10,00
	ИТОГО									127,94
Восьмой день										
	Суп крестьянский с пшениной крупой			200						
	картофель	60							45	2,70
	пшено	18							70	1,26
	морковь	5							45	0,23
	лук	5							30	0,15
	масло растительное	2							150	0,30
	сметана	5							400	2,00
	соль	2							25	0,05
	Свекла отварная с растительным маслом			60						

	свекла	75						35	2,63
	масло растительное	5						150	0,75
	Биточки куринные			90					
	мясо куринное	140						230	32,20
	соль	2						25	0,05
	Соус сметанный			60					
	сметана	20						400	8,00
	мука	6						38	0,23
	масло сливочное	5						480	2,40
	соль	2						25	0,05
	Картофельное пюре			150					
	картофель	180						45	8,10
	масло сливочное	5						480	2,40
	молоко	20						90	1,80
	соль	2						25	0,05
	Компот из яблок			180					
	яблоко	20						100	2,00
	сахар	15						85	1,28
	Хлеб пшеничный	70		70				60	4,20
	Хлеб ржаной	40		40				60	2,40
	ИТОГО								75,21
Девятый день									
	Салат витаминный			60					
	капуста	70						50	3,50
	морковь	10						45	0,45
	сахар	1						85	0,09
	масло растительное	4						150	0,60
	лук репчатый	5						30	0,15
	Суп фасолевый			200					
	картофель	70						45	3,15
	морковь	5						45	0,23
	фасоль	16						270	4,32
	лук	5						30	0,15
	масло растительное	2						150	0,30
	соль	2						25	0,05
	сметана	5						400	2,00
	Котлета рыбная			90					
	минтай	130						240	31,20
	лук	10						30	0,30
	масло сливочное	2						480	0,96
	соль	2						25	0,05
	яйцо	0,1						12	0,00
	молоко	12						90	1,08
	хлеб	13						60	0,78
	Рис припущенный			150					
	рис	40						120	4,80
	масло сливочное	4						480	1,92
	соль	2						25	0,05
	Чай с сахаром			200					
	чай	2						900	1,80
	сахар	15						85	1,28

	Хлеб пшеничный	70		70				60	4,20
	Хлеб ржаной	40		40				60	2,40
	Яблоко	100		100				100	10,00
	ИТОГО								75,80
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						45	2,70
	морковь	5						45	0,23
	лук	5						30	0,15
	перловка	18						40	0,72
	масло растительное	2						150	0,30
	сметана	5						400	2,00
	соль	2						25	0,05
	Жаркое по домашнему			250					
	мясо	100						550	55,00
	лук	10						30	0,30
	сметана	10						400	4,00
	масло сливочное	3						480	1,44
	картофель	180						45	8,10
	морковь	5						45	0,23
	томат	3						230	0,69
	соль	2						25	0,05
	Компот из яблок			180					
	яблоко	20						100	2,00
	сахар	15						85	1,28
	Хлеб пшеничный	70		70				60	4,20
	Хлеб ржаной	40		40				60	2,40
	ИТОГО								90,12

итого 897,1582

на 1 ребенка 89,71582
70

19,71582