





Сыр			5	10	4	9								
<b>Масло сливочное</b>			5	10	5	10								
<b>Сок 11 час</b>	100	100	100	100	100	100	0,2	-	28,2	75	0,2	-	28,2	75
<b>Обед</b>														
<b>Салат из свежих огурцов</b>	40	60					0,34	2,54	1,05	28,25	0,54	4,06	2,68	35,2
Огурцы			40	65	32	52								
Масло раст			2	3	2	3								
Лук зеленый			10	10	8	8								
<b>Суп овощной на масле со сметаной</b>	150	200					2,5	5,2	16,7	11,8	3,9	5,7	22,3	129
Зеленый горошек			20	20	20	20								
Картофель			50	70	35	48								
Лук			5	10	4	8								
Морковь			5	5	4	4								
Масло сливочное			2	2	2	2								
Сметана			5	10	5	10								
<b>Колбаса отварная</b>	82	97	85	100	82	97	10,3	10,4	-	148,7	11,8	13,4	-	176
<b>Картофельное пюре</b>	120	150					3,44	3,1	20,0	130	5,5	4,04	30,3	198,7
Картофель			150	200	105	140								
Масло сливочное			4	5	4	5								
Молоко			40	40	40	40								
<b>Компот из с/ф</b>		200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			10	10	10	10								

Сахар			15	15	15	15								
<b>Хлеб ржаной йодир.</b>	30	60	30	60	30	60	1,6	0,35	14,3	64	3,12	0,72	26,7	128
<b>Полдник</b>														
<b>Кефир с сахаром</b>	150	200					4,2	4,8	17,1	124,9	5,6	6,4	19,4	153,9
Кефир			150	200	150	200								
Сахар			5	5	5	5								
<b>Хлеб пшеничный</b>	20	30	20	30	20	30	1,8	0,65	11,5	56	2,7	0,98	16,7	84
<b>Ужин</b>														
<b>Каша геркулесовая, молочная</b>	180	250					5,5	5,5	27,3	129,6	7,7	7,7	27,3	170
Масло сливочное			3	3	3	3								
Геркулес			15	20	15	20								
Сахар			3	5	3	5								
Молоко			200	200	200	200								
<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	150	200	-	-	-	-	0,13	0,01	1,81	60,1	0,13	0,01	1,81	60,15
Чай			0,2	0,2	0,2	0,2								
Сахар			15	15	15	15								
Лимон			10	10	10	10								
<b>Хлеб пшеничный</b>	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
<b>Всего за 1-й день</b>							52,8	52,0	210,0	1533,8	673,3	70,6	255,3	1999,6

**В том числе: Жив. Пр. – 35,0 г, 53% ; Раст. пр.- 16,9 г.**



<b>Сок 11час</b>	100	100	100	100	100	100	0,2	-	18,2	7	0,2	-	18,2	75
<b>Каша греч. с масл. сливочным</b>	100	130					3,03	4,44	21,1	187	3,48	5,61	23,6	258,1
Гречка			30	40	30	40								
Масло сливочное			5	5	5	5								
Компот из с/ф	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
<b>Хлеб ржаной йодированный</b>	30	60	30	60	30	60	1,6	0,35	14,3	64	3,12	0,72	26,7	128
<b>Обед</b>														
<b>Салат из свежих овощей</b>	46	69					0,34	2,54	1,05	28,25	0,54	4,06	1,68	45,2
Огурец			40	60	40	60								
Масло растительное			2	3	2	3								
Лук зеленый			5	8	4	6								
<b>Щи на к/б со сметаной</b>	150	200					1,23	5,2	9,61	101,2	1,78	6,24	11,6	105,9
Капуста			30	40	21	28								
Картофель			30	50	21	35								
Лук			10	10	8	8								
Морковь			5	5	4	4								
Томат-паста			3	3	3	3								
Масло сливочное			2	3	2	3								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								

Сметана			5	10	5	10								
<b>Котлета мясная</b>	60	70					11,8	8,2	14,9	138,3	13,6	9,5	15,61	158
Мясо говядина			85	100	60	70								
Лук-репка			10	10	8	8								
Хлеб пшеничный			10	10	10	10								
<b>Полдник</b>														
Молоко фторированное	150	200	150	200	150	200	4,2	4,8	7,1	87	5,6	6,4	9,4	116
Сухарики домашние	20	30	20	30	20	30	1,8	0,65	11,5	56	2,7	0,98	16,7	84
<b>Ужин</b>														
Рыба польски	77	115												
Рыба (минтай, горбуша)			60	120	45	90								
Масло растительное			1,5	3	1,5	3								
Хлеб пшеничный			10	10	10	10								
<b>Картофельное пюре</b>	120	150					3,44	3,1	20,0	130	4,3	4,04	30,3	198,7
Картофель			150	200	105	140								
Молоко			40	40	40	40								
Масло сливочное			5	5	5	5								
<b>Какао на молоке с сахаром</b>	150	200					4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163,9
Какао			1	2	1	2								

Сахар			15	15	15	15								
Молоко			150	200	150	200								
<b>Хлеб пшеничный</b>	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
<b>Всего за 2-й день</b>								53,0	54,3	218,1	1613,6	71,6	69,8	2110,3

**В том числе: Жив. Пр.-31,5 г,47% ; Раст.пр.-21,6.**



Сахар			15	15	15	15								
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	20/5	40/10					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Хлеб пшеничный			20	40	20	40								
Масло сливочное			5	10	5	10								
Сок 11 час	100	100	100	100	100	100	0,2	-	18,2	75	0,2	-	18,2	75
<b>Обед</b>														
<b>Салат из редиски,лука, растительного м асла</b>	60	60					1,8	0,14	4,76	28	1,8	0,14	4,76	28
Редис			60	60	50	50								
Масло растительное			1	2	1	2								
Лук зеленый			10	10	8	8								
<b>Свекольник на к/б со сметаной</b>	150	200					1,5	4,2	9,1	68,2	2,0	7,0	12,2	123
Свекла			30	40	23	29								
Картофель			50	70	35	49								
Лук			10	10	8	8								
Морковь			10	10	8	8								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Томат-паста			3	3	3	3								
Сметана			5	10	5	10								
<b>Плов с мясом</b>	145	170					7,74	10,38	19,66	239,2	17,51	13,3	29,46	342
Мясо говядина			85	100	60	70								
Лук-репка			10	10	8	8								

Морковь			10	10	8	8								
Рис			30	40	30	40								
Масло сливочное			3	3	3	3								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
<b>Компот из с/ф</b>	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
С/фрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб ржаной йодированный	30	60	30	60	30	60	1,6	0,35	14,3	64	3,12	0,72	26,7	128

**Полдник**

<b>Кефир с сахаром</b>	150	200					4,2	4,8	17,1	124,9	5,6	6,4	19,4	153,9
Кефир			150	200	10	200								
Сахар			5	5	5	5								
<b>Чай на молоке с сахаром/ Чай с сахаром</b>	150	200					4,28	4,8	22,0	1443,7	0,06	-	15,98	60,6
Чай			0,2	0,2	0,2	0,2								
Сахар			15	15	15	15								
Молоко			150		150									
Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,	56	3,3	1,3	23,0	112
<b>Всего за 3-й день</b>							55,4	53,3	210,7	1531,9	70,7	68,6	264,0	1929,2

**В том числе: Жив. Пр.-51,7, 69% ; Раст. Пр – 15,7 г.**

## Четвертый день- Четверг

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>														
<b>Котлета рыбная</b>	65	115					6,3	1,22	8,7	67,7	10,1	1,9	9,6	90
Рыба свежемороженая			60	120	45	90								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Хлеб пшеничный			10	10	10	10								
Лук			10	10	8	8								
Яйцо			5	5	4	4								
<b>Каша гречневая с маслом сливоч</b>	78	117					4,01	4,67	21,5	168	4,7	8,72	23,4	173
Гречка			20	30	20	30								
Масло сливочное			3	3	3	3								
Свежий огурец	40	40	40	40	37	37	0,28	0,04	0,92	5,0	0,28	0,04	0,92	5,0
<b>Коф.напиток на молоке/</b>	150	200					4,2	4,8	19,0	132,5	2,8	3,2	12,6	114,8
Кофе злаковый			1	2	1	2								
Молоко			150	100	150	100								
Сахар			15	15	15	15								
<b>Хлеб пшеничный с</b>	20/ 5/4	40/ 10/9					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112

<b>маслом и сыром</b>														
Хлеб пшеничный			20	40	20	40								
Масло сливочное			5	10	5	10								
Сыр			5	10	5	10								
<b>Сок 11 час</b>	100	100	100	100	100	100	0,2	-	18,2	75	0,2	-	18,2	75
<b>Обед</b>														
<b>Салат витаминный из свежих овощей</b>	34	48					0,6	3,0	6,9	56	0,71	3,2	7,3	62
Капуста			40	60	28	42								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Лук зеленый			5	5	4	4								
<b>Рассольник на к/б со сметаной</b>	150	200					1,41	3,93	14,74	89,4	1,99	6,34	15,35	118,2
Огурец соленый			10	10	10	10	10							
Картофель			50	70	35	49								
Лук			5	5	4	4								
Морковь			5	5	4	4								
Перловка			5	10	5	10								
Масло сливочное			2	2	2	2								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Сметана			5	10	5	10								
<b>Жаркое по-</b>	150	200					13,7	15,6	15,68	221	1	17,64	23,8	18,37

<b>домашнему</b>														
Мясо говядина			85	100	60	70								
Лук-репка			10	10	8	8								
Томат-паста			2	3	2	3								
Масло-сливоч			2	3	2	3								
Масло растит			1,5	2	1,5	2								
Картофель			170	250	120	150								
<b>Компот из с/ф</b>	150	200												
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб ржаной йодированный	30	60	30	60	30	60	1,6	0,35	14,3	64	3,12	0,72	26,7	128

### Полдник

<b>Кефир с сахаром</b>	200	200					4,2	4,8	17,1	124,9	5,6	6,4	19,4	153,9
Кефир			150	200	150	200								
Сахар			5	5	5	5								
Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112

### Ужин

<b>Пудинг морковно-рисовый с молочным соусом</b>	115/50	130/55					7,2	8,0	21,0	208	10,9	10,2	20,5	250
Изюм			5	5	5	5								
Сахар			5	5	5	5								
Рис			5	10	5	10								
Яйцо			5	5	4	4								
Молоко			50	50	50	50								
Морковь			100	120	84	96								
Масло			3	3	3	3								

сливочное														
<b>Молоко/чай с сахаром</b>	150	200					4,2	4,8	7,1	87	0,06	-	15,98	60,6
Молоко			150		150									
Чай				0,2		0,2								
Сахар				15		15								
<b>Хлеб пшеничный</b>	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Всего за 4-й день							52,7	51,9	210,6	1522,3	68,6	68,4	276,2	1933,1
<b>В том числе: Жив. Пр.-51,7 г, Раст. Пр. -15,7 г</b>														

## Пятый день- Пятница

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>														
<b>Ленивые вареники с маслом и сахаром</b>	145	125					19,5	10,3	33,2	310	21,4	11,5	34,0	335
Творог			120	95	120	95								
Масло слив.			4	5	4	5								
Яйцо			5	5	4	4								
Сахар			3	5	3	5								
Мука			5	10	5	10								
<b>Коф. Напиток на молоке</b>	150	200					4,2	4,8	19,0	132,5	2,8	3,2	19,6	114,8
Кофе злаковый			1	2	1	2								
Молоко			150	100	150	100								
Сахар			15	15	15	15								
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	20/5	40/10					1,8	0,65	11,5	6	3,3	1,3	23,0	112
Хлеб пшеничный			20	40	20	40								
Масло сливочное			5	10	5	10								
Сок 11 час	100	100	100	100	100	100	0,2	-	18,2	75	0,2	-	18,2	75
<b>Обед</b>														
<b>Салат из свежих огурцов, лука</b>	41	63					0,47	2,09	5,36	26,7	1,03	4,15	7,35	42,7

Огурец свежий			50	70	35	52								
Лук зеленый			5	10	4	8								
Масло растительное			2	2	2	2								
<b>Суп гречневый на к/б</b>	150	200					1,36	3,23	5,89	60,25	2,23	6,4	9,9	113
Гречка			10	15	10	15								
Картофель			50	70	35	49								
Лук			10	10	8	8								
Морковь			5											
Масло сливочное			5	5	4	4								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
<b>Формовые ленивые голубцы со сметанным соусом</b>	140	170					6,4	9,8	10,6	225	16,2	16,2	12,9	319
Мясо говядина			85	100	60	70								
Лук-репка			10	10	8	8								
Капуста			120	140	84	98								
Рис			5	10	5	10								
Масло слив.			3	3	3	3								
Масло раст.			1	1	1	1								
Яйцо			10	10	8	8								
Сметана			10	20	10	20								
<b>Компот из с/ф</b>	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
<b>Хлеб ржаной йодированны</b>	30	60	30	60	30	60	1,6	0,3	14,3	64	3,12	0,72	26,7	128/

**Полдник**

<b>Молоко фторированное</b>	150	200	150	200	150	200	4,2	4,8	7,1	87	5,6	6,4	9,4	116
<b>Хлеб пшеничный</b>	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112

**Ужин**

<b>Каша молочная пшенная жидкая</b>	200	200					6,8	8,7	21,2	136,3	6,8	8,7	21,2	136,3
Пшено			15	15	15	15								
Молоко			200	200	200	200								
Сахар			5	5	5	5								
Масло слив.			3	3	3	3								
<b>Чай на молоке с сахаром/ чай с сахаром</b>	150	200					4,28	4,8	22,0	143,7	0,06	-	15,98	60,6
Чай			0,2	0,2	0,2	0,2								
Сахар			15	15	15	15								
Молоко			150		150									
<b>Булочка домашняя</b>	70	80					1,9	4,01	16,2	150,8	2,2	4,61	31,2	190,8
Изюм			5	5	4	4								
Мука			30	50	30	50								
Молоко			50	50	50	50								
Яйцо			10	10	8	8								
Дрожжи сухие			1	1	1	1								
Сахар			5	5	5	5								
Масло раст.			1,5	2	1,5	2								
Масло слив.			3	3	3	3								
<b>Всего за 5-й</b>							53,9	53,2	214	1578	68,8	68,5	271,3	1933

день														
<b>В том числе: Жив. Пр.-42,6 г, 63% ; Раст. Пр. -15,6 г.</b>														

## Шестой день –Понедельник

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>														
<b>Фруктовый плов с маслом и сахаром</b>	150	200					2,49	2,43	25,2	157,1	3,2	2,3	28,8	185,4
Рис			25	40	25	40								
Масло слив.			5	5	5	5								
Изюм			10	10	10	10								
Чернослив			10	10	10	10								
Сахар			3	5	3	5								
<b>Коф. напиток на молоке</b>	150	200					3,6	44	11,8	106,5	4,8	5,9	15,8	142
Кофе злаковый			1	2	1	2								
Сгущенное молоко			40	40	40	40								
<b>Печенье с маслом и сыром</b>	30/ 5/4	40/ 10/9	150	200	150	200	4,8	6,1	18,6	164	6,7	12,8	29,6	244
Печенье			30	40	30	40								
Масло слив.			5	10	5	10								
Сыр			5	10	4	9								
Сок 11 час	100	100	100	100	100	100	0,2	-	18,2	75	0,2	-	18,2	75

## Обед

<b>Салат из свежих помидоров</b>	51	51					0,4	1,8	4,8	48	0,4	1,8	4,8	48
Помидор			60	60	45	45								
Масло раст.			1,5	2	1,5	2								
Лук зеленый			5	5	4	4								
<b>Суп рыбный «Лосось»</b>	150	200					8,0	2,2	13,8	127,2	10,09	2,48	18	147,2
Горбуша в собственном соку			40	40	40	40								
Пшено			10	10	10	10								
Картофель			50	70	35	49								
Лук			10	10	8	8								
Морковь			5	5	4	4								
Масло слив			2	2	2	2								
Масло раст			1,5	2	1,5	2								
<b>Сосиска отварная</b>	82	97	85	100	82	97	10,3	12,8	1,36	148,7	11,4	18,4	1,6	216,4
<b>Картофельное пюре</b>	120	150					3,44	3,1	20,0	130	5,5	4,04	30,3	198,7
Картофель			150	200	105	140								
Масло слив.			4	5	4	5								
Молоко			40	40	40	40								
<b>Компот из с/ф</b>	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
<b>Хлеб ржаной йодированный</b>	30	60	30	60	30	60	1,6	0,35	14,3	64	3,12	0,72	26,7	128

## Полдник

<b>Молоко фторированно е</b>	150	200	150	200	150	200	4,2	4,8	7,1	87	5,6	6,4	9,4	116
<b>Хлеб пшеничный</b>	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
<b>Ужин</b>														
<b>Яйцо вареное</b>	40	40	50	50	40	40	5,32	4,66	0,3	62,8	5,32	4,66	0,3	62,8
<b>Салат летний</b>	80	120					1,06	2,1	19,4	56,4	1,28	3,2	13,38	79,2
Морковь			20	30	16	24								
Огурец свежий			20	30	16	24								
Помидоры свежие			20	30	16	24								
Яблоко			20	30	18	27								
Лук зеленый			15	20	12	16								
Масло раст.			2	3	2	3								
<b>Кефир с сахром</b>	150	200					4,2	4,8	174,1	124,9	5,6	6,4	19,4	153,9
Кефир			150	200	150	200								
Сахар			5	5	5	5								
<b>Хлеб пшеничный</b>	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Всего а 6-й день							52,6	51,8	187,6	1519	70,3	71,7	281,1	2020



Картофель			50	70	21	28								
Лук			10	10	8	8								
Свекла			20	20	15	15								
Морковь			10	10	8	8								
Томат-паста			3	3	3	3								
Масло слив.			2	2	2	2								
Масло раст.			1,5	2	1,5	2								
Сметана			5	10	5	10								
<b>Бефстроганов с гречневым гарниром</b>	67 130	79 150					11,1	9,5	16,04	226	11,0	15,3	25,2	331
Мясо говядина			85	100	60	70								
Масло раст.			1	3	1	3								
Лук-репка			10	10	8	8								
Мука			5	10	5	10								
Сметана			5	10	5	10								
Гречка			30	40	30	40								
Масло слив.			2	2	2	2								
<b>Компот из с/ф</b>							0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
<b>Хлеб ржаной йодированный</b>	30	60	30	60	30	60	1,6	0,35	13,3	64	3,2	0,7	26,6	128
<b>Полдник</b>														
<b>Молоко фторированное</b>	150	200	150	200	150	200	4,2	4,8	7,1	87	5,6	6,4	9,4	116
<b>Оладьи с маслом и сахаром</b>	60	80					4,73	5,72	29,7	170,0	6,34	7,6	35,3	222,6
Мука			30	40	30	40								

Молоко			30	40	30	40								
Яйцо			10	10	8	8								
Дрожжи сухие			1	1	1	1								
Сахар			5	10	5	10								
Масло раст.			2	4	2	4								
Масло слив.			5	5	5	5								

**Ужин**

Кабачки тушеные	150	200					3,61	2,03	11,46	105,9	4,8	3,,36	15,6	133,8
Кабачки			200	260	160	210								
Масло раст.			1	2	1	2								
Масло слив.			3	3	3	3								
Лук			10	10	8	8								
Морковь			5	5	4	4								
Томат-паста			3	3	3	3								
<b>Чай на молоке/чай с сах и лимоном</b>	150	200					5,66	6,8	25,4	176,6	0,04	-	12,0	65,0
Чай			0,2	0,2	0,2	0,2								
Сахар			15	15	15	15								
Лимон				10		10								
Молоко			150											
<b>Хлеб пшеничный</b>	20	30	20	30	20	30	1,8	0,65	11,5	56	2,7	1,1	17,0	84
Всего за 7-й день							52,1	55,0	222,8	1527,5	66,4	67,4	280,5	2054

В том числе: Жив.пр.-40,0г, 53%; Раст.пр.-11,7г.

## Восьмой день- Среда

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>														
<b>Творожный пудинг с маслом и сахаром</b>	132	112					12,4	7,25	16,9	204,7	11,3	5,9	12,8	192,1
Творог			120	95	120	95								
Масло слив.			3	3	3	3								
Масло раст .			1	1	1	1								
Яйцо			5	5	4	4								
Сахар			5	5	5	5								
Манка			10	10	10	10								
Изюм			5	5	5	5								
Молоко			50	50	50	50								
<b>Морковь тертая с сахаром, маслом раст.</b>	43	43					0,4	3,0	4,8	48	0,4	3,0	4,8	48
Масло раст.			1	1	1	1								
Морковь			50	50	40	40								
Сахар			2	2	2	2								
<b>Коф напиток на молоке</b>	150	200					4,2	4,8	19,0	132,5	2,8	3,2	19,6	114,8
<b>Обед</b>														
<b>Салат витаминный из свежих овощей</b>	34	48					0,6	3,0	6,9	56	0,71	3,2	7,3	62

Капуста			40	60	28	42								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Лук зеленый			5	5	4	4								
<b>Рассольник на к/б со сметаной</b>	150	200					1,41	3,93	14,74	89,4	1,99	6,34	15,35	118,2
Огурец соленый			10	10	10	10	10							
Картофель			50	70	35	49								
Лук			5	5	4	4								
Морковь			5	5	4	4								
Перловка			5	10	5	10								
Масло сливочное			2	2	2	2								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Сметана			5	10	5	10								
<b>Жаркое домашнему</b>	150	200					13,7	15,6	15,68	221	1	17,64	23,8	18,37
Мясо говядина			85	100	60	70								
Лук-репка			10	10	8	8								
<b>Полдник</b>														
Молоко фторированное	150	200	150	200	150	200	4,2	4,8	7,1	87	5,6	6,4	9,4	116
Сухарики домашние	20	30	20	30	20	30	1,8	0,65	11,5	56	2,7	0,98	16,7	84
<b>Ужин</b>														
Каша сборн, молочная	200	250					4,3	9,58	25,5	211	5,6	11,97	31,9	263,8
Масло слив			3	3	3	3								
Пшено			5	10	5	10								

Гречка			5	10	5	10								
Рис			5	10	5	10								
Сахар			5	10	5	10								
Молоко			200	200	200	200								
<b>Чай на молоке с сахаром</b>	150	200					4,28	4,8	22,0	143,7	0,04	-	12,0	65,0
Чай			0,2	0,2	0,2	0,2								
Сахар			15	15	15	15								
Молоко			150		150									
<b>Хлеб пшеничный</b>	20	30	20	30	20	30	1,8	0,65	11,5	56	2,7	1,1	17,0	84
Всего за 8-й день							52,8	53,6	214,4	1544	62,7	61,3	257,4	1840

**В том числе: ив. Пр.-48,0 г, 66% ; Раст . пр.- 10,1 г.**



Лук зеленый			10	10	8	8								
<b>Суп-лапша на к/б</b>	150	200					1,5	4,35	13,58	68,5	2,0	6,35	18,1	91,3
Вермишель			10	20	10	20								
Лук-репка			10	10	8	8								
Морковь			10	10	8	8								
Масло слив.			2	2	2	2								
Масло раст.			1,5	2	1,5	2								

**Полдник**

<b>Кефир с сахаром</b>	150	200					4,2	4,8	17,1	124,9	5,6	6,4	19,4	153,9
Кефир			150	200	150	200								
Сахар			5	5	5	5								
Хлеб пшеничный	30	60	30	60	30	60	1,6	0,35	14,3	64	3,2	0,7	28,6	128

**Ужин**

<b>Овощи тушеные ½ яйца</b>	180 1/2	250 1/2					4,9	734	11,7	130,9	5,7	8,6	13,7	139
Яйцо			20	20	20	20								
Картофель			100	150	70	105								
Капуста			60	100	48	70								
Лук-репка			10	10	8	8								
Масло раст.			1,5	3	1,5	3								
Морковь			30	75	27	60								
<b>Всего за 9-й день</b>							53,8	53,9	2179	1528	65,5	69,58	280,8	1952,7

В том числе: Жив. Пр-47.7 г, 60%, ; Раст. Пр.-18,6 г.





