

Хлеб	60	60	60	3,60
ПОЛДНИК				
Какао с молоком		200	900	2,70
какао	3		90	9,00
молоко	100		85	1,70
сахар	20			
Хлеб с сыром и маслом		35/10/5	480	2,40
масло сливочное	5		525	5,25
сыр	10		60	2,10
хлеб	35			118,19
ИТОГО				
3 день				
ЗАВТРАК				
Суп пшеничный молочный		200	90	6,3
молоко	70		70	1,12
пшено	16		480	0,96
масло сливочное	2		25	0,05
соль	2		60	2,1
Хлеб	35	35		
2 ЗАВТРАК				
Печенье	20	20	150	3
ОБЕД				
Суп с перловой крупой		200	45	2,70
картофель	60		45	0,23
морковь	5		30	0,15
лук	5		40	0,72
перловка	18		150	0,30
масло растительное	2		400	2,00
сметана	5		25	0,05
соль	2			
Тефтели		70	550	44,00
мясо гов	80		120	1,20
рис	10		25	0,05
соль	2		30	0,30
лук	10		12	1,20
яйцо	0,1			
Соус томатный		60	230	0,69
томат	3		38	0,23
мука	6		480	2,40
масло сливочное	5		25	0,05
соль	2			
Макаронны отварные		130	50	1,50
макаронны	30		480	1,44
масло сливочное	3		25	0,05
соль	2			
Компот из яблок		180	100	2,00
яблоко	20		85	1,28
сахар	15		60	3,60
Хлеб	60	60		
ПОЛДНИК				
Чай с сахаром		200		

чай	2						900	1,80
сахар	15						85	1,28
Хлеб	35		35				60	2,10
Омлет			100					
яйцо	1						12	0,01
молоко	20						90	1,80
молоко							25	0,03
соль	1						150	0,75
масло растительное	5							87,42
ИТОГО								
4 день								
ЗАВТРАК								
Суп молочный гречневый			200					
							90	6,30
молоко	70						480	0,96
масло сливочное	2						25	0,05
соль	2						130	2,08
крупа гречневая	16						60	2,1
Хлеб	35		35					
2 ЗАВТРАК								
Яблоко	50		50				100	5
ОБЕД								
Овощи свежие с растительным маслом			60					
							50	3,50
капуста	70						45	0,45
морковь	10						25	0,03
соль	1						150	0,75
масло растительное	5						30	0,09
лук репчатый	3							
Суп фасолевый			200					
							45	3,15
картофель	70						45	0,23
морковь	5						270	4,32
фасоль	16						30	0,15
лук	5						150	0,30
масло растительное	2						25	0,05
соль	2						400	2,00
сметана	5							
Котлета рыбная			70					
							240	21,60
минтай	90						25	0,05
соль	2						30	0,21
лук	7						480	0,96
масло сливочное	2						90	1,08
молоко	12						60	0,78
хлеб	13						12	1,20
яйцо	0,1							
Рис припущенный			130					
							120	3,60
рис	30						480	1,44
масло сливочное	3						25	0,05
соль	2							
Чай с сахаром			200					
							900	1,80
чай	2						85	1,28
сахар	15							

Хлеб	60		60					60	3,60
ПОЛДНИК									
Каша овсяная молочная			200					63	1,89
овсяная крупа	30							90	6,30
молоко	70							85	0,85
сахар	10							480	1,92
масло сливочное	4								
Чай с сахаром			200					900	1,80
чай	2							85	1,28
сахар	15							60	2,10
Хлеб	35		35						5,28
ИТОГО									
5 день									
ЗАВТРАК									
Каша молочная "Дружба"			200					120	1,8
рис	15							90	6,3
молоко	70							70	0,77
пшено	11							85	0,425
сахар	5							480	1,92
сливочное масло	4							60	2,1
Хлеб	35		35						
2 ЗАВТРАК									
Печенье	20		20					150	3
ОБЕД									
Суп картофельный с макаронными изделиями			200						
картофель	70							45	6,15
морковь	5							45	0,23
вермишель	16							50	0,80
лук	5							30	0,15
масло растительное	2							150	0,30
томат	2							230	0,46
соль	2							25	0,05
Куры отварные			70						
мясо куриное	90							230	20,70
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
Отварная пшенка			130						
пшено	30							70	2,1
масло сливочное	3							480	1,44
соль	1							25	0,025
Компот из яблок			180						
яблоко	20							100	2,00
сахар	15							85	1,28
Хлеб	60		60					60	3,60
ПОЛДНИК									
Оладьи			80						

Мука	40							1,52
Молоко	40							3,60
Яйцо	1/5							2,40
Дрожжи	1							0,45
Сахар	10							0,85
Масло растительное	4							0,60
Чай с сахаром						200		
Чай	2							1,80
Сахар	15							1,28
Итого								75,81
6 день								
ЗАВТРАК								
Суп молочный с макаронными изделиями								
Молоко	70							6,3
Масло сливочное	2							0,96
Сахар	2							0,17
Вермишель	16							0,8
Хлеб	35							2,1
2 ЗАВТРАК								
Печенье								
	20					20		3
ОБЕД								
Суп гороховый								
	20					200		
Горох	20							0,94
Картофель	60							2,70
Лук репчатый	5							0,15
Морковь	5							0,23
Сметана	5							2,00
Масло растительное	2							0,30
Соль	2							0,05
Индейка отварная								
Масо индейки	90							6,00
Лук репчатый	4							0,12
Соль	2							0,05
Суп сметанный								
	20					60		
Сметана	20							8,00
Мука	6							0,23
Масло сливочное	5							2,40
Соль	2							0,05
Рис припущенный								
	30					130		
Рис	120							3,60
Масло сливочное	3							1,44
Соль	2							0,05
Компот из яблок								
	180							
Яблоко	20							2,00
Сахар	15							1,28
Хлеб	60							0,60
ПОЛДНИК								
Какао с молоком								
						200		
Какао	3							2,70
Молоко	100							9,00

	сахар	20						85	1,70
	Хлеб с сыром и маслом			35/10/5					
	масло сливочное	5						480	2,40
	сыр	10						525	5,25
	хлеб	35						60	2,10
	ИТОГО								101,66
7 день									
ЗАВТРАК									
	Каша манная с маслом			200					
	молоко	70						90	6,3
	сахар	10						85	0,85
	масло сливочное	4						480	1,92
	крупа манная	25						45	1,125
	соль	1						25	0,025
	Хлеб	35		35				60	2,1
2 ЗАВТРАК									
	Яблоко	50		50				100	5
ОБЕД									
	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			70					
	мясо гов	80						550	44,00
	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
	Отварная гречка			130					
	гречка	30						130	3,90
	соль	1						25	0,025
	масло сливочное	3						480	1,44
	Кисель			180					
	кисель	15						220	3,30
	сахар	10						85	0,85
	Хлеб	60		60				60	3,60

ПОЛДНИК

Хлеб	60	60	60	21,60
ПОЛДНИК				
Чай с сахаром	200			21,60
Чай	2	900	1,80	
сахар	15	85	1,28	
Хлеб	35	60	2,10	
Отварные макароны со сливочным маслом и тертым сыром				130
макаронны	30	50	1,50	
сыр	10	525	5,25	
масло сливочное	5	480	2,40	
ИТОГО				
9 день				
ЗАВТРАК				
Суп пшеничный молочный	200			6,3
молоко	70	90	6,3	
пшено	16	70	1,12	
масло сливочное	2	480	0,96	
соль	2	25	0,05	
Хлеб	35	60	2,1	
2 ЗАВТРАК				
Яблоко	50	100	5	
ОБЕД				
Овощи свежие с растительным маслом	60			
капустя	70	50	3,50	
морковь	10	45	0,45	
соль	1	25	0,03	
масло растительное	5	150	0,75	
лук репчатый	3	30	0,09	
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	
лук	10	30	0,30	
масло сливочное	2	480	0,96	
молоко	12	90	1,08	
Хлеб	13	60	0,78	
ябло	0,1	12	1,20	
Рис припущенный				
рис	30	120	3,60	
масло сливочное	3	480	1,44	
соль	2	25	0,05	
Чай с сахаром				
Хлеб	60	60	6,60	

чай	2						900	1,80
сахар	15						85	1,28
Хлеб	60		60				60	3,60
ПОЛДНИК								
Каша овсяная молочная			200					
овсяная крупа	30						63	1,89
молоко	70						90	6,30
сахар	10						85	0,85
масло сливочное	4						480	1,92
Чай с сахаром			200					
чай	2						900	1,80
сахар	15						85	1,28
Хлеб	35		35				60	2,10
ИТОГО								4,41
10 день								
ЗАВТРАК								
Суп молочный гречневый			200					
молоко	70						90	6,30
масло сливочное	2						480	0,96
соль	2						25	0,05
крупа гречневая	16						130	2,08
Хлеб	35		35				60	2,1
2 ЗАВТРАК								
Печенье	20		20				150	3
ОБЕД								
Отварная свекла с растительным маслом			60					
свекла	75						35	2,63
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			200					
мясо	100						550	55,00
лук	10						30	0,30
сметана	10						400	4,00
картофель	180						45	8,10
томат	3						230	0,69
морковь	5						45	0,23
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	60		60				60	3,60

ПОЛДНИК

Каша молочная "Дружба"			200							
рис	15								120	1,8
молоко	70								90	6,3
пшено	11								70	0,77
сахар	5								85	0,425
сливочное масло	4								480	1,92
Чай с сахаром			200							
чай	2								900	1,80
сахар	15								85	1,28
Хлеб	35								35	
Итого									60	2,10
										117,08