

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МДОУ «Детский сад Стрежевой»



О.В.Смирнова

« 22 » декабря 2024г.

ООО «Торгово- производственное  
управление»



Л.К.Ошева

2024г.

**ПРИМЕРНОЕ**

**20-дневное меню**

**на 2024г.**

**для воспитанников МДОУ**

**с содержанием пищевых веществ и энергии  
согласно нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20**

**Примерное циклическое меню на 2024г.**

**09.01.2024г.**

№ т.к.	Наименование блюд			Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.		Энергетическая ценность ккал		Витамин С, мг.	
		Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
	<b>1 день</b>												
	<b>Завтрак:</b>	<b>324,2</b>	<b>378,2</b>										
155	<b>Каша манная молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)</b>	<b>135,2</b>	<b>156</b>	<b>4,25</b>	<b>4,9</b>	<b>4,59</b>	<b>5,3</b>	<b>25,22</b>	<b>29,1</b>	<b>160</b>	<b>184</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Крупа манная	13,0	15,0										
	Молоко, л	130,0	150,0										
	Соль	0,173	0,2										
	Масло сливочное	2,6	3,0										
	Сахар	2,6	3,0										
304	<b>Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)</b>	<b>156</b>	<b>187,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,020</b>	<b>6,99</b>	<b>9,99</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
1	<b>Бутерброд с маслом (30/3; 30/5)</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>2,0</b>	<b>2,1</b>	<b>6,2</b>	<b>6,6</b>	<b>12,1</b>	<b>12,8</b>	<b>112,0</b>	<b>119,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	<b>Второй завтрак:</b>	<b>150,0</b>	<b>180,0</b>										
317	<b>Компот из сушеных фруктов с курагой (150;180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,33</b>	<b>0,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>20,83</b>	<b>24,99</b>	<b>85,0</b>	<b>101,7</b>	<b>0,30</b>	<b>0,36</b>
	Курага	15,00	18,00										
	Сахар	5,00	6,30										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,70										
	<b>Обед:</b>	<b>532,0</b>	<b>669,0</b>										
48	<b>Салат из консервированных помидоров (30; 50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,22</b>	<b>0,41</b>	<b>1,5</b>	<b>2,5</b>	<b>1,57</b>	<b>2,66</b>	<b>21,75</b>	<b>36,6</b>	<b>1,5</b>	<b>2,5</b>
	Помидоры консервированные	53,4	89,0										
	Соль	0,045	0,075										
	Чеснок	1,05	1,83										
	Масло растительное	1,5	2,5										
89	<b>Щи из свежей капусты с картофелем /из птицы/ (150/7/5; 200/9/5)</b>	<b>162</b>	<b>214</b>	<b>2,69</b>	<b>3,25</b>	<b>4,48</b>	<b>5,41</b>	<b>5,18</b>	<b>6,23</b>	<b>72,78</b>	<b>96,60</b>	<b>11,10</b>	<b>14,80</b>
	Капуста белокочанная свежая	37,5	45,0										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	23,9	28,73										
	с 1 ноября по 31 декабря	25,70	30,89										
	с 1 января по 28-29 февраля	27,70	33,26										
	с 1 марта	30,10	36,07										
	или картофель молодой	22,50	27,00										

	Морковь: до 1 января	9,4	11,25										
	с 1 января	10,00	11,97										
	Лук репчатый	7,10	8,57										
	Томат паста	2,70	4,77										
	или помидоры свежие	14,70	26,44										
	Масло растительное	3,00	3,60										
	Бульон	120,00	160,00										
	Соль	0,09	0,12										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5,0	5,0										
	Цыплята-бройлеры	21,83	28,07										
	Цыплята-бройлеры (бедро)	17,92	23,04										
<b>249</b>	<b>Плов из птицы (160;180)</b>	<b>160</b>	<b>180</b>	<b>15,5</b>	<b>17,4</b>	<b>12,95</b>	<b>14,57</b>	<b>27,19</b>	<b>30,59</b>	<b>287,24</b>	<b>323,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Цыпленок-бройлер	111,25	124,70										
	или цыпленок-бройлер (бедро)	58,61	65,90										
	Крупа рисовая	40,70	45,76										
	Морковь до 1 января	31,25	35,00										
	с 1 января	33,25	37,20										
	Лук репчатый	13,80	15,50										
	Томатная паста	1,8	2,0										
	Масло растительное	5,3	6,0										
	Соль	0,27	0,30										
<b>317</b>	<b>Компот из сушеных фруктов /смесь сухофруктов/(150;180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,33</b>	<b>0,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>20,83</b>	<b>24,99</b>	<b>85,0</b>	<b>101,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,36</b>
	Смесь сухофруктов	15,0	18,0										
	Сахар	5,0	6,3										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,7										
<b>397/1</b>	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник:</b>	<b>150,0</b>	<b>180,0</b>										
<b>326</b>	<b>Кисель из концентрата плодово-ягодный (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,44</b>	<b>0,2</b>	<b>0,22</b>	<b>31,7</b>	<b>38,0</b>	<b>122</b>	<b>146</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>
	Кисель из концентрата	18,0	21,6										
	Сахар	5,8	7,2										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	142,5	171,0										
<b>339</b>	<b>Пирожки печёные с яблоками (50;50)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,6</b>	<b>2,6</b>	<b>2,9</b>	<b>2,9</b>	<b>23,80</b>	<b>23,8</b>	<b>132,0</b>	<b>132,0</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>
	Мука пшеничная	22,90	22,90										
	Мука пшеничная на подпыл	1,10	1,10										
	Сахар	1,70	1,70										
	Вода	6,10	6,10										
	Маргарин	2,50	2,50										
	Яйца (шт.;г.)	2,40	2,40										
	Дрожжи сухие	0,30	0,30										
	Соль	0,30	0,30										
<b>379</b>	<b>Фарш яблочный</b>	<b>21,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>8,2</b>	<b>8,2</b>	<b>34,0</b>	<b>34,0</b>	<b>1,06</b>	<b>1,06</b>
	<b>Ужин:</b>	<b>371,0</b>	<b>487,2</b>										

<b>81</b>	<b>Икра морковная (30;50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,67</b>	<b>1,08</b>	<b>1,35</b>	<b>2,33</b>	<b>3,30</b>	<b>5,41</b>	<b>27,75</b>	<b>46,6</b>	<b>15,90</b>	<b>26,5</b>
	Морковь: до 1 января	30,00	50,00										
	с 1 января	32,4	54,00										
	Лук репчатый	5,90	9,81										
	Томатная паста		5,50										
	Соль	0,045	0,075										
	Сахар	0,37	0,58										
	Масло растительное	1,5	2,5										
<b>179/1</b>	<b>Макаронны, запеченные с сыром и маслом (150/5; 200/5)</b>	<b>155</b>	<b>205</b>	<b>7,1</b>	<b>9,6</b>	<b>7,0</b>	<b>8,6</b>	<b>29,6</b>	<b>39,2</b>	<b>210</b>	<b>272</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>
	Макаронные изделия	57,1	75,6										
	Вода	342,0	453,6										
	Соль	1,5	1,8										
	Сыр	4,4	6,6										
	Масло растительное	1,6	2,4										
	Масло сливочное	5,0	5,0										
<b>304</b>	<b>Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)</b>	<b>156</b>	<b>187,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,020</b>	<b>6,99</b>	<b>9,99</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
<b>397/1</b>	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1527</b>	<b>1894</b>	<b>40,8</b>	<b>49,5</b>	<b>45,5</b>	<b>54,9</b>	<b>254,3</b>	<b>311,4</b>	<b>1530,1</b>	<b>1860,3</b>	<b>32,0</b>	<b>47,7</b>
	<b>2 день</b>												
	<b>Завтрак:</b>	<b>327,2</b>	<b>381,0</b>										
<b>149</b>	<b>Каша пшённая молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)</b>	<b>135,2</b>	<b>156</b>	<b>3,9</b>	<b>4,5</b>	<b>4,77</b>	<b>5,5</b>	<b>22,27</b>	<b>25,7</b>	<b>147,34</b>	<b>170,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Крупа пшённая	21,7	25,0										
	Молоко, л	78,0	90,0										
	Вода, л	56,34	65,0										
	Соль	0,35	0,40										
	Масло сливочное	2,6	3,0										
	Сахар	2,6	3,0										
<b>310</b>	<b>Кофейный напиток с молоком (150;180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>2,34</b>	<b>2,8</b>	<b>2,00</b>	<b>2,43</b>	<b>10,58</b>	<b>12,7</b>	<b>70</b>	<b>84,6</b>	<b>0,60</b>	<b>0,72</b>
	Кофейный напиток	1,0	1,0										
	Вода	90,0	108,0										
	Молоко	75,0	90,0										
	Сахар	6,25	7,5										
<b>3</b>	<b>Бутерброд с повидлом (30/12; 30/15)</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>2,3</b>	<b>2,4</b>	<b>2,8</b>	<b>3,0</b>	<b>20,4</b>	<b>21,9</b>	<b>116,0</b>	<b>125,0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Повидло	12,10	15,20										
	<b>Второй завтрак:</b>	<b>150,0</b>	<b>150,0</b>										
<b>399/2</b>	<b>Йогурт натуральный (150; 150)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,8</b>	<b>4,8</b>	<b>16,5</b>	<b>16,5</b>	<b>103,5</b>	<b>103,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Йогурт натуральный (сладкий)	150,0	150,0										
	<b>Обед:</b>	<b>597,0</b>	<b>779,0</b>										

<b>80</b>	<b>Икра овощная (30;50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,38</b>	<b>0,70</b>	<b>1,30</b>	<b>2,10</b>	<b>2,20</b>	<b>3,60</b>	<b>21,00</b>	<b>35,83</b>	<b>1,40</b>	<b>1,70</b>
	Свекла : до 1 января	15,36	25,60										
	с 1 января	16,32	27,20										
	Морковь: до 1 января	15,00	25,00										
	с 1 января	16,00	26,60										
	Лук репчатый	6,78	11,30										
	Соль	0,045	0,075										
	Чеснок	0,38	0,50										
	Масло растительное	1,35	2,25										
<b>102</b>	<b>Суп картофельный с клёцками /из птицы/ (150/15/7; 200/20/9)</b>	<b>172</b>	<b>229</b>	<b>2,9</b>	<b>3,9</b>	<b>3,0</b>	<b>4,0</b>	<b>7,3</b>	<b>9,7</b>	<b>65,89</b>	<b>91</b>	<b>3,50</b>	<b>4,67</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	37,24	43,89										
	с 1 ноября по 31 декабря	40,04	47,19										
	с 1 января по 28-29 февраля	43,12	50,82										
	с 1 марта	46,76	55,11										
	или картофель молодой	35,00	41,25										
	Морковь: до 1 января	7,5	9,0										
	с 1 января	8,0	9,58										
	Лук репчатый	7,1	8,57										
	Масло растительное	1,5	1,9										
	Бульон	114,5	150,0										
	Соль	0,090	0,120										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Цыплята-бройлеры	21,83	28,07										
	Мука пшеничная	19,5	26,0										
	Яйца, г	1,84	2,5										
	Масло растительное	0,42	0,5										
	Вода	6,0	8,0										
	Соль	0,144	0,19										
<b>255" А"</b>	<b>Суфле из печени (65;75)</b>	<b>65</b>	<b>75</b>	<b>22,3</b>	<b>24,7</b>	<b>25,8</b>	<b>28,6</b>	<b>1,4</b>	<b>1,7</b>	<b>328</b>	<b>363</b>	<b>0,17</b>	<b>0,20</b>
	Печень говяжья п./ф.; св./м.	40,00	50,00										
	Лук репчатый	4,00	5,00										
	Мука пшеничная	1,5	2,0										
	Молоко	25,0	30,0										
	Яйцо,г.	20,00	20,00										
	Соль	0,30	0,40										
	Масло растительное	1,0	1,0										
	Масло сливочное	2,0	3,0										
<b>276</b>	<b>Пюре картофельное (120;150)</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	<b>2,5</b>	<b>3,1</b>	<b>3,8</b>	<b>4,8</b>	<b>16,4</b>	<b>20,4</b>	<b>110</b>	<b>138</b>	<b>14,53</b>	<b>18,16</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	136,5	170,6										
	с 1 ноября по 31 декабря	146,7	183,4										
	с 1 января по 28-29 февраля	158,0	197,5										
	с 1 марта	171,3	214,2										
	или картофель молодой	128,3	160,3										
	Молоко	19,0	23,7										
	Соль	0,7	0,9										
	Масло сливочное	4,2	5,3										

<b>282</b>	<b>Соус томатный (30;50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>1,3</b>	<b>2,2</b>	<b>2,4</b>	<b>4,0</b>	<b>22</b>	<b>37</b>	<b>0,72</b>	<b>1,20</b>
	Бульон или вода	30,00	50,0										
	Масло сливочное	1,40	2,3										
	Мука пшеничная	1,40	2,3										
	Морковь: до 1 января	2,40	4,3										
	с 1 января	2,60	4,4										
	Лук репчатый	0,90	1,5										
	Томат.паста	1,80	3,0										
	Сахар	0,30	0,5										
	Соль	0,30	0,5										
<b>334/4</b>	<b>Напиток фруктово-ягодный (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,15</b>	<b>0,18</b>	<b>0,017</b>	<b>0,017</b>	<b>7,42</b>	<b>9,09</b>	<b>31,00</b>	<b>38,00</b>	<b>1,70</b>	<b>2,07</b>
	Фруктово-ягодная смесь свежемороженая	15,00	18,00										
	Сахар	5,8	7,2										
	Лимонная кислота	0,15	0,18										
	Вода	153,0	183,0										
<b>397/1</b>	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник:</b>	<b>170,0</b>	<b>200,0</b>										
<b>313</b>	<b>Молоко кипячёное (150;180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>4,58</b>	<b>5,48</b>	<b>4,08</b>	<b>4,88</b>	<b>7,58</b>	<b>9,07</b>	<b>85,0</b>	<b>102,0</b>	<b>2,05</b>	<b>2,46</b>
	Молоко	157,5	189,0										
<b>128</b>	<b>Гренки из пшеничного хлеба сладкие (20;20)</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>3,2</b>	<b>3,2</b>	<b>12,0</b>	<b>12,0</b>	<b>85,6</b>	<b>85,6</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Мука пшеничная	28,56	28,56										
	Молоко	2,64	2,64										
	Сахар	2,64	2,64										
	Масло сливочное	2,64	2,64										
	<b>Ужин:</b>	<b>348,0</b>	<b>446,2</b>										
<b>96</b>	<b>Суп картофельный с крупой /из птицы/ (150/7/5;200/9/5)</b>	<b>162</b>	<b>214</b>	<b>3,3</b>	<b>4,4</b>	<b>3,3</b>	<b>4,4</b>	<b>10,4</b>	<b>13,9</b>	<b>84</b>	<b>112</b>	<b>4,96</b>	<b>6,61</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	46,55	59,85										
	с 1 ноября по 31 декабря	50,05	64,35										
	с 1 января по 28-29 февраля	53,90	69,30										
	с 1 марта	58,45	75,15										
	или картофель молодой	43,75	56,25										
	Крупа гречка	5	5,4										
	Морковь: до 1 января	7,5	9										
	с 1 января	8	9,58										
	Лук репчатый	7,1	8,57										
	Масло растительное	1,5	1,9										
	Бульон	115,0	140,0										
	Соль	0,09	0,120										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5	5										
	цыпленок-бройлер	21,83	28,07										
	или цыпленок-бройлер (бедро)	17,92	23,04										
<b>304</b>	<b>Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)</b>	<b>156</b>	<b>187,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,020</b>	<b>6,99</b>	<b>9,99</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>

	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
397/1	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)</b>	<b>30,0</b>	<b>45,0</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1592,2</b>	<b>1956,2</b>	<b>56,0</b>	<b>65,9</b>	<b>64,4</b>	<b>76,2</b>	<b>174,6</b>	<b>215,7</b>	<b>1421,9</b>	<b>1712,5</b>	<b>29,8</b>	<b>38,0</b>
	<b>3 день</b>												
	<b>Завтрак:</b>	<b>325,2</b>	<b>381,0</b>										
157	<b>Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)</b>	<b>135,2</b>	<b>156</b>	<b>6,85</b>	<b>7,9</b>	<b>6,76</b>	<b>7,8</b>	<b>29,82</b>	<b>34,4</b>	<b>206,3</b>	<b>238</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Крупа пшеничная	17,34	20,0										
	Молоко, л	78,0	90,0										
	Вода, л	52,0	60,0										
	Соль	0,174	0,2										
	Масло сливочное	2,6	3,0										
	Сахар	2,6	3,0										
311	<b>Какао с молоком (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>4,2</b>	<b>5,1</b>	<b>4,8</b>	<b>6,4</b>	<b>12,1</b>	<b>14,5</b>	<b>135,0</b>	<b>162,0</b>	<b>1,5</b>	<b>2,0</b>
	Какао порошок	0,92	1,08										
	Сахар	5,83	7,47										
	Молоко	92,0	110,0										
	Вода	65,0	80,0										
2	<b>Бутерброд с мёдом (30/10; 30/15)</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>2,2</b>	<b>2,5</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>22,0</b>	<b>23,6</b>	<b>123,0</b>	<b>132,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Мёд	10,1	15,20										
	<b>Второй завтрак:</b>	<b>95,0</b>	<b>100,0</b>										
389	<b>Фрукты (95;100)</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>9,31</b>	<b>9,80</b>	<b>41,8</b>	<b>44,0</b>	<b>9,50</b>	<b>10,0</b>
	Яблоки свежие	108,0	114,0	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,80	41,8	44,0	9,50	10,00
392	<b>или мандарины свежие</b>	<b>128,0</b>	<b>135,0</b>	<b>0,760</b>	<b>0,800</b>	<b>0,290</b>	<b>0,310</b>	<b>10,96</b>	<b>11,50</b>	<b>50,40</b>	<b>53,00</b>	<b>25,30</b>	<b>26,700</b>
	<b>Обед:</b>	<b>527,0</b>	<b>714,0</b>										
77/1	<b>Салат из картофеля с консервированными огурцами /без лука/ (30;50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,50</b>	<b>0,70</b>	<b>1,6</b>	<b>2,6</b>	<b>2,57</b>	<b>4,30</b>	<b>26,00</b>	<b>43,00</b>	<b>3,60</b>	<b>6,00</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	16,44	27,40										
	с 1 ноября по 31 декабря	17,64	29,40										
	с 1 января по 28-29 февраля	19,08	31,80										
	с 1 марта	20,64	34,40										
	или картофель молодой	15,96	26,60										
	Огурцы консервированные	16,38	27,30										
	Морковь: до 1 января	9,37	15,62										
	с 1 января	9,97	16,62										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,5	2,5										
99	<b>Суп картофельный с бобовыми /из птицы/ (150/7; 200/9)</b>	<b>157</b>	<b>209</b>	<b>4,9</b>	<b>6,5</b>	<b>4,2</b>	<b>4,2</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>87,3</b>	<b>116,22</b>	<b>3,46</b>	<b>4,60</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	39,90	53,20										
	с 1 ноября по 31 декабря	42,90	57,20										
	с 1 января по 28-29 февраля	46,20	61,60										

	с 1 марта	50,10	66,80										
	или картофель молодой	37,5	50,0										
	Горох лущеный	12,14	16,16										
	Морковь: до 1 января	9,4	12,50										
	с 1 января	10,0	13,30										
	Лук репчатый	7,1	9,52										
	Масло растительное	3,0	4,0										
	Бульон	105,0	140,0										
	Соль	0,09	0,120										
	Лавровый лист	0,010	0,014										
	Зелень сухая	0,010	0,014										
	цыпленок-бройлер	21,83	28,07										
	или цыпленок-бройлер (бедро)	17,92	23,04										
<b>258/2</b>	<b>Биточки по - беларуски /свинина,птица/ (50;70)</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>8,30</b>	<b>10,40</b>	<b>8,80</b>	<b>11,20</b>	<b>4,30</b>	<b>5,60</b>	<b>133,00</b>	<b>172,00</b>	<b>0,018</b>	<b>0,027</b>
	Свинина п./ф. (не жирная)	16,74	23,44										
	и куриная грудка (филе птицы)	16,90	23,65										
	Хлеб пшеничный	7,14	10,00										
	Лук репчатый	5,10	7,14										
	Яйцо (шт.;г)	7,14	10,00										
	Вода	7,14	10,0										
	Сухари	3,6	5,0										
	<b>Масса п./ф:</b>	<b>60</b>	<b>84</b>										
	Масло растительное	1,36	2,10										
	Соль	0,2	0,3										
<b>260</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая (80;110)</b>	<b>80</b>	<b>110</b>	<b>4,6</b>	<b>6,3</b>	<b>3,3</b>	<b>4,47</b>	<b>20,6</b>	<b>28,3</b>	<b>130,0</b>	<b>178,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Крупа гречневая	36,94	50,82										
	Вода, мл	55,34	76,27										
	Соль	0,20	0,29										
	Масло сливочное	2,80	3,89										
<b>302</b>	<b>Соус красный основной (30; 50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,8</b>	<b>1,3</b>	<b>2,9</b>	<b>4,8</b>	<b>2,8</b>	<b>5,0</b>	<b>42</b>	<b>70</b>	<b>0,96</b>	<b>1,6</b>
	Бульон или вода	30,0	50,0										
	Масло сливочное	1,4	2,3										
	Мука пшеничная	1,4	2,3										
	Томат.паста	1,8	3,0										
	Морковь: до 1 января	2,4	4,3										
	с 1 января	2,6	4,4										
	Лук репчатый	0,9	1,5										
	Сахар	0,3	0,5										
	Соль	0,3	0,5										
<b>318</b>	<b>Напиток из плодов шиповника (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,51</b>	<b>0,61</b>	<b>0,21</b>	<b>0,25</b>	<b>14,20</b>	<b>18,7</b>	<b>61,0</b>	<b>79,0</b>	<b>75</b>	<b>90</b>
	Плоды шиповника сушеные	7,50	9,0										
	Сахар	7,50	9,0										
	Вода	150,0	180,0										
<b>397/1</b>	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник:</b>	<b>180,0</b>	<b>210,0</b>										



317/1	<b>Напиток из сушеных фруктов с изюмом (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,33</b>	<b>0,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>20,83</b>	<b>24,99</b>	<b>85,0</b>	<b>101,7</b>	<b>0,30</b>	<b>0,36</b>
	Изюм	15	18										
	Сахар	5	6,3										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,7										
386	<b>Пряник кондитерский (30;30)</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>1,44</b>	<b>1,44</b>	<b>0,84</b>	<b>0,84</b>	<b>23,31</b>	<b>23,31</b>	<b>100,7</b>	<b>100,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Пряник кондитерский	30,0	30,0										
	<b>Ужин:</b>	<b>345,5</b>	<b>423,6</b>										
16/1	<b>Салат из белокочанной капусты (30;50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,50</b>	<b>0,6</b>	<b>1,50</b>	<b>1,9</b>	<b>2,70</b>	<b>3,4</b>	<b>26,0</b>	<b>33,0</b>	<b>9,80</b>	<b>12,2</b>
	Капуста белокочанная	34,00	55,95										
	Лимонная к-та	0,09	0,15										
	Вода кип.для разв. лимон.к-ты.	2,92	4,83										
	Соль	0,30	0,50										
	Сахар	1,5	2,5										
	Масло растительное	1,5	2,5										
140	<b>Картофель по - польски (150;180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>5,30</b>	<b>6,40</b>	<b>6,0</b>	<b>7,2</b>	<b>23,6</b>	<b>28,3</b>	<b>174</b>	<b>209,0</b>	<b>5,70</b>	<b>6,84</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	147,89	177,47										
	с 1 ноября по 31 декабря	159,02	190,82										
	с 1 января по 28-29февраля	171,25	205,49										
	с 1 марта	185,70	222,85										
	или картофель молодой	139,00	166,80										
	Соль	0,8	1,0										
	<i>Масса варёного картофеля:</i>	<i>108,00</i>	<i>129,60</i>										
	<i>Соус:</i>												
	Молоко	60,00	72,00										
	Лук репчатый	9,50	11,40										
	<i>Масса припущенного лука :</i>	<i>4,0</i>	<i>4,8</i>										
	Морковь: до 1 января	18,75	22,50										
	с 1 января	20,0	23,94										
	<i>Масса припущенного моркови :</i>	<i>10,20</i>	<i>12,20</i>										
	Мука пшеничная	3,0	3,6										
	Масло растительное	1,50	1,80										
	Соль	0,5	0,6										
	Масло сливочное	3,0	3,6										
	<i>Масса п./ф.:</i>	<i>168,0</i>	<i>201,6</i>										
304	<b>Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)</b>	<b>156</b>	<b>187,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>6,99</b>	<b>9,99</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
397/1	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1472,7</b>	<b>1828,6</b>	<b>46,5</b>	<b>58,5</b>	<b>48,9</b>	<b>62,1</b>	<b>256,0</b>	<b>310,7</b>	<b>1615,9</b>	<b>2003,5</b>	<b>144,7</b>	<b>170,4</b>
	<b>4 день</b>												

	<b>Завтрак:</b>	<b>331,2</b>	<b>388,2</b>										
<b>154</b>	<b>Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)</b>	<b>135,2</b>	<b>156</b>	<b>4,07</b>	<b>4,7</b>	<b>5,8</b>	<b>6,7</b>	<b>16,55</b>	<b>19,1</b>	<b>135,2</b>	<b>156,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Крупа овсяная "Геркулес"	17,34	20,00										
	Молоко, л	78,0	90,0										
	Вода, л	52,0	60,0										
	Соль	0,174	0,2										
	Масло сливочное	2,6	3,0										
	Сахар	2,6	3,0										
<b>304</b>	<b>Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)</b>	<b>156</b>	<b>187,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,020</b>	<b>6,99</b>	<b>9,99</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
<b>4</b>	<b>Бутерброд с сыром (30/10; 30/15)</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>4,3</b>	<b>4,8</b>	<b>5,4</b>	<b>6,1</b>	<b>10,9</b>	<b>12,3</b>	<b>118,0</b>	<b>133,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Сыр	10,6	15,9										
	<b>Второй завтрак:</b>	<b>95,0</b>	<b>100,0</b>										
<b>389</b>	<b>Фрукты (95; 100)</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>9,31</b>	<b>9,80</b>	<b>41,8</b>	<b>44</b>	<b>9,50</b>	<b>10,0</b>
	Яблоки свежие	108,0	114,0	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>9,31</b>	<b>9,80</b>	<b>41,8</b>	<b>44</b>	<b>9,50</b>	<b>10,00</b>
<b>392</b>	<b>или мандарины свежие</b>	<b>128,0</b>	<b>135,0</b>	<b>0,760</b>	<b>0,800</b>	<b>0,290</b>	<b>0,310</b>	<b>10,96</b>	<b>11,50</b>	<b>50,4</b>	<b>53,0</b>	<b>25,30</b>	<b>26,700</b>
	<b>Обед:</b>	<b>512,0</b>	<b>669,0</b>										
<b>38</b>	<b>Салат из свежих помидоров, яблок и огурцов консервирован. (30;50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,40</b>	<b>0,70</b>	<b>3,80</b>	<b>6,30</b>	<b>1,50</b>	<b>2,50</b>	<b>32,00</b>	<b>53,00</b>	<b>4,20</b>	<b>7,00</b>
	Помидор свежий	16,83	28,05										
	Яблоки свежие	7,69	12,83										
	Огурц консервирован.	6,00	10,00										
	Лук репчатый	1,78	2,98										
	Сахар-песок	0,45	0,75										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,80	3,00										
<b>86</b>	<b>Борщ с фасолью и картофелем /из птлицы/ (150/7/5; 200/9/5)</b>	<b>162</b>	<b>214</b>	<b>3,79</b>	<b>4,60</b>	<b>4,69</b>	<b>5,68</b>	<b>8,77</b>	<b>10,55</b>	<b>92,72</b>	<b>123,00</b>	<b>3,77</b>	<b>5,10</b>
	Свекла: до 1 января	30,00	36,00										
	с 1 января	31,9	38,3										
	Фасоль (сухая)	6,0	7,2										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	20,0	23,94										
	с 1 ноября по 31 декабря	21,5	25,74										
	с 1 января по 28-29 февраля	23,1	27,72										
	с 1 марта	25,1	30,06										
	или картофель молодой	18,8	22,50										
	Морковь: до 1 января	9,4	11,25										
	с 1 января	10,0	11,97										

	Лук репчатый	7,1	8,57										
	Томатная паста	1,2	2,16										
	или помидоры свежие	6,7	12,03										
	Масло растительное	3,0	3,8										
	Бульон	120,0	165,0										
	Соль	0,090	0,120										
	Сахар	0,9	1,08										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5,0	5,0										
	бройлер-цыпленок	21,83	28,07										
	или бройлер-цыпленок (бедро)	17,92	23,04										
<b>246</b>	<b>Бигос с мясом (140;180)</b>	<b>140</b>	<b>180</b>	12,85	18,18	18,78	26,55	9,64	13,68	255,0	360,0	4,56	6,45
	Морковь: до 1 января	16,48	22,50										
	с 1 января	17,53	23,94										
	Капуста белокочанная	148,25	180,00										
	Лук репчатый	6,85	7,42										
	Томатная паста	1,65	2,70										
	или помидоры свежие	8,98	14,82										
	Масло растительное	3,3	5,4										
	Масло сливочное	1,65	2,7										
	Соль	0,25	0,36										
	Свинина, п./ф.; не жирная	58,07	71,89										
<b>334/5</b>	<b>Компотная смесь из свежемороженных фруктов (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>1,50</b>	<b>1,80</b>	<b>0,45</b>	<b>0,54</b>	<b>13,50</b>	<b>16,20</b>	<b>60,0</b>	<b>72,0</b>	<b>3,00</b>	<b>4,14</b>
	Компотная смесь из с/м фруктов	10,84	13,5										
	Черноплодная рябина св./м.	4,20	4,50										
	Сахар	5,8	7,2										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,5	183,0										
<b>397/1</b>	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Полдник:	<b>200,0</b>	<b>230,0</b>										
<b>322</b>	<b>Кисель из плодов красной смородины (150;180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>20,19</b>	<b>24,23</b>	<b>81,3</b>	<b>97,6</b>	<b>2,0</b>	<b>2,4</b>
	Красная смородина с/м	10,00	12,00										
	Сахар	7,50	9,00										
	Вода	137,30	164,79										
	Крахмал картофельный	6,75	8,10										
<b>343</b>	<b>Крендель сахарный (50;50)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,50</b>	<b>3,50</b>	<b>6,60</b>	<b>6,60</b>	<b>27,90</b>	<b>27,90</b>	<b>185,00</b>	<b>185,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Мука пшеничная	28,0	28,0										
	Сахар - песок	8,0	8,0										
	Маргарин	7,0	7,0										
	Яйцо (г.)	3,4	3,4										
	Дрожжи сухие	0,67	0,67										
	Соль	0,15	0,15										
	Вода для замеса тесто:	10,0	10,0										

	Сахар для посыпки	3,0	3,0										
	Масло растительное для смазки листов	0,2	0,2										
	Яйца для смазки кренделя (г.)	0,36	0,36										
	<b>Ужин:</b>	<b>353,0</b>	<b>456,2</b>										
<b>119</b>	<b>Суп - пюре из картофеля /из птицы/ (150/10/7; 200/15/9)</b>	<b>167</b>	<b>224</b>	<b>6,4</b>	<b>7,54</b>	<b>4,8</b>	<b>5,67</b>	<b>23,5</b>	<b>27,76</b>	<b>167,48</b>	<b>230,0</b>	<b>5,1</b>	<b>6,80</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	66,5	75,81										
	с 1 ноября по 31 декабря	71,5	81,51										
	с 1 января по 28-29 февраля	77,0	87,78										
	с 1 марта	83,5	95,19										
	или картофель молодой	62,5	71,25										
	Цыпленок-бройлер (птица)	21,83	28,07										
	Морковь: до 1 января	3,8	4,5										
	с 1 января	4,0	4,79										
	Мука пшеничная	5,0	5,5										
	Масло растительное	2,4	2,88										
	Молоко	26,3	31,5										
	Соль	0,090	0,120										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Бульон	113,80	145,10										
	<b>Гренки:</b>												
	Хлеб пшеничный	18,68	28,02										
<b>304</b>	<b>Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)</b>	<b>156</b>	<b>187,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,020</b>	<b>6,99</b>	<b>9,99</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
<b>397/1</b>	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1491</b>	<b>1843</b>	<b>43,0</b>	<b>54,4</b>	<b>55,6</b>	<b>71,6</b>	<b>206,8</b>	<b>250,7</b>	<b>1441,3</b>	<b>1817,6</b>	<b>67,1</b>	<b>78,9</b>
	<b>5 день</b>												
	<b>Завтрак:</b>	<b>318,2</b>	<b>371,0</b>										
<b>161</b>	<b>Каша молочная из смеси круп (гречка, пшёно) (130/2,6/2,6; 150/3/3)</b>	<b>135,2</b>	<b>156</b>	<b>4,25</b>	<b>4,90</b>	<b>5,37</b>	<b>6,20</b>	<b>22,80</b>	<b>26,30</b>	<b>156,00</b>	<b>180,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Крупа гречневая	8,7	10,0										
	Крупа пшёно	8,7	10,0										
	Молоко, л	78,0	90,0										
	Вода, л	52,0	60,0										
	Соль	0,174	0,20										
	Масло сливочное	2,6	3,0										
	Сахар	2,6	3,0										
<b>310</b>	<b>Кофейный напиток с молоком (150;180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>2,34</b>	<b>2,8</b>	<b>2,00</b>	<b>2,43</b>	<b>10,58</b>	<b>12,7</b>	<b>70</b>	<b>84,6</b>	<b>0,60</b>	<b>0,72</b>

	Кофейный напиток	1,0	1,0										
	Вода	90,0	108,0										
	Молоко	75,0	90,0										
	Сахар	6,25	7,5										
<b>1</b>	<b>Бутерброд с маслом (30/3; 30/5)</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>2,0</b>	<b>2,1</b>	<b>6,2</b>	<b>6,6</b>	<b>12,1</b>	<b>12,8</b>	<b>112,0</b>	<b>119,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	<b>Второй завтрак:</b>	<b>95,0</b>	<b>100,0</b>										
<b>389</b>	<b>Фрукты (95; 100)</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>9,31</b>	<b>9,80</b>	<b>41,8</b>	<b>44</b>	<b>9,50</b>	<b>10,0</b>
	Яблоки свежие	108,0	114,0	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	41,8	44	9,50	10,00
<b>392</b>	<b>или мандарины свежие</b>	<b>128,0</b>	<b>135,0</b>	<b>0,760</b>	<b>0,800</b>	<b>0,290</b>	<b>0,310</b>	<b>10,96</b>	<b>11,50</b>	<b>50,40</b>	<b>53,00</b>	<b>25,30</b>	<b>26,700</b>
	<b>Обед:</b>	<b>532,0</b>	<b>719,0</b>										
<b>19/1</b>	<b>Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами (30;50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>2,02</b>	<b>3,41</b>	<b>1,42</b>	<b>2,33</b>	<b>24,75</b>	<b>42,0</b>	<b>8,30</b>	<b>13,75</b>
	Капуста белокочанная	13,12	24,48										
	Огурцы свежие	9,18	14,68										
	Помидоры свежие	9,09	14,55										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,5	2,50										
<b>87</b>	<b>Свекольник / из птицы/ (150/7/5; 200/9/5)</b>	<b>162</b>	<b>214</b>	<b>2,79</b>	<b>3,34</b>	<b>4,78</b>	<b>5,77</b>	<b>5,98</b>	<b>7,20</b>	<b>78,76</b>	<b>105,52</b>	<b>4,18</b>	<b>5,74</b>
	Свекла: до 1 января	35,00	39,00										
	с 1 января	37,24	41,50										
	Картофель: с 1 сентября по 31	34,50	41,30										
	с 1 ноября по 31 декабря	37,00	44,40										
	с 1 января по 28-29 февраля	39,90	47,82										
	с 1 марта	43,30	51,86										
	или картофель молодой	32,40	38,82										
	Морковь: до 1 января	7,50	10,00										
	с 1 января	8,00	10,64										
	Лук репчатый	8,00	8,33										
	Томатная паста	0,70	1,26										
	или лимонная кислота	0,10	0,18										
	Масло растительное	3,00	3,60										
	Бульон	130,50	160,00										
	Соль	0,09	0,108										
	Сахар	1,00	1,17										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5,00	5,00										
	или бройлер-цыплёнок (птица)	21,83	28,07										
	или бройлер-цыплёнок(бедро)	17,92	23,04										
<b>204</b>	<b>Котлета рыбная любительская /минтай или горбуша/ (50;70)</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>6,9</b>	<b>9,8</b>	<b>2,3</b>	<b>3,4</b>	<b>5,6</b>	<b>7,9</b>	<b>70</b>	<b>102</b>	<b>1,80</b>	<b>2,70</b>
	Горбуша потрошен. св./м.; с головой	48,20	67,20										
	или минтай (св./м. без головы)	49,90	69,60										
	Морковь: до 1 января	12,50	17,50										
	с 1 января	13,40	18,80										

	Хлеб пшеничный	4,2	5,2										
	Лук репчатый	5,9	7,8										
	Яйцо (г.)	5,9	8,7										
	Молоко	5,00	7,00										
	Масло растительное	1,00	1,30										
	Соль	0,25	0,35										
<b>274</b>	<b>Рис припущенный (80; 110)</b>	<b>80</b>	<b>110</b>	<b>1,94</b>	<b>2,64</b>	<b>2,27</b>	<b>3,15</b>	<b>19,54</b>	<b>26,91</b>	<b>107</b>	<b>147</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Крупа рисовая	32,64	44,97										
	Вода	61,13	83,8										
	Соль	0,2	0,29										
	Масло сливочное	2,80	3,89										
<b>282</b>	<b>Соус томатный (30;50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>1,3</b>	<b>2,2</b>	<b>2,4</b>	<b>4,0</b>	<b>22</b>	<b>37</b>	<b>0,72</b>	<b>1,20</b>
	Бульон или вода	30,00	50,0										
	Масло сливочное	1,40	2,3										
	Мука пшеничная	1,40	2,3										
	Морковь: до 1 января	2,40	4,3										
	с 1 января	2,60	4,4										
	Лук репчатый	0,90	1,5										
	Томат.паста	1,80	3,0										
	Сахар	0,30	0,5										
	Соль	0,30	0,5										
<b>317</b>	<b>Компот из сушёных фруктов, смесь сухофруктов (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,33</b>	<b>0,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>20,83</b>	<b>24,99</b>	<b>85,0</b>	<b>101,7</b>	<b>0,30</b>	<b>0,36</b>
	Смесь сухофруктов	15,0	18,0										
	Сахар	5,0	6,3										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,7										
<b>397/1</b>	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник:</b>	<b>200,0</b>	<b>230,0</b>										
<b>314</b>	<b>Бифилюкс (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>3,38</b>	<b>4,05</b>	<b>1,13</b>	<b>1,35</b>	<b>4,50</b>	<b>5,40</b>	<b>42,00</b>	<b>50,40</b>	<b>0,90</b>	<b>1,08</b>
	Бифилюкс 3,2% жир.	157,5	185,0										
<b>355</b>	<b>Булочка с маком (50; 50)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,80</b>	<b>3,80</b>	<b>4,30</b>	<b>4,30</b>	<b>27,80</b>	<b>27,80</b>	<b>167,0</b>	<b>167,0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>
	Мука пшеничная	37,5	37,5										
	Мука пшеничная на подпыл	1,6	1,6										
	Сахар	2,3	2,3										
	Маргарин	1,2	1,2										
	Дрожжи сухие	0,2	0,2										
	Соль	0,6	0,6										
	Вода	18,5	18,5										
	Мак	3,0	3,0										
	Масло растительное для смазки листов	0,13	0,13										
	<b>Ужин:</b>	<b>346,0</b>	<b>422,2</b>										
<b>182</b>	<b>Яйцо варёное (40; 40)</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>4,6</b>	<b>0,30</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Яйца	40,0	40,0										
<b>281</b>	<b>Картофельное пюре, капуста тушенная (120;150)</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	<b>2,6</b>	<b>3,2</b>	<b>3,9</b>	<b>4,9</b>	<b>13,85</b>	<b>17,30</b>	<b>100</b>	<b>126</b>	<b>17,56</b>	<b>21,95</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	68,9	86,1										

	с 1 ноября по 31 декабря	74,0	92,5										
	с 1 января по 28-29 февраля	80,0	100,0										
	с 1 марта	88,0	110,0										
	или картофель молодой	64,8	80,9										
	Молоко	9,5	11,9										
	Соль	0,4	0,9										
	Масло сливочное	2,1	2,6										
	Выход: картофельного пюре	60	75										
	<i>Капуста тушеная:</i>	60	75										
	Капуста белокочанная свежая	86,0	107,5										
	Морковь: до 1 января	1,5	1,9										
	с 1 января	1,6	2,0										
	Лук репчатый	2,9	3,6										
	Томатная паста	0,9	1,8										
	или помидоры свежие	5,0	10,0										
	Мука пшеничная	0,7	0,9										
	Сахар	1,8	2,3										
	Масло растительное	2,1	2,6										
	Соль	0,3	0,3										
<b>304</b>	<b>Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)</b>	<b>156</b>	<b>187,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,020</b>	<b>6,99</b>	<b>9,99</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
<b>397/1</b>	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 50)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1491</b>	<b>1842</b>	<b>42,1</b>	<b>51,5</b>	<b>45,5</b>	<b>55,8</b>	<b>215,1</b>	<b>262,4</b>	<b>1384,1</b>	<b>1693,2</b>	<b>78,8</b>	<b>94,3</b>
	<b>6 день</b>												
	<b>Завтрак:</b>	<b>333,20</b>	<b>388,20</b>										
<b>151</b>	<b>Каша ячневая молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)</b>	<b>135,2</b>	<b>156</b>	<b>4,68</b>	<b>5,40</b>	<b>4,34</b>	<b>5,00</b>	<b>25,74</b>	<b>29,70</b>	<b>160,34</b>	<b>185,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Крупа ячневая	17,34	20,00										
	Молоко, л	78,00	90,00										
	Вода, л	52,00	60,00										
	Соль	0,174	3,20										
	Масло сливочное	2,60	3,00										
	Сахар	2,60	3,00										
<b>304</b>	<b>Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)</b>	<b>156</b>	<b>187,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,020</b>	<b>6,99</b>	<b>9,99</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
<b>3</b>	<b>Бутерброд с повидлом (30/12; 30/15)</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>2,3</b>	<b>2,4</b>	<b>2,8</b>	<b>3,0</b>	<b>20,4</b>	<b>21,9</b>	<b>116</b>	<b>125</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Повидло	12,10	15,20										
	<b>Второй завтрак:</b>	<b>200,00</b>	<b>200,00</b>										
<b>401</b>	<b>Сок плодово-ягодный (200; 200)</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>24,0</b>	<b>24,0</b>	<b>96,0</b>	<b>96,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Обед:</b>	<b>557,0</b>	<b>744,0</b>										

16	<b>Салат из белокочанной капусты (30;50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,50</b>	<b>0,60</b>	<b>1,50</b>	<b>1,90</b>	<b>2,70</b>	<b>3,40</b>	<b>26,00</b>	<b>33,00</b>	<b>9,80</b>	<b>12,20</b>
	Капуста белокочанная	29,80	49,50										
	Морковь: до 1 января	3,75	6,25										
	с 1 января	4,00	6,70										
	Кислота лимонная	0,09	0,15										
	Масло растительное	1,5	2,5										
	Сахар - песок	1,5	2,5										
	Соль	0,30	0,50										
93	<b>Рассольник "Ленинградский" /из птицы/ (150/7/5; 200/9/5)</b>	<b>162</b>	<b>214</b>	<b>3,0</b>	<b>3,6</b>	<b>4,7</b>	<b>5,7</b>	<b>10,0</b>	<b>12,0</b>	<b>94,7</b>	<b>127</b>	<b>4,50</b>	<b>5,96</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	33,33	45,22										
	с 1 ноября по 31 декабря	35,8	48,62										
	с 1 января по 28-29 февраля	38,5	52,36										
	с 1 марта	41,80	56,78										
	или картофель молодой	31,30	42,50										
	Крупа перловая или рисовая	3,0	3,6										
	Морковь: до 1 января	7,5	9,0										
	с 1 января	8,0	9,6										
	Лук репчатый	3,6	4,28										
	Огурцы консервированные	16,4	19,66										
	Масло растительное	3,0	3,8										
	Бульон	112,5	160,0										
	Соль	0,09	0,108										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5,0	5,0										
	бройлер-цыпленок	21,83	28,07										
	или бройлер-цыпленок (бедро)	17,92	23,04										
228// 1	<b>Фрикадельки мясные в соусе (100;140)</b>	<b>100</b>	<b>140</b>	<b>8,2</b>	<b>11,4</b>	<b>8,3</b>	<b>11,5</b>	<b>7,5</b>	<b>10,4</b>	<b>137,0</b>	<b>191</b>	<b>0,44</b>	<b>0,60</b>
	Куриная грудка св./м.;п./ф. (филе)	21,07	29,32										
	и Свинина п./ф.; не жирная	20,87	29,05										
	Хлеб пшеничный	7,50	10,50										
	Молоко	10,00	14,00										
	Лук репчатый	3,90	5,20										
	Масло растительное	1,50	1,80										
	Вода	12,00	16,00										
	<i>Соус сметанный:</i>	<i>50,00</i>	<i>70,00</i>										
	Сметана	10,00	15,00										
	Мука пшеничная	3,80	5,30										
	Вода	40,00	55,00										
	Соль	0,40	0,60										
272	<b>Макаронные изделия отварные с маслом (80/5; 110/5)</b>	<b>85</b>	<b>115</b>	<b>3,07</b>	<b>4,17</b>	<b>2,47</b>	<b>3,23</b>	<b>14,54</b>	<b>20,02</b>	<b>91,34</b>	<b>125,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Макаронные изделия	29,60	40,77										



	Вода	168,0	231,0										
	Соль	0,8	1,1										
	Масло сливочное	5,0	5,0										
<b>334/5</b>	<b>Компотная смесь из свежемороженых фруктов (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>1,50</b>	<b>1,80</b>	<b>0,45</b>	<b>0,54</b>	<b>13,50</b>	<b>16,20</b>	<b>60,0</b>	<b>72,0</b>	<b>3,00</b>	<b>4,14</b>
	Компотная смесь из с/м фруктов	10,84	13,5										
	Черноплодная рябина св./м.	4,20	4,50										
	Сахар	5,8	7,2										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,5	183,0										
<b>397/1</b>	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник:</b>	<b>200,0</b>	<b>230,0</b>										
<b>334/1</b>	<b>Напиток из красной смородины (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,20</b>	<b>0,25</b>	<b>0,033</b>	<b>0,036</b>	<b>9,6</b>	<b>11,54</b>	<b>37,0</b>	<b>44,1</b>	<b>38,33</b>	<b>46,0</b>
	Красная смородина с/м	15,00	18,0										
	Сахар	7,5	9,0										
	Вода	132,0	157,5										
<b>345</b>	<b>Булочка ванильная (50;50)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	<b>4,1</b>	<b>4,1</b>	<b>27,2</b>	<b>27,2</b>	<b>161,0</b>	<b>161,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Мука пшеничная	32,8	32,8										
	Мука пшеничная на подпыл	1	1										
	Сахар	5,8	5,8										
	Маргарин	4,3	4,3										
	Яйцо (шт.;г.)	3,0	3,0										
	Масло растительное	0,13	0,13										
	Дрожжи сухие	0,23	0,23										
	Соль	0,5	0,5										
	Ванилин	0,03	0,03										
	Вода	15,00	15,00										
	<b>Ужин:</b>	<b>336,0</b>	<b>432,2</b>										
<b>116</b>	<b>Суп молочный с крупой /пшёно/ (150; 200)</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>4,3</b>	<b>5,7</b>	<b>4,1</b>	<b>5,5</b>	<b>13,9</b>	<b>18,6</b>	<b>110,0</b>	<b>147,0</b>	<b>0,70</b>	<b>0,93</b>
	Молоко	105,0	130,0										
	Вода	45,0	70,0										
	Крупа пшено	12,0	13,0										
	Сахар	1,2	1,6										
	Масло сливочное	1,5	1,6										
	Соль	0,090	0,012										
<b>304</b>	<b>Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)</b>	<b>156</b>	<b>187,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,020</b>	<b>6,99</b>	<b>9,99</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
<b>397/1</b>	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1626,20</b>	<b>1994,40</b>	<b>36,3</b>	<b>46,2</b>	<b>37,0</b>	<b>46,8</b>	<b>213,9</b>	<b>260,3</b>	<b>1270,0</b>	<b>1573,5</b>	<b>57,0</b>	<b>70,1</b>
	<b>7 день</b>												
	<b>Завтрак:</b>	<b>325,20</b>	<b>381,00</b>										

150	<b>Каша рисовая молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)</b>	<b>135,2</b>	<b>156</b>	<b>1,82</b>	<b>2,10</b>	<b>3,38</b>	<b>3,90</b>	<b>23,32</b>	<b>26,90</b>	<b>130,87</b>	<b>151,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Крупа рисовая	17,34	20,00										
	Молоко, л	78,00	90,00										
	Вода, л	52,00	60,00										
	Соль	0,174	0,20										
	Масло сливочное	2,60	3,00										
	Сахар	2,60	3,00										
2	<b>Бутерброд с мёдом (30/10; 30/15)</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>2,2</b>	<b>2,5</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>22,0</b>	<b>23,6</b>	<b>123</b>	<b>132</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Мед	10,1	15,2										
310	<b>Кофейный напиток с молоком (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>2,34</b>	<b>2,80</b>	<b>2,0</b>	<b>2,43</b>	<b>10,58</b>	<b>12,7</b>	<b>70</b>	<b>84,6</b>	<b>0,60</b>	<b>0,72</b>
	Кофейный напиток	1,0	1,0										
	Сахар	6,25	7,50										
	Молоко	75,0	90,0										
	Вода	90,0	108,0										
	<b>Второй завтрак:</b>	<b>150,0</b>	<b>150,0</b>										
399/2	<b>Йогурт натуральный (150; 150)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,8</b>	<b>4,8</b>	<b>16,5</b>	<b>16,5</b>	<b>103,5</b>	<b>103,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Йогурт натуральный (сладкий)	150,0	150,0										
	<b>Обед:</b>	<b>542,0</b>	<b>709,0</b>										
50	<b>Салат из свёклы с чесноком (30;50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,45</b>	<b>0,75</b>	<b>3,0</b>	<b>5,0</b>	<b>2,77</b>	<b>4,66</b>	<b>39,75</b>	<b>66,60</b>	<b>2,40</b>	<b>4,00</b>
	Свекла: до 1 января	36,67	61,12										
	с 1 января	38,9	64,94										
	Чеснок	0,19	0,31										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,5	2,5										
99	<b>Суп картофельный с бобовыми /из птицы/ (150/7; 200/9)</b>	<b>157</b>	<b>209</b>	<b>4,9</b>	<b>6,5</b>	<b>4,2</b>	<b>4,2</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>87,3</b>	<b>116,22</b>	<b>3,46</b>	<b>4,60</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	39,90	53,20										
	с 1 ноября по 31 декабря	42,90	57,20										
	с 1 января по 28-29 февраля	46,20	61,60										
	с 1 марта	50,10	66,80										
	или картофель молодой	37,5	50,0										
	Горох лущеный	12,14	16,16										
	Морковь: до 1 января	9,4	12,50										
	с 1 января	10,0	13,30										
	Лук репчатый	7,1	9,52										
	Масло растительное	3,0	4,0										
	Бульон	105,0	140,0										
	Соль	0,09	0,12										
	Лавровый лист	0,010	0,014										
	Зелень сухая	0,010	0,014										
	Говядина 1 категории б/к, з/п, п/ч, т/к	12,21	15,70										
	или цыпленок-бройлер	21,83	28,07										

	или цыпленок-бройлер (бедро)	17,92	23,04										
257	<b>Птица, тушенная в соусе (55;75)</b>	<b>55</b>	<b>75</b>	<b>8,42</b>	<b>11,48</b>	<b>6,6</b>	<b>9,0</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>94,05</b>	<b>128,3</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Бройлер - цыпленок св./м.	93,0	124,0										
	или филе куринная грудка	45,5	62,2										
	Масса отварной птицы:	30,0	40,0										
	Морковь: до 1 января	8,4	9,8										
	с 1 января	8,9	10,5										
	Лук репчатый	6,9	8,3										
	Томатная паста	1,7	2,6										
	Масло растительное	3,0	4,6										
	Мука пшеничная	1,7	2,6										
	Масса овощей и соуса:	25,0	35,0										
	Соль	0,25	0,35										
276	<b>Пюре картофельное (120;150)</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	<b>2,5</b>	<b>3,1</b>	<b>3,8</b>	<b>4,8</b>	<b>16,4</b>	<b>20,4</b>	<b>110</b>	<b>138</b>	<b>14,53</b>	<b>18,16</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	136,5	170,6										
	с 1 ноября по 31 декабря	146,7	183,4										
	с 1 января по 28-29 февраля	158,0	197,5										
	с 1 марта	171,3	214,2										
	или картофель молодой	128,3	160,3										
	Молоко	19,0	23,7										
	Соль	0,7	0,9										
	Масло сливочное	4,2	5,3										
317	<b>Компот из сушёных фруктов, смесь сухофруктов (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,33</b>	<b>0,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>20,83</b>	<b>24,99</b>	<b>85,0</b>	<b>101,7</b>	<b>0,30</b>	<b>0,36</b>
	Смесь сухофруктов	15,0	18,0										
	Сахар	5,0	6,3										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,7										
397/1	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник:</b>	<b>200,0</b>	<b>230,0</b>										
326	<b>Кисель из концентрата плодово-ягодный (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>31,7</b>	<b>38,0</b>	<b>122</b>	<b>146</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>
	Кисель из концентрата	18,0	21,6										
	Сахар	5,8	7,2										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	142,5	171,0										
339	<b>Пирожки печеные с картофелем /из дрожжевого теста/ (50;50)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,0</b>	<b>3,0</b>	<b>3,8</b>	<b>3,8</b>	<b>18,5</b>	<b>18,5</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>
	Мука пшеничная	22,9	22,9										
	Мука пшеничная на подпыл	1,1	1,1										
	Сахар	1,7	1,7										
	Маргарин	2,5	2,5										

	Яйца, г	2,40	2,40										
	Соль	0,30	0,30										
	Дрожжи сухие	0,30	0,30										
	Яйцо для смазки	1,00	1,00										
	Вода для замеса теста	6,1	6,1										
	Масло растительное	0,20	0,20										
	<b>Фарш: №377</b>												
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	25,30	25,30										
	с 1 ноября по 31 декабря	27,20	27,20										
	с 1 января по 28-29 февраля	29,30	29,30										
	с 1 марта	31,70	31,70										
	или картофель молодой	23,80	23,80										
	Лук репчатый	6,50	6,50										
	Соль	0,03	0,03										
	Масло растительное	0,80	0,80										
	Масса фарша:	21,00	21,00										
	<b>Ужин:</b>	<b>336,0</b>	<b>432,2</b>										
<b>107</b>	<b>Суп картофельный с рыбой /минтай или горбуша/ (150;200)</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>7,93</b>	<b>10,60</b>	<b>2,50</b>	<b>3,30</b>	<b>4,02</b>	<b>5,40</b>	<b>70,00</b>	<b>93,00</b>	<b>1,20</b>	<b>1,60</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	83,13	99,75										
	с 1 ноября по 31 декабря	89,38	107,25										
	с 1 января по 28-29 февраля	96,25	115,50										
	с 1 марта	104,40	125,25										
	или картофель молодой	78,13	93,75										
	Морковь: до 1 января	11,30	12,38										
	с 1 января	12,00	13,17										
	Лук репчатый	10,70	11,78										
	Горбуша потрош. с головой	27,20	32,63										
	или минтай потрош.б/головы	26,80	31,32										
	Масло сливочное	3,0	3,6										
	или масло растительное	2,4	2,9										
	Бульон рыбный	115,0	141,0										
	Соль	0,09	0,120										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
<b>304</b>	<b>Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)</b>	<b>156</b>	<b>187,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,020</b>	<b>7,0</b>	<b>10,0</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
<b>397/1</b>	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1553,20</b>	<b>1902,20</b>	<b>42,9</b>	<b>54,5</b>	<b>41,0</b>	<b>50,6</b>	<b>214,3</b>	<b>257,0</b>	<b>1308,1</b>	<b>1607,9</b>	<b>24,5</b>	<b>31,7</b>
	<b>8 день</b>												
	<b>Завтрак:</b>	<b>326,2</b>	<b>381,0</b>										
<b>158</b>	<b>Каша кукурузная молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)</b>	<b>135,2</b>	<b>156</b>	<b>7,63</b>	<b>8,80</b>	<b>5,98</b>	<b>6,90</b>	<b>33,54</b>	<b>38,70</b>	<b>219,30</b>	<b>253,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

	Крупа кукурузная	17,34	20,00										
	Молоко, л	78,00	90,00										
	Вода, л	52,00	60,00										
	Соль	0,174	0,20										
	Масло сливочное	2,60	3,00										
	Сахар	2,60	3,00										
<b>308</b>	<b>Чай с молоком (150;180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>2,66</b>	<b>3,2</b>	<b>2,33</b>	<b>2,8</b>	<b>11,33</b>	<b>13,6</b>	<b>77,0</b>	<b>92,7</b>	<b>1,19</b>	<b>1,6</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,50	0,50										
	Вода	21,58	26,10										
	Сахар	5,80	7,20										
	Молоко	90,0	92,0										
	Вода	50,0	60,0										
<b>5</b>	<b>Бутерброд с сыром и маслом (30/8/3; 30/10/5)</b>	<b>41</b>	<b>45</b>	<b>4,5</b>	<b>5,0</b>	<b>5,6</b>	<b>6,0</b>	<b>12,9</b>	<b>14,6</b>	<b>120</b>	<b>135</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Сыр российский	8,48	10,6										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	<b>Второй завтрак:</b>	<b>95,0</b>	<b>100,0</b>										
<b>389</b>	<b>Фрукты (95;100)</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>9,31</b>	<b>9,8</b>	<b>41,80</b>	<b>44</b>	<b>9,50</b>	<b>10,0</b>
	Яблоки свежие	108,0	114,0	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>9,31</b>	<b>9,80</b>	<b>41,80</b>	<b>44</b>	<b>9,50</b>	<b>10,00</b>
<b>392</b>	<b>или мандарины свежие</b>	<b>128,0</b>	<b>135,0</b>	<b>0,760</b>	<b>0,800</b>	<b>0,290</b>	<b>0,310</b>	<b>10,96</b>	<b>11,50</b>	<b>50,40</b>	<b>53,00</b>	<b>25,30</b>	<b>26,700</b>
	<b>Обед:</b>	<b>482,0</b>	<b>649,0</b>										
<b>83/В</b>	<b>Салат из картофеля, яйцом, огурцом консервирован. (30;50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,80</b>	<b>1,30</b>	<b>1,90</b>	<b>3,20</b>	<b>2,90</b>	<b>4,80</b>	<b>27,00</b>	<b>45,00</b>	<b>3,60</b>	<b>6,00</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	15,41	26,30										
	с 1 ноября по 31 декабря	16,50	28,17										
	с 1 января по 28-29 февраля	17,90	30,50										
	с 1 марта	19,40	33,00										
	или картофель молодой	15,0	25,5										
	Огурец консервированный	13,72	22,90										
	Яйцо,г.	11,30	19,20										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,50	2,50										
<b>84</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем /птицы/ (150/7/5; 200/9/5)</b>	<b>162</b>	<b>214</b>	<b>7,08</b>	<b>8,48</b>	<b>4,58</b>	<b>5,50</b>	<b>7,77</b>	<b>9,38</b>	<b>83,37</b>	<b>111,00</b>	<b>6,19</b>	<b>8,30</b>
	Свекла: до 1 января	25,00	31,25										
	с 1 января	26,60	33,25										
	Капуста белокочанная	12,50	15,00										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	16,00	19,15										
	с 1 ноября по 31 декабря	17,20	20,59										
	с 1 января по 28-29 февраля	18,50	22,18										
	с 1 марта	20,00	24,05										
	или картофель молодой	15,00	18,00										
	Морковь: до 1 января	9,4	11,25										
	с 1 января	10,00	11,97										
	Лук репчатый	7,10	9,50										

	Томатная паста	1,2	2,2										
	или помидоры свежие	6,7	12,04										
	Масло растительное	3,0	3,8										
	Бульон	124,0	165,0										
	Соль	0,09	0,12										
	Сахар	1,5	1,8										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5,0	5,0										
	или бройлер-цыпленок	21,83	28,07										
	или бройлер-цыпленок (бедро)	17,92	23,04										
258/2	<b>Биточки по - беларусски /свинина,птица/ (50;70)</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>8,30</b>	<b>10,40</b>	<b>8,80</b>	<b>11,20</b>	<b>4,30</b>	<b>5,60</b>	<b>133,00</b>	<b>172,00</b>	<b>0,018</b>	<b>0,027</b>
	Свинина п./ф. (не жирная)	16,74	23,44										
	и куриная грудка (филе птицы)	16,90	23,65										
	Хлеб пшеничный	7,14	10,00										
	Лук репчатый	5,10	7,14										
	Яйцо (шт.;г)	7,14	10,00										
	Вода	7,14	10,0										
	Сухари	3,6	5,0										
	<b>Масса п.\ф:</b>	<b>60</b>	<b>84</b>										
	Масло растительное	1,36	2,10										
	Соль	0,2	0,3										
264	<b>Каша перловая рассыпчатая (80; 110)</b>	<b>80</b>	<b>110</b>	<b>2,4</b>	<b>3,3</b>	<b>2,34</b>	<b>3,15</b>	<b>16,94</b>	<b>23,25</b>	<b>98</b>	<b>135</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>
	Крупа перловая	25,87	35,57										
	Вода,мл.	62,07	85,36										
	Соль	0,20	0,29										
	Масло сливочное	2,80	3,89										
282	<b>Соус томатный (30;50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>1,3</b>	<b>2,2</b>	<b>2,4</b>	<b>4,0</b>	<b>22</b>	<b>37</b>	<b>0,72</b>	<b>1,20</b>
	Бульон или вода	30,00	50,0										
	Масло сливочное	1,40	2,3										
	Мука пшеничная	1,40	2,3										
	Морковь: до 1 января	2,40	4,3										
	с 1 января	2,60	4,4										
	Лук репчатый	0,90	1,5										
	Томат.паста	1,80	3,0										
	Сахар	0,30	0,5										
	Соль	0,30	0,5										
334/4	<b>Напиток фруктово-ягодный (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,15</b>	<b>0,18</b>	<b>0,017</b>	<b>0,017</b>	<b>7,42</b>	<b>9,09</b>	<b>31,00</b>	<b>38,00</b>	<b>1,70</b>	<b>2,07</b>
	Фруктово-ягодная смесь свежемороженая	15,0	18,0										
	Сахар	5,8	7,2										
	Лимонная кислота	0,15	0,18										
	Вода	153,0	183,0										
397/1	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник:</b>	<b>180,0</b>	<b>210,0</b>										
318	<b>Напиток из плодов шиповника (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,51</b>	<b>0,61</b>	<b>0,21</b>	<b>0,25</b>	<b>14,20</b>	<b>18,7</b>	<b>61,0</b>	<b>79,0</b>	<b>75,0</b>	<b>90,0</b>
	Плоды шиповника сушеные	7,50	9,0										

	Сахар	7,5	9,0										
	Вода	150,0	180,0										
<b>386</b>	<b>Пряник кондитерский (30;30)</b>	<b>30,0</b>	<b>30,0</b>	<b>1,44</b>	<b>1,44</b>	<b>0,84</b>	<b>0,84</b>	<b>23,31</b>	<b>23,31</b>	<b>100,7</b>	<b>100,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Пряник кондитерский	30,0	30,0										
	<b>Ужин:</b>	<b>336,0</b>	<b>432,2</b>										
<b>190/1</b>	<b>Пудинг творожный запеченный /без изюма/ (120; 150)</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	<b>21,54</b>	<b>40,35</b>	<b>7,4</b>	<b>13,88</b>	<b>35,34</b>	<b>66,23</b>	<b>294,0</b>	<b>551,3</b>	<b>0,270</b>	<b>0,525</b>
	Творог	93,93	117,42										
	Крупа манная	11,80	14,78										
	Яйца гр.	9,40	11,78										
	Сахар	11,80	14,78										
	Ванилин	0,014	0,015										
	Соль	0,27	0,30										
	Масло сливочное	3,60	4,50										
	Сухари	2,94	3,68										
	Сметана	2,94	3,68										
<b>303</b>	<b>Соус из киселя /сладкий/ (30;50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,4</b>	<b>2,64</b>	<b>17,00</b>	<b>28,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Концентрат киселя плодово-ягодного	3,6	6,0										
	Сахар песок	1,5	2,6										
	Вода	28,5	47,6										
<b>304</b>	<b>Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)</b>	<b>156</b>	<b>187,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,020</b>	<b>6,99</b>	<b>9,99</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
<b>397/1</b>	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1419,20</b>	<b>1772,20</b>	<b>63,6</b>	<b>92,2</b>	<b>46,6</b>	<b>63,4</b>	<b>244,1</b>	<b>320,4</b>	<b>1570,0</b>	<b>2145,7</b>	<b>133,1</b>	<b>156,6</b>
	<b>9 день</b>												
	<b>Завтрак:</b>	<b>324,20</b>	<b>378,20</b>										
<b>161</b>	<b>Каша молочная из смеси круп (гречка, пшёно) (130/2,6/2,6; 150/3/3)</b>	<b>135,2</b>	<b>156</b>	<b>4,25</b>	<b>4,90</b>	<b>5,37</b>	<b>6,20</b>	<b>22,80</b>	<b>26,30</b>	<b>156,00</b>	<b>180,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Крупа гречневая	8,7	10,0										
	Крупа пшёно	8,7	10,0										
	Молоко, л	78,0	90,0										
	Вода, л	52,0	60,0										
	Соль	0,174	0,20										
	Масло сливочное	2,6	3,0										
	Сахар	2,6	3,0										
<b>304</b>	<b>Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)</b>	<b>156</b>	<b>187,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,020</b>	<b>7,0</b>	<b>10,0</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										

	Вода	152,0	183,0										
<b>1</b>	<b>Бутерброд с маслом (30/3; 30/5)</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>2,0</b>	<b>2,1</b>	<b>6,2</b>	<b>6,6</b>	<b>12,1</b>	<b>12,8</b>	<b>112,0</b>	<b>119,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	<b>Второй завтрак:</b>	<b>95,0</b>	<b>100,0</b>										
<b>389</b>	<b>Фрукты (95;100)</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>9,31</b>	<b>9,8</b>	<b>41,80</b>	<b>44</b>	<b>9,50</b>	<b>10,0</b>
	Яблоки свежие	108,0	114,0	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	41,80	44	9,50	10,00
<b>392</b>	<b>или мандарины свежие</b>	<b>128,0</b>	<b>135,0</b>	<b>0,760</b>	<b>0,800</b>	<b>0,290</b>	<b>0,310</b>	<b>10,96</b>	<b>11,50</b>	<b>50,40</b>	<b>53,00</b>	<b>25,30</b>	<b>26,700</b>
	<b>Обед:</b>	<b>542,0</b>	<b>684,0</b>										
<b>18</b>	<b>Салат из белокочанной капусты с помидорами (30; 50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>2,0</b>	<b>3,41</b>	<b>1,42</b>	<b>2,41</b>	<b>25,00</b>	<b>42,00</b>	<b>8,00</b>	<b>13,30</b>
	Капуста белокочанной	20,10	32,9										
	Помидоры свежие	9,18	15,30										
	Лук репчатый	4,46	7,44										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,5	2,5										
<b>102</b>	<b>Суп картофельный с клёцками /из птицы/ (150/15/7; 200/20/9)</b>	<b>172</b>	<b>229</b>	<b>2,9</b>	<b>3,9</b>	<b>3,0</b>	<b>4,0</b>	<b>7,3</b>	<b>9,7</b>	<b>65,89</b>	<b>91</b>	<b>3,50</b>	<b>4,67</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	37,24	43,89										
	с 1 ноября по 31 декабря	40,04	47,19										
	с 1 января по 28-29 февраля	43,12	50,82										
	с 1 марта	46,76	55,11										
	или картофель молодой	35,00	41,25										
	Морковь: до 1 января	7,5	9,0										
	с 1 января	8,0	9,58										
	Лук репчатый	7,1	8,57										
	Масло растительное	1,5	1,9										
	Бульон	114,5	150,0										
	Соль	0,090	0,120										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Цыплята-бройлеры	21,83	28,07										
	Мука пшеничная	19,5	26,0										
	Яйца, г	1,84	2,5										
	Масло растительное	0,42	0,5										
	Вода	6,0	8,0										
	Соль	0,144	0,19										
<b>220</b>	<b>Жаркое по - домашнему с мясом /из свинины/ (160; 180)</b>	<b>160</b>	<b>180</b>	<b>14,24</b>	<b>16,02</b>	<b>7,84</b>	<b>8,82</b>	<b>17,28</b>	<b>19,44</b>	<b>200</b>	<b>225</b>	<b>7,26</b>	<b>8,97</b>
	свинина п./ф.; не жирная	62,86	75,21										
	или бройлер-цыпленок,	111,36	134,07										
	или индейка на кости	106,57	128,0										
	или филе куриной грудки птицы	46,62	56,13										
	или мяса птицы-бедр	58,67	70,64										



	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	122,96	136,79										
	с 1 ноября по 31 декабря	132,2	147,08										
	с 1 января по 28-29 февраля	142,37	158,39										
	с 1 марта	154,39	171,76										
	или картофель молодой	115,56	128,56										
	Лук репчатый	13,76	17,34										
	Морковь: до 1 января	17,78	25,71										
	с 1 января	18,91	27,36										
	Масло растительное	3,56	5,14										
	Томатная паста	0,89	1,71										
	Соль	0,27	0,34										
<b>317</b>	<b>Компот из сушеных фруктов с курагой (150;180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,33</b>	<b>0,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>20,83</b>	<b>24,99</b>	<b>85,0</b>	<b>101,7</b>	<b>0,30</b>	<b>0,36</b>
	Курага	15,00	18,00										
	Сахар	5,00	6,30										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,70										
<b>397/1</b>	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник:</b>	<b>200,0</b>	<b>230,0</b>										
<b>317/1</b>	<b>Напиток из сушеных фруктов с изюмом (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,33</b>	<b>0,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>20,83</b>	<b>24,99</b>	<b>85,0</b>	<b>101,7</b>	<b>0,30</b>	<b>0,36</b>
	Изюм (темный)	15,0	18,0										
	Сахар	5,0	6,3										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,7										
<b>362</b>	<b>Полоска песочная с повидлом (50;50)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,9</b>	<b>2,9</b>	<b>10,7</b>	<b>10,7</b>	<b>28,9</b>	<b>28,9</b>	<b>223</b>	<b>223</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>
	Мука пшеничная	24,0	24,0										
	Сахар	8,50	8,50										
	Маргарин	13,00	13,00										
	Яйцо,г.	3,50	3,50										
	Сода	0,08	0,08										
	Соль	0,03	0,03										
	Повидло	10,00	10,00										
	Ванилин	0,03	0,03										
	<b>Ужин:</b>	<b>371,00</b>	<b>487,20</b>										
<b>80</b>	<b>Икра овощная (30;50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,38</b>	<b>0,70</b>	<b>1,30</b>	<b>2,10</b>	<b>2,20</b>	<b>3,60</b>	<b>21,00</b>	<b>35,83</b>	<b>1,40</b>	<b>1,70</b>
	Свекла : до 1 января	15,36	25,60										
	с 1 января	16,32	27,20										
	Морковь: до 1 января	15,00	25,00										
	с 1 января	16,0	26,60										
	Лук репчатый	6,78	11,30										
	Соль	0,045	0,075										
	Чеснок	0,38	0,50										
	Масло растительное	1,35	2,25										
<b>179/1</b>	<b>Макаронны, запеченные с сыром и маслом (150/5; 200/5)</b>	<b>155</b>	<b>205</b>	<b>7,1</b>	<b>9,6</b>	<b>7,0</b>	<b>8,6</b>	<b>29,6</b>	<b>39,2</b>	<b>210</b>	<b>272</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>

	Макаронные изделия	57,1	75,6										
	Вода	342,0	453,6										
	Соль	1,5	1,8										
	Сыр	4,4	6,6										
	Масло растительное	1,6	2,4										
	Масло сливочное	5,0	5,0										
<b>304</b>	<b>Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)</b>	<b>156</b>	<b>187,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,020</b>	<b>6,99</b>	<b>9,99</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
<b>397/1</b>	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1532,20</b>	<b>1879,40</b>	<b>40,8</b>	<b>49,8</b>	<b>48,7</b>	<b>57,9</b>	<b>237,7</b>	<b>288,9</b>	<b>1497,5</b>	<b>1799,2</b>	<b>65,3</b>	<b>76,3</b>
	<b>10 день</b>												
	<b>Завтрак:</b>	<b>327,20</b>	<b>381,00</b>										
<b>154</b>	<b>Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)</b>	<b>135,2</b>	<b>156</b>	<b>4,07</b>	<b>4,70</b>	<b>5,80</b>	<b>6,70</b>	<b>16,55</b>	<b>19,10</b>	<b>135,20</b>	<b>156,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Крупа овсяная "Геркулес"	17,34	20,00										
	Молоко, л	78,0	90,0										
	Вода, л	52,0	60,0										
	Соль	0,174	0,2										
	Масло сливочное	2,6	3,0										
	Сахар	2,6	3,0										
<b>310</b>	<b>Кофейный напиток с молоком (150;180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>2,34</b>	<b>2,80</b>	<b>2,00</b>	<b>2,43</b>	<b>10,58</b>	<b>12,70</b>	<b>70,00</b>	<b>84,60</b>	<b>0,60</b>	<b>0,72</b>
	Кофейный напиток	1,0	1,0										
	Вода	90,0	108,0										
	Молоко	75,0	90,0										
	Сахар	6,25	7,50										
<b>3</b>	<b>Бутерброд с повидлом (30/12; 30/15)</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>2,3</b>	<b>2,4</b>	<b>2,8</b>	<b>3,0</b>	<b>20,4</b>	<b>21,9</b>	<b>116,0</b>	<b>125,0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Повидло	12,1	15,2										
	<b>Второй завтрак:</b>	<b>95,0</b>	<b>100,0</b>										
<b>389</b>	<b>Фрукты (95; 100)</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>9,31</b>	<b>9,80</b>	<b>41,80</b>	<b>44,00</b>	<b>9,50</b>	<b>10,00</b>
	Яблоки свежие	108,0	114,0	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>9,31</b>	<b>9,80</b>	<b>41,80</b>	<b>44,00</b>	<b>9,50</b>	<b>10,00</b>
<b>392</b>	<b>или мандарины свежие</b>	<b>128,0</b>	<b>135,0</b>	<b>0,76</b>	<b>0,80</b>	<b>0,29</b>	<b>0,31</b>	<b>10,96</b>	<b>11,50</b>	<b>50,40</b>	<b>53,00</b>	<b>25,30</b>	<b>26,70</b>
	<b>Обед:</b>	<b>427,0</b>	<b>564,0</b>										
<b>17/1</b>	<b>Салат из белокочанной капусты с огурцами (30;50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>2,25</b>	<b>3,79</b>	<b>1,13</b>	<b>1,91</b>	<b>22,50</b>	<b>37,50</b>	<b>8,30</b>	<b>13,75</b>
	Капуста белокочанная	22,50	37,50										
	Огурцы свежие	11,10	18,70										
	Соль	0,045	0,08										
	Масло растительное	1,50	2,50										
<b>98</b>	<b>Суп полевой /из птицы/ (150/7/5; 200/9/5)</b>	<b>162</b>	<b>214</b>	<b>3,0</b>	<b>4,0</b>	<b>4,7</b>	<b>6,3</b>	<b>4,9</b>	<b>6,5</b>	<b>78,76</b>	<b>104,0</b>	<b>7,08</b>	<b>9,47</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	55,9	67,03										

	с 1 ноября по 31 декабря	60,10	72,07										
	с 1 января по 28-29 февраля	64,70	77,62										
	с 1 марта	70,10	84,17										
	или картофель молодой	52,5	63,0										
	Крупа пшено	5,0	6,03										
	Морковь: до 1 января	7,5	9,0										
	с 1 января	8,0	9,58										
	Помидор консервир.	20,6	24,57										
	или помидр свежий	11,5	13,77										
	Лук репчатый	7,1	8,57										
	Масло растительное	3,0	3,6										
	Бульон	121,2	165,00										
	Соль	0,09	0,120										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5,0	5,0										
	бройлер-цыпленок	21,83	28,07										
	или бройлер-цыпленок (бедро)	17,92	23,04										
<b>250</b>	<b>Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным (50/5;70/5)</b>	<b>55</b>	<b>75</b>	<b>7,1</b>	<b>10,4</b>	<b>8,0</b>	<b>10,8</b>	<b>7,3</b>	<b>10,5</b>	<b>129,0</b>	<b>180,0</b>	<b>0,40</b>	<b>0,60</b>
	Куриная грудка св./м. (филе)	69,60	93,00										
	Хлеб пшеничный	5,80	8,30										
	Молоко	5,80	8,30										
	Лук репчатый	6,00	9,00										
	Сухари или	5,80	8,27										
	или Мука пшеничная	2,18	4,14										
	Яйцо (шт./г.)	4,0	4,0										
	Масло растительное	0,84	0,84										
	<b>Масса запеченных котлет:</b>	<b>50</b>	<b>70</b>										
	Масло сливочное	5,0	5,0										
	Соль	0,25	0,35										
<b>276</b>	<b>Пюре картофельное (120;150)</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	<b>2,5</b>	<b>3,1</b>	<b>3,8</b>	<b>4,8</b>	<b>16,4</b>	<b>20,4</b>	<b>110</b>	<b>138</b>	<b>14,53</b>	<b>18,16</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	136,5	170,6										
	с 1 ноября по 31 декабря	146,7	183,4										
	с 1 января по 28-29 февраля	158,0	197,5										
	с 1 марта	171,3	214,2										
	или картофель молодой	128,3	160,3										
	Молоко	19,0	23,7										
	Соль	0,7	0,9										
	Масло сливочное	4,2	5,3										
<b>317</b>	<b>Компот из сушёных фруктов, смесь сухофруктов (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,33</b>	<b>0,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>20,83</b>	<b>24,99</b>	<b>85,0</b>	<b>101,7</b>	<b>0,30</b>	<b>0,36</b>
	Смесь сухофруктов	15,0	18,0										
	Сахар	5,0	6,3										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,7										

397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	<b>Полдник:</b>	<b>170,0</b>	<b>210,0</b>										
326	Кисель из концентрата плодово-ягодный (150; 180)	150	180	0,0	0,00	0,0	0,00	31,7	38,0	122	146	1,40	1,60
	Кисель из концентрата	18,0	21,6										
	Сахар	5,8	7,2										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	142,5	171,0										
384	Печенье кондитерское (20;30)	20	30	1,50	2,25	1,98	2,94	14,88	22,3	83,4	125,1	0,00	0,00
	Печенье кондитерское	20	30										
	<b>Ужин:</b>	<b>346,0</b>	<b>442,2</b>										
79	Икра кабачковая (30;50)	30	50	0,6	1,0	2,7	4,5	2,32	3,91	36	60	15,75	26,25
	Икра кабачковая	30,3	50,5										
	Масло растительное	1,5	2,5										
183	Омлет натуральный (130;160)	130	160	11,6	14,3	18,1	22,2	3,1	3,8	221	272	0,15	0,19
	Яйца (шт.)	65,0	80,0										
	Молоко	81,3	100,0										
	Соль	0,4	0,5										
	Масло сливочное	2,4	3,0										
304	Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)	156	187,2	0,04	0,06	0,01	0,020	6,99	9,99	28	40	0,08	0,11
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)	30	45	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	<b>Итого:</b>	<b>1365,20</b>	<b>1697,20</b>	<b>41,6</b>	<b>54,2</b>	<b>57,4</b>	<b>74,9</b>	<b>217,5</b>	<b>272,5</b>	<b>1495,5</b>	<b>1897,9</b>	<b>93,0</b>	<b>118,0</b>
	<b>11 день</b>												
	<b>Завтрак:</b>	<b>325,2</b>	<b>381,0</b>										
157	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)	135,2	156	6,85	7,9	6,76	7,8	29,82	34,4	206,3	238	0,00	0,00
	Крупа пшеничная	17,34	20,0										
	Молоко, л	78,0	90,0										
	Вода, л	52,0	60,0										
	Соль	0,174	0,2										
	Масло сливочное	2,6	3,0										
	Сахар	2,6	3,0										
311	Какао с молоком (150;180)	150	180	4,2	5,1	4,8	6,4	12,1	14,5	135,0	162,0	1,5	2,0
	Какао порошок	0,92	1,08										
	Сахар	5,83	7,47										
	Молоко	92,0	110,0										
	Вода	65,0	80,0										
2	Бутерброд с мёдом (30/10; 30/15)	40	45	2,2	2,5	2,7	3,0	22,0	23,6	123,0	132,0	0,0	0,0
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Мёд	10,10	15,20										

	<b>Второй завтрак:</b>	<b>150,0</b>	<b>180,0</b>										
<b>334/1</b>	<b>Напиток из красной смородины (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,20</b>	<b>0,25</b>	<b>0,033</b>	<b>0,36</b>	<b>9,6</b>	<b>11,5</b>	<b>37,0</b>	<b>44,1</b>	<b>38,33</b>	<b>46,0</b>
	Красная смородина с/м	15,00	18,00										
	Сахар	7,5	9,0										
	Вода	132,0	157,5										
	<b>Обед:</b>	<b>532,0</b>	<b>669,0</b>										
<b>48</b>	<b>Салат из консервированных помидоров (30; 50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,22</b>	<b>0,41</b>	<b>1,5</b>	<b>2,5</b>	<b>1,57</b>	<b>2,66</b>	<b>21,75</b>	<b>36,6</b>	<b>1,5</b>	<b>2,5</b>
	Помидоры консервированные	53,4	89,0										
	Соль	0,045	0,075										
	Чеснок	1,05	1,83										
	Масло растительное	1,5	2,5										
<b>100</b>	<b>Суп консервированным горошком и рубленым яйцом /из птицы/ (150/7/5; 200/9/5)</b>	<b>162</b>	<b>214</b>	<b>4,4</b>	<b>5,9</b>	<b>5,1</b>	<b>6,8</b>	<b>8,3</b>	<b>11,1</b>	<b>96,7</b>	<b>128,4</b>	<b>7,10</b>	<b>10,53</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	39,90	47,88										
	с 1 ноября по 31 декабря	42,90	51,48										
	с 1 января по 28-29 февраля	46,20	55,44										
	с 1 марта	50,10	60,12										
	или картофель молодой	37,50	45,00										
	Горошек консервированный	9,20	11,02										
	Яйца	10,00	11,97										
	Морковь: до 1 января	7,50	10,00										
	с 1 января	8,00	10,64										
	Лук репчатый	7,10	7,74										
	Масло растительное	1,50	1,90										
	Бульон	105,00	145,00										
	Соль	0,09	0,120										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5,00	5,00										
	бройлер-цыплёнок	21,83	28,07										
	или бройлер-цыплёнок(бедро)	17,92	23,04										
<b>262</b>	<b>Гречка по - купечески из птицы (160; 180)</b>	<b>160</b>	<b>180</b>	<b>16,64</b>	<b>18,72</b>	<b>4,48</b>	<b>5,04</b>	<b>14,48</b>	<b>16,48</b>	<b>264,00</b>	<b>297,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Цыпленок-бройлер окорочок	55,62	61,80										
	или филе куриной грудки	53,46	60,70										
	Крупа гречневая	35,55	40,00										
	или перловая	31,11	35,00										
	Морковь до 1 января	31,10	35,00										
	с 1 января	33,09	37,20										
	Лук репчатый	13,74	15,50										
	Масло растительное	4,44	5,0										
	Томатная паста	1,77	2,0										
	Соль	0,27	0,30										
<b>318</b>	<b>Напиток из плодов шиповника (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,51</b>	<b>0,61</b>	<b>0,21</b>	<b>0,25</b>	<b>14,20</b>	<b>18,7</b>	<b>61,0</b>	<b>79,0</b>	<b>75,0</b>	<b>90,0</b>
	Плоды шиповника сушеные	7,50	9,00										
	Сахар	7,50	9,00										

	Вода	150,0	180,0										
397/1	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник:</b>	<b>200,0</b>	<b>230,0</b>										
334/4	<b>Напиток фруктово-ягодный (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,15</b>	<b>0,18</b>	<b>0,017</b>	<b>0,017</b>	<b>7,42</b>	<b>9,09</b>	<b>31,00</b>	<b>38,00</b>	<b>1,70</b>	<b>2,07</b>
	Фруктово-ягодная смесь свежемороженая	15,0	18,0										
	Сахар	5,8	7,2										
	Лимонная кислота	0,15	0,18										
	Вода	153,0	183,0										
339	<b>Пирожки печёные с рисом и яйцо (50;50)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,4</b>	<b>3,4</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>19,80</b>	<b>19,8</b>	<b>133,0</b>	<b>133,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>
	Мука пшеничная	22,90	22,90										
	Мука пшеничная на подпыл	1,10	1,10										
	Сахар	1,70	1,70										
	Вода	6,10	6,10										
	Маргарин	2,50	2,50										
	Яйца (шт.;г.)	2,40	2,40										
	Дрожжи сухие	0,30	0,30										
	Соль	0,30	0,30										
376	<b>Фарш: рисовый с яйцом</b>	<b>21,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,8</b>	<b>0,80</b>	<b>1,4</b>	<b>4,7</b>	<b>4,7</b>	<b>35,0</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Ужин:</b>	<b>346,0</b>	<b>432,2</b>										
49	<b>Салат из свёклы (30;50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,50</b>	<b>0,80</b>	<b>1,8</b>	<b>3,1</b>	<b>2,80</b>	<b>4,20</b>	<b>32,0</b>	<b>47,00</b>	<b>2,90</b>	<b>4,80</b>
	Свекла: до 1 января	36,48	60,8										
	с 1 января	37,76	64,60										
	Масло растительное	1,8	3,0										
138	<b>Картофель, запеченный из отварного (130; 150)</b>	<b>130</b>	<b>150</b>	<b>7,28</b>	<b>8,40</b>	<b>4,68</b>	<b>5,40</b>	<b>56,59</b>	<b>65,30</b>	<b>137,00</b>	<b>158,00</b>	<b>20,80</b>	<b>24,00</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	176,89	203,49										
	с 1 ноября по 31 декабря	190,19	218,79										
	с 1 января по 28-29 февраля	204,82	235,62										
	с 1 марта	222,11	255,51										
	или картофель молодой	166,25	191,25										
	Соль	1,04	1,2										
	Масло сливочное	5,2	6,0										
304	<b>Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)</b>	<b>156</b>	<b>187,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,020</b>	<b>6,99</b>	<b>9,99</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
397/1	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1553</b>	<b>1892</b>	<b>51,9</b>	<b>61,8</b>	<b>42,2</b>	<b>56,2</b>	<b>241,2</b>	<b>321,8</b>	<b>1430,5</b>	<b>1720,3</b>	<b>149,0</b>	<b>182,0</b>
	<b>12 день</b>												
	<b>Завтрак:</b>	<b>332,1</b>	<b>389,7</b>										
156	<b>Каша манная молочная, с какао с маслом и сахаром (130/3,5/2,6; 150/4,5/3)</b>	<b>136,10</b>	<b>157,50</b>	<b>4,25</b>	<b>4,90</b>	<b>4,59</b>	<b>5,30</b>	<b>25,22</b>	<b>29,10</b>	<b>159,50</b>	<b>184,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

	Крупа манная	13,00	15,00										
	Молоко, л	78,00	90,00										
	Какао порошок	0,87	1,00										
	Вода	52,00	60,00										
	Соль	0,174	0,20										
	Масло сливочное	2,60	3,00										
	Сахар	3,50	4,50										
<b>304</b>	<b>Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)</b>	<b>156</b>	<b>187,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,020</b>	<b>6,99</b>	<b>9,99</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
<b>4</b>	<b>Бутерброд с сыром (30/10; 30/15)</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>4,3</b>	<b>4,8</b>	<b>5,4</b>	<b>6,1</b>	<b>10,9</b>	<b>12,3</b>	<b>118,0</b>	<b>133,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Сыр	10,60	15,90										
	<b>Второй завтрак:</b>	<b>150,0</b>	<b>150,0</b>										
<b>399/2</b>	<b>Йогурт натуральный (150; 150)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,8</b>	<b>4,8</b>	<b>16,5</b>	<b>16,5</b>	<b>103,5</b>	<b>103,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Йогурт натуральный (сладкий)	150,0	150,0										
	<b>Обед:</b>	<b>532,0</b>	<b>719,0</b>										
<b>81</b>	<b>Икра морковная (30;50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,67</b>	<b>1,08</b>	<b>1,35</b>	<b>2,33</b>	<b>3,30</b>	<b>5,41</b>	<b>27,75</b>	<b>46,6</b>	<b>15,90</b>	<b>26,5</b>
	Морковь: до 1 января	30,00	50,00										
	с 1 января	32,4	54,00										
	Лук репчатый	5,90	9,81										
	Томатная паста		5,50										
	Соль	0,045	0,075										
	Сахар	0,37	0,58										
	Масло растительное	1,5	2,5										
<b>89</b>	<b>Щи из свежей капусты с картофелем /из птицы/ (150/7/5; 200/9/5)</b>	<b>162</b>	<b>214</b>	<b>2,69</b>	<b>3,25</b>	<b>4,48</b>	<b>5,41</b>	<b>5,18</b>	<b>6,23</b>	<b>72,78</b>	<b>96,60</b>	<b>11,10</b>	<b>14,80</b>
	Капуста белокочанная свежая	37,5	45,0										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	23,9	28,73										
	с 1 ноября по 31 декабря	25,70	30,89										
	с 1 января по 28-29 февраля	27,70	33,26										
	с 1 марта	30,10	36,07										
	или картофель молодой	22,50	27,00										
	Морковь: до 1 января	9,4	11,25										
	с 1 января	10,00	11,97										
	Лук репчатый	7,10	8,57										
	Томат паста	2,70	4,77										
	или помидоры свежие	14,70	26,44										
	Масло растительное	3,00	3,60										
	Бульон	120,00	160,00										
	Соль	0,09	0,12										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5,0	5,0										
	Говядина 1 кат п/ч, з/ч, б/к	12,21	15,70										

	Цыплята-бройлеры	21,83	28,07										
	Цыплята-бройлеры (бедро)	17,92	23,04										
<b>244</b>	<b>Оладьи из печени (50; 70)</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>10,2</b>	<b>14,2</b>	<b>10,70</b>	<b>14,90</b>	<b>5,20</b>	<b>7,20</b>	<b>156</b>	<b>218</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Печень говяжья	63,4	89,4										
	Мука пшеничная	5,1	7,2										
	Лук репчатый	6,1	8,6										
	Масло растительное	6,4	9,0										
	Яйца гр.	6,8	9,00										
	Соль	0,26	0,36										
<b>274</b>	<b>Рис припущенный (80; 110)</b>	<b>80</b>	<b>110</b>	<b>1,94</b>	<b>2,64</b>	<b>2,27</b>	<b>3,15</b>	<b>19,54</b>	<b>26,91</b>	<b>107,00</b>	<b>147,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Крупа рисовая	32,64	44,97										
	Вода	61,13	83,80										
	Соль	0,20	0,29										
	Масло сливочное	2,80	3,89										
<b>302</b>	<b>Соус красный основной (30; 50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,8</b>	<b>1,3</b>	<b>2,9</b>	<b>4,8</b>	<b>2,8</b>	<b>5,0</b>	<b>42</b>	<b>70</b>	<b>0,96</b>	<b>1,6</b>
	Бульон или вода	30,0	50,0										
	Масло сливочное	1,4	2,3										
	Мука пшеничная	1,4	2,3										
	Томат.паста	1,8	3,0										
	Морковь: до 1 января	2,4	4,3										
	с 1 января	2,6	4,4										
	Лук репчатый	0,9	1,5										
	Сахар	0,3	0,5										
	Соль	0,3	0,5										
<b>317</b>	<b>Компот из сушёных фруктов, смесь сухофруктов (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,33</b>	<b>0,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>20,83</b>	<b>24,99</b>	<b>85,00</b>	<b>101,70</b>	<b>0,30</b>	<b>0,36</b>
	Смесь сухофруктов	15,0	18,0										
	Сахар	5,0	6,3										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,7										
<b>397/1</b>	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник:</b>	<b>170,0</b>	<b>210,0</b>										
<b>313</b>	<b>Молоко кипячёное (150;180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>4,58</b>	<b>5,48</b>	<b>4,08</b>	<b>4,88</b>	<b>7,58</b>	<b>9,07</b>	<b>85,00</b>	<b>102,00</b>	<b>2,05</b>	<b>2,46</b>
	Молоко 3,2% жир.	157,5	189,0										
<b>384</b>	<b>Печенье кондитерское (20;30)</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>1,50</b>	<b>2,25</b>	<b>1,98</b>	<b>2,94</b>	<b>14,88</b>	<b>22,3</b>	<b>83,4</b>	<b>125,1</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Печенье кондитерское	20	30										
	<b>Ужин:</b>	<b>351,0</b>	<b>607,2</b>										
<b>102/2</b>	<b>Суп бабушкин (150/15;200/20)</b>	<b>165</b>	<b>220</b>	<b>4,7</b>	<b>6,2</b>	<b>3,8</b>	<b>5,1</b>	<b>9,8</b>	<b>13,0</b>	<b>95,12</b>	<b>125,00</b>	<b>6,55</b>	<b>8,80</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	26,60	42,56										
	с 1 ноября по 31 декабря	28,60	45,76										
	с 1 января по 28-29 февраля	30,80	49,28										
	с 1 марта	33,40	53,44										
	или картофель молодой	25,00	40,00										
	Морковь: до 1 января	7,50	9,00										
	с 1 января	8,00	9,58										
	Лук репчатый	7,10	8,57										



	Масло растительное	1,5	1,9										
	Бульон	112,5	155,0										
	Соль	0,09	0,108										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	<b>Тесто для ленивых пельменей:</b>												
	Мука пшеничная	12,00	15,60										
	Яйца гр.	0,80	1,50										
	Вода	3,60	4,80										
	Соль	0,07	0,110										
	<b>Фарш мясной:</b>												
	Куриная грудка св./м.(филе)	7,11	10,12										
	и Свинина не жирная п/ф	6,98	9,94										
	Лук репчатый	2,68	3,80										
	Яйца (шт;/г.)	0,90	1,28										
	Соль	0,14	0,18										
	<i>Масса фарша п./ф.:</i>	<i>16,00</i>	<i>22,40</i>										
<b>304</b>	<b>Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)</b>	<b>156</b>	<b>187,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,020</b>	<b>6,99</b>	<b>9,99</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
<b>397/1</b>	<b>Хлеб пшеничный ,хлеб ржаной (30;45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1535,1</b>	<b>2075,9</b>	<b>46,5</b>	<b>57,9</b>	<b>50,6</b>	<b>66,1</b>	<b>186,5</b>	<b>243,4</b>	<b>1315,7</b>	<b>1719,5</b>	<b>37,1</b>	<b>54,8</b>
	<b>13 день</b>												
	<b>Завтрак:</b>	<b>318,2</b>	<b>371,0</b>										
<b>149</b>	<b>Каша пшённная молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)</b>	<b>135,2</b>	<b>156</b>	<b>3,9</b>	<b>4,5</b>	<b>4,77</b>	<b>5,5</b>	<b>22,27</b>	<b>25,7</b>	<b>147,34</b>	<b>170,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Крупа пшённная	21,7	25,0										
	Молоко, л	78,0	90,0										
	Вода, л	56,34	65,0										
	Соль	0,35	0,40										
	Масло сливочное	2,6	3,0										
	Сахар	2,6	3,0										
<b>310</b>	<b>Кофейный напиток с молоком (150;180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>2,34</b>	<b>2,8</b>	<b>2,00</b>	<b>2,43</b>	<b>10,58</b>	<b>12,7</b>	<b>70</b>	<b>84,6</b>	<b>0,60</b>	<b>0,72</b>
	Кофейный напиток	1,0	1,0										
	Вода	90,0	108,0										
	Молоко	75,0	90,0										
	Сахар	6,25	7,5										
<b>1</b>	<b>Бутерброд с маслом (30/3; 30/5)</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>2,0</b>	<b>2,1</b>	<b>6,2</b>	<b>6,6</b>	<b>12,1</b>	<b>12,8</b>	<b>112,0</b>	<b>119,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	<b>Второй завтрак:</b>	<b>95</b>	<b>100</b>										
<b>389</b>	<b>Фрукты (95;100)</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>9,31</b>	<b>9,8</b>	<b>41,8</b>	<b>44</b>	<b>9,50</b>	<b>10,0</b>
	Яблоки свежие	108,00	114,00	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>9,31</b>	<b>9,80</b>	<b>41,80</b>	<b>44,00</b>	<b>9,50</b>	<b>10,00</b>
<b>392</b>	<b>или мандарины свежие</b>	<b>128,0</b>	<b>135,0</b>	<b>0,760</b>	<b>0,800</b>	<b>0,290</b>	<b>0,310</b>	<b>10,96</b>	<b>11,50</b>	<b>50,40</b>	<b>53,00</b>	<b>25,30</b>	<b>26,700</b>
	<b>Обед:</b>	<b>567,0</b>	<b>739,0</b>										

12	<b>Салат "Витаминный" (30;50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,38</b>	<b>0,70</b>	<b>3,08</b>	<b>5,17</b>	<b>3,45</b>	<b>5,75</b>	<b>42,75</b>	<b>71,70</b>	<b>4,60</b>	<b>5,8</b>
	Капуста белокочанная	15,00	25,00										
	Яблоко свежая	6,80	11,40										
	Морковь: до 1 января	11,30	18,80										
	с 1 января	12,00	20,00										
	Сахар -песок	1,50	2,50										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,80	3,00										
	Лимонная к-та	0,03	0,05										
	Вода для кип. для разв.лимон.к-ты	1,50	2,50										
93	<b>Рассольник "Ленинградский" /из птицы/ (150/7/5; 200/9/5)</b>	<b>162</b>	<b>214</b>	<b>3,0</b>	<b>3,6</b>	<b>4,7</b>	<b>5,7</b>	<b>10,0</b>	<b>12,0</b>	<b>94,7</b>	<b>127</b>	<b>4,50</b>	<b>5,96</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	33,33	45,22										
	с 1 ноября по 31 декабря	35,8	48,62										
	с 1 января по 28-29февраля	38,5	52,36										
	с 1 марта	41,80	56,78										
	или картофель молодой	31,3	42,5										
	Крупа перловая или рисовая	3,0	3,6										
	Морковь: до 1 января	7,5	9,0										
	с 1 января	8,0	9,6										
	Лук репчатый	3,6	4,28										
	Огурцы консервированные	16,4	19,66										
	Масло растительное	3,0	3,8										
	Бульон	112,5	160,0										
	Соль	0,09	0,108										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5,0	5,0										
	бройлер-цыпленок	21,83	28,07										
	или бройлер-цыпленок (бедро)	17,92	23,04										
215	<b>Тефтели рыбные (Ёжики) /минтай/ (75;100)</b>	<b>75</b>	<b>100</b>	<b>5,4</b>	<b>8,2</b>	<b>4,0</b>	<b>5,0</b>	<b>6,9</b>	<b>8,4</b>	<b>92</b>	<b>110</b>	<b>0,09</b>	<b>0,18</b>
	Минтай св./м. без головы	50,3	70,8										
	Крупа рис	4,2	6,2										
	Лук репчатый	9,87	13,68										
	Яйцо (гр.)	4,2	7										
	Мука пшеничная	1,7	2,6										
	Масло растительное	1,8	2,6										
	Масса п./ф:	59	83										
	<b>Масса запеченных тефтелей:</b>	<b>50</b>	<b>70</b>										
	Соус томатный	25	30										
	Бульон или вода	25	30										
	Масло сливочное	1,92	2,3										
	Мука пшеничная	1,17	1,4										
	Морковь: до 1 января	2,5	3,0										
	с 1 января	2,68	3,2										

	Лук репчатый	1,19	1,43										
	Томатная паста	1,50	1,80										
	Масло сливочное	0,38	0,46										
	Сахар	0,25	0,30										
	Соль	0,02	0,02										
	Кислота лимонная	0,02	0,02										
	Соль	0,30	0,40										
<b>276</b>	<b>Пюре картофельное (120;150)</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	<b>2,5</b>	<b>3,1</b>	<b>3,8</b>	<b>4,8</b>	<b>16,4</b>	<b>20,4</b>	<b>110</b>	<b>138</b>	<b>14,53</b>	<b>18,16</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	136,5	170,6										
	с 1 ноября по 31 декабря	146,7	183,4										
	с 1 января по 28-29 февраля	158,0	197,5										
	с 1 марта	171,3	214,2										
	или картофель молодой	128,3	160,3										
	Молоко	19,0	23,7										
	Соль	0,7	0,9										
	Масло сливочное	4,2	5,3										
<b>317/1</b>	<b>Напиток из сушеных фруктов с изюмом (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,33</b>	<b>0,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>20,83</b>	<b>24,99</b>	<b>85,0</b>	<b>101,7</b>	<b>0,30</b>	<b>0,36</b>
	Изюм (темный)	15,0	18,0										
	Сахар	5,0	6,3										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,7										
<b>397/1</b>	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Полдник:	<b>200,0</b>	<b>230,0</b>										
<b>314</b>	<b>Ряженка (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>3,26</b>	<b>4,70</b>	<b>2,82</b>	<b>3,38</b>	<b>4,73</b>	<b>5,67</b>	<b>57,00</b>	<b>87,00</b>	<b>0,34</b>	<b>0,405</b>
	Ряженка 3,2% жир.	157,5	185,0										
<b>341</b>	<b>Ватрушка с повидлом /из дрожжевого теста/ (50;50)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,20</b>	<b>3,20</b>	<b>2,10</b>	<b>2,10</b>	<b>31,50</b>	<b>31,50</b>	<b>159,0</b>	<b>159,0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>
	Мука пшеничная	26,5	26,5										
	Мука пшеничная на подпыл	1,2	1,2										
	Сахар	1,9	1,9										
	Маргарин	2,9	2,9										
	Яйца, г	2,8	2,8										
	Соль	0,4	0,4										
	Дрожжи сухие	0,3	0,3										
	Вода	7,0	7,0										
	Повидло	21,0	21,0										
	Яйцо,г	1,07	1,07										
	Масло растительное	0,2	0,2										
	Ужин:	<b>348,0</b>	<b>446,2</b>										
<b>96</b>	<b>Суп картофельный с крупой /из птицы/ (150/7/5;200/9/5)</b>	<b>162</b>	<b>214</b>	<b>3,4</b>	<b>4,5</b>	<b>3,6</b>	<b>4,8</b>	<b>9,9</b>	<b>13,2</b>	<b>85</b>	<b>113</b>	<b>5,00</b>	<b>6,70</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	46,55	59,85										
	с 1 ноября по 31 декабря	50,05	64,35										

	с 1 января по 28-29 февраля	53,90	69,3										
	с 1 марта	58,45	75,15										
	или картофель молодой	43,75	56,25										
	Крупа геркулес	6	7,2										
	Морковь: до 1 января	7,5	9										
	с 1 января	8	9,58										
	Лук репчатый	7,1	8,57										
	Масло растительное	1,5	1,9										
	Бульон	115,0	140,0										
	Соль	0,09	0,12										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5	5										
	цыпленок-бройлер	21,83	28,07										
	или цыпленок-бройлер (бедро)	17,92	23,04										
<b>304</b>	<b>Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)</b>	<b>156</b>	<b>187,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,020</b>	<b>6,99</b>	<b>9,99</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
<b>397/1</b>	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1528,20</b>	<b>1886,20</b>	<b>35,8</b>	<b>46,2</b>	<b>42,4</b>	<b>52,9</b>	<b>216,0</b>	<b>259,6</b>	<b>1341,4</b>	<b>1649,0</b>	<b>74,4</b>	<b>85,2</b>
	<b>14 день</b>												
	<b>Завтрак:</b>	<b>327,2</b>	<b>381,0</b>										
<b>151/1 (а)</b>	<b>Каша вязкая ячневая молочная с маслом, сахаром и тыквой (130/2,6/2,6; 150/3/3)</b>	<b>135,2</b>	<b>156</b>	<b>4,85</b>	<b>5,60</b>	<b>4,34</b>	<b>5,01</b>	<b>27,39</b>	<b>31,60</b>	<b>167,30</b>	<b>193,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Крупа ячневая	17,34	20,00										
	Тыква (очищенная) св./м.;п./ф.	15,76	18,18										
	Молоко, л	69,34	80,00										
	Вода, л	52,00	60,00										
	Соль	0,174	0,20										
	Масло сливочное	2,60	3,00										
	Сахар	2,60	3,00										
<b>308</b>	<b>Чай с молоком (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>2,66</b>	<b>3,2</b>	<b>2,33</b>	<b>2,8</b>	<b>11,33</b>	<b>13,6</b>	<b>77,0</b>	<b>92,7</b>	<b>1,19</b>	<b>1,60</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,5	0,5										
	Вода	21,58	26,10										
	Сахар	5,8	7,2										
	Молоко	90,0	92,0										
	Вода	50,0	60,0										
<b>3</b>	<b>Бутерброд с повидлом (30/12; 30/15)</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>2,3</b>	<b>2,4</b>	<b>2,8</b>	<b>3,0</b>	<b>20,4</b>	<b>21,9</b>	<b>116</b>	<b>125</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Повидло	12,1	15,2										
	<b>Второй завтрак:</b>	<b>95</b>	<b>100</b>										
<b>389</b>	<b>Фрукты (95;100)</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>9,31</b>	<b>9,8</b>	<b>41,8</b>	<b>44</b>	<b>9,50</b>	<b>10,0</b>
	Яблоки свежие	108,00	114,00	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>9,31</b>	<b>9,80</b>	<b>41,80</b>	<b>44,00</b>	<b>9,50</b>	<b>10,00</b>
<b>392</b>	<b>или мандарины свежие</b>	<b>128,0</b>	<b>135,0</b>	<b>0,760</b>	<b>0,800</b>	<b>0,290</b>	<b>0,310</b>	<b>10,96</b>	<b>11,50</b>	<b>50,40</b>	<b>53,00</b>	<b>25,30</b>	<b>26,700</b>

	<b>Обед:</b>	<b>527,0</b>	<b>704,0</b>										
<b>29</b>	<b>Салат из свежих огурцов с зелёным горошком (30; 50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,45</b>	<b>0,75</b>	<b>1,50</b>	<b>2,50</b>	<b>1,20</b>	<b>2,00</b>	<b>20,25</b>	<b>34,17</b>	<b>2,90</b>	<b>4,90</b>
	Огурцы свежие	12,88	21,46										
	Зеленный горошек консервир.	18,48	30,80										
	Лук репчатый	4,81	8,03										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,5	2,5										
<b>87</b>	<b>Свекольник / из птицы/ (150/7/5; 200/9/5)</b>	<b>162</b>	<b>214</b>	<b>2,79</b>	<b>3,34</b>	<b>4,78</b>	<b>5,77</b>	<b>5,98</b>	<b>7,20</b>	<b>78,76</b>	<b>105,52</b>	<b>4,18</b>	<b>5,74</b>
	Свекла: до 1 января	35,00	39,00										
	с 1 января	37,24	41,50										
	Картофель: с 1 сентября по 31	34,50	41,30										
	с 1 ноября по 31 декабря	37,00	44,40										
	с 1 января по 28-29 февраля	39,90	47,82										
	с 1 марта	43,30	51,86										
	или картофель молодой	32,40	38,82										
	Морковь: до 1 января	7,50	10,00										
	с 1 января	8,00	10,64										
	Лук репчатый	8,00	8,33										
	Томатная паста	0,70	1,26										
	или лимонная кислота	0,10	0,18										
	Масло растительное	3,00	3,60										
	Бульон	130,50	160,00										
	Соль	0,09	0,108										
	Сахар	1,00	1,17										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5,00	5,00										
	бройлер-цыплёнок (птица)	21,83	28,07										
	или бройлер-цыплёнок(бедро)	17,92	23,04										
<b>221</b>	<b>Гуляш из отварного мяса /свинина/ (70;100)</b>	<b>70</b>	<b>100</b>	<b>9,2</b>	<b>13,1</b>	<b>20,6</b>	<b>29,4</b>	<b>2,7</b>	<b>3,9</b>	<b>233,0</b>	<b>333,0</b>	<b>3,0</b>	<b>3,5</b>
	Свинина не жирная (филе) б/к, з/п, п/ч, т/к	64,8	81,0										
	Масса отварного мяса:	40,0	50,0										
	Морковь: до 1 января	10,0	11,3										
	с 1 января	10,6	12,0										
	Лук репчатый	8,3	9,5										
	Томат паста	2,0	3,0										
	Масло растительное	4,0	6,0										
	Мука пшеничная	3,0	4,0										
	Соль	0,3	0,4										
<b>272</b>	<b>Макаронные изделия отварные с маслом (80/5; 110/5)</b>	<b>85</b>	<b>115</b>	<b>3,07</b>	<b>4,18</b>	<b>2,47</b>	<b>3,23</b>	<b>14,54</b>	<b>20,02</b>	<b>91,34</b>	<b>125,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Макаронные изделия	29,60	40,77										
	Вода	168,0	231,0										
	Соль	0,8	1,1										
	Масло сливочное	5,0	5,0										
<b>317</b>	<b>Компот из сушёных фруктов, смесь сухофруктов (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,33</b>	<b>0,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>20,83</b>	<b>24,99</b>	<b>85,00</b>	<b>101,70</b>	<b>0,30</b>	<b>0,36</b>
	Смесь сухофруктов	15,0	18,0										

	Сахар	5,0	6,3										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,70										
397/1	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник:</b>	<b>180,0</b>	<b>210,0</b>										
326	<b>Кисель из концентрата плодово-ягодный (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>31,7</b>	<b>38,0</b>	<b>122</b>	<b>146</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>
	Кисель из концентрата	18,00	21,60										
	Сахар	5,80	7,20										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	142,50	171,00										
386	<b>Пряник кондитерский (30;30)</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>1,44</b>	<b>1,44</b>	<b>0,84</b>	<b>0,84</b>	<b>23,31</b>	<b>23,31</b>	<b>100,70</b>	<b>100,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Пряник кондитерский	30,0	30,0										
	<b>Ужин:</b>	<b>336,0</b>	<b>422,2</b>										
186	<b>Вареники ленивые (140/10; 180/10)</b>	<b>150</b>	<b>190</b>	<b>25,28</b>	<b>32,49</b>	<b>7,63</b>	<b>9,81</b>	<b>25,84</b>	<b>33,21</b>	<b>273,00</b>	<b>351,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,81</b>
	Творог	111,2	143,0										
	Мука пшеничная	15,32	19,71										
	Сахар	8,01	10,26										
	Яйца, г	0,20	0,26										
	Соль	0,31	0,45										
	Ванилин	0,008	0,018										
	Масло сливочное	10,0	10,0										
	Соль	0,24	0,36										
304	<b>Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)</b>	<b>156</b>	<b>187,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,020</b>	<b>6,99</b>	<b>9,99</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
397/1	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1465,20</b>	<b>1817,20</b>	<b>58,4</b>	<b>75,3</b>	<b>52,6</b>	<b>69,8</b>	<b>252,6</b>	<b>306,2</b>	<b>1651,0</b>	<b>2076,2</b>	<b>58,0</b>	<b>65,4</b>
	<b>15 день</b>												
	<b>Завтрак:</b>	<b>324,2</b>	<b>378,2</b>										
150	<b>Каша рисовая молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)</b>	<b>135,20</b>	<b>156</b>	<b>1,82</b>	<b>2,10</b>	<b>3,38</b>	<b>3,90</b>	<b>23,32</b>	<b>26,90</b>	<b>130,87</b>	<b>151,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Крупа рисовая	17,34	20,00										
	Молоко, л	78,00	90,00										
	Вода, л	52,00	60,00										
	Соль	0,174	0,200										
	Масло сливочное	2,60	3,00										
	Сахар	2,60	3,00										
304	<b>Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)</b>	<b>156</b>	<b>187,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,020</b>	<b>6,99</b>	<b>9,99</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										

1	<b>Бутерброд с маслом (30/3; 30/5)</b>	33	35	2,0	2,1	6,2	6,6	12,1	12,8	112,0	119,0	0,0	0,0
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	<b>Второй завтрак:</b>	<b>95,0</b>	<b>100,0</b>										
389	<b>Фрукты (95;100)</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>9,31</b>	<b>9,8</b>	<b>41,8</b>	<b>44</b>	<b>9,50</b>	<b>10,0</b>
	Яблоки свежие	108,0	114,0	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	41,80	44,00	9,50	10,00
392	или мандарины свежие	128,0	135,0	0,760	0,800	0,290	0,310	10,96	11,50	50,40	53,00	25,30	26,700
	<b>Обед:</b>	<b>532,0</b>	<b>719,0</b>										
18	<b>Салат из белокочанной капусты с помидорами (30;50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>2,00</b>	<b>3,41</b>	<b>1,42</b>	<b>2,41</b>	<b>25,00</b>	<b>42,00</b>	<b>8,00</b>	<b>13,30</b>
	Капустка белокочанная	20,10	32,90										
	Помидоры свежие	9,18	15,3										
	Лук репчатый	4,46	7,44										
	Соль	0,045	0,08										
	Масло растительное	1,5	2,5										
103	<b>Суп картофельный с лапшой домашней /из птицы/ (150/7;200/9)</b>	<b>157</b>	<b>209</b>	<b>3,30</b>	<b>4,00</b>	<b>2,90</b>	<b>3,50</b>	<b>10,30</b>	<b>12,30</b>	<b>79,75</b>	<b>106,33</b>	<b>5,00</b>	<b>6,67</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	46,55	53,20										
	с 1 ноября по 31 декабря	50,05	57,2										
	с 1 января по 28-29 февраля	53,90	61,60										
	с 1 марта	58,45	66,80										
	или картофель молодой	43,75	50										
	Морковь: до 1 января	7,5	9,0										
	с 1 января	8,00	9,58										
	Лук репчатый	7,1	8,57										
	Масло растительное	1,5	1,9										
	Бульон	115,0	150,0										
	Соль	0,09	0,108										
	Лавровый лист	0,01	0,012										
	Зелень сухая	0,01	0,013										
	цыпленок-бройлер	21,83	28,07										
	или цыпленок-бройлер (бедро)	17,92	23,04										
	<i>Лапша домашняя:</i>	6,00	7,20										
	Мука пшеничная	5,3	6,3										
	Мука пшеничная на подпыл	0,36	0,43										
	Яйца (шт./г.)	0,038	0,045										
	Вода	1,05	1,26										
	Соль	0,09	0,108										
	<i>Масса теста:</i>	8,0	10,7										
	Выход подсушенной лапши домашней:	6,00	9,63										
251	<b>Биточек рубленый из птицы паровой (50;70)</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>7,6</b>	<b>10,7</b>	<b>6,9</b>	<b>10,0</b>	<b>5,0</b>	<b>7,1</b>	<b>113</b>	<b>161</b>	<b>0,27</b>	<b>0,38</b>
	Филе куриной грудки	41,03	57,67										

	Хлеб пшеничный	9,22	13,20										
	Молоко	13,4	18,5										
	Соль	0,25	0,35										
	Масло сливочное	1,7	2,6										
<b>280</b>	<b>Пюре из гороха с маслом (80/5;110/5)</b>	<b>85</b>	<b>115</b>	<b>9,40</b>	<b>12,90</b>	<b>2,07</b>	<b>2,86</b>	<b>20,70</b>	<b>28,16</b>	<b>113,30</b>	<b>203,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Горох	40,0	55,0										
	Вода	100,0	137,5										
	Соль	0,34	0,44										
	Масло сливочное	5,00	5,00										
<b>302</b>	<b>Соус красный основной (30;50)</b>	<b>30,0</b>	<b>50,0</b>	<b>0,8</b>	<b>1,3</b>	<b>2,9</b>	<b>4,8</b>	<b>2,8</b>	<b>5,0</b>	<b>42,0</b>	<b>70,0</b>	<b>0,96</b>	<b>1,60</b>
	Бульон или вода	30,0	50,0										
	Масло сливочное	1,4	2,3										
	Мука пшеничная	1,4	2,3										
	Томатная паста	1,8	3,0										
	или помидоры свежие	10,0	17,0										
	Морковь: до 1 января	2,4	4,3										
	с 1 января	2,6	4,4										
	Лук репчатый	0,9	1,5										
	Сахар-песок	0,3	0,5										
	Соль	0,3	0,5										
<b>334/5</b>	<b>Компотная смесь из свежемороженых фруктов (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>1,50</b>	<b>1,80</b>	<b>0,45</b>	<b>0,54</b>	<b>13,50</b>	<b>16,20</b>	<b>60,0</b>	<b>72,0</b>	<b>3,0</b>	<b>4,14</b>
	Компотная смесь из с/м фруктов	10,84	13,50										
	Черноплодная рябина св./м.	4,20	4,50										
	Сахар	5,8	7,2										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,5	183,0										
<b>397/1</b>	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник:</b>	<b>200,0</b>	<b>230,0</b>										
<b>334/1</b>	<b>Напиток из красной смородины (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,20</b>	<b>0,25</b>	<b>0,033</b>	<b>0,36</b>	<b>9,6</b>	<b>11,5</b>	<b>37,0</b>	<b>44,1</b>	<b>38,33</b>	<b>46,0</b>
	Красная смородина с/м	15,00	18,00										
	Сахар	7,5	9,0										
	Вода	132,0	157,5										
<b>340</b>	<b>Расстегаи с рыбой (50;50)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,40</b>	<b>4,40</b>	<b>2,60</b>	<b>2,60</b>	<b>10,60</b>	<b>10,60</b>	<b>71,00</b>	<b>71,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>
	Мука пшеничная	26,20	26,20										
	Мука пшеничная на подпыл	1,10	1,10										
	Сахар	1,10	1,10										
	Маргарин	1,70	1,70										
	Яйца (шт./г.)	2,40	2,40										
	Соль	0,30	0,30										
	Дрожжи сухие	0,20	0,20										
	Вода для замеса теста	9,80	9,80										
	Масло растительное для смазки листов	0,10	0,10										
<b>371</b>	<b>Фарш:рыбный с рисом</b>	<b>14,00</b>	<b>14,0</b>	<b>19,80</b>	<b>19,80</b>	<b>4,90</b>	<b>4,90</b>	<b>14,30</b>	<b>14,30</b>	<b>18,0</b>	<b>18,0</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>
	<b>Ужин:</b>	<b>346,0</b>	<b>422,2</b>										



182	<b>Яйцо варёное</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>4,6</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Яйца	40,0	40,0										
276	<b>Пюре картофельное (120;150)</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	<b>2,50</b>	<b>3,10</b>	<b>3,80</b>	<b>4,80</b>	<b>16,40</b>	<b>20,40</b>	<b>110,00</b>	<b>138,00</b>	<b>14,53</b>	<b>18,16</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	136,5	170,6										
	с 1 ноября по 31 декабря	146,7	183,4										
	с 1 января по 28-29 февраля	158,0	197,5										
	с 1 марта	171,3	214,2										
	или картофель молодой	128,3	160,3										
	Молоко	19,0	23,7										
	Соль	0,7	0,9										
	Масло сливочное	4,2	5,3										
304	<b>Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)</b>	<b>156</b>	<b>187,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,020</b>	<b>6,99</b>	<b>9,99</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
397/1	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1497,2</b>	<b>1849,4</b>	<b>64,8</b>	<b>76,5</b>	<b>48,0</b>	<b>60,3</b>	<b>214,7</b>	<b>264,5</b>	<b>1289,5</b>	<b>1666,4</b>	<b>115,0</b>	<b>137,6</b>
	<b>16 день</b>												
	<b>Завтрак:</b>	<b>318,2</b>	<b>371,0</b>										
158	<b>Каша кукурузная молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)</b>	<b>135,20</b>	<b>156,0</b>	<b>7,63</b>	<b>8,80</b>	<b>5,98</b>	<b>6,90</b>	<b>33,54</b>	<b>38,70</b>	<b>219,30</b>	<b>253,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Крупа кукурузная	17,34	20,00										
	Молоко, л	78,00	90,00										
	Вода, л	52,00	60,00										
	Соль	0,174	0,20										
	Масло сливочное	2,60	3,00										
	Сахар	2,60	3,00										
310	<b>Кофейный напиток с молоком (150;180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>2,34</b>	<b>2,8</b>	<b>2,00</b>	<b>2,43</b>	<b>10,58</b>	<b>12,7</b>	<b>70,0</b>	<b>84,60</b>	<b>0,60</b>	<b>0,72</b>
	Кофейный напиток	1,0	1,0										
	Вода	90,0	108,0										
	Молоко	75,0	90,0										
	Сахар	6,25	7,5										
1	<b>Бутерброд с маслом (30/3; 30/5)</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>2,0</b>	<b>2,1</b>	<b>6,2</b>	<b>6,6</b>	<b>12,1</b>	<b>12,8</b>	<b>112,0</b>	<b>119,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	<b>Второй завтрак:</b>	<b>200,00</b>	<b>200,00</b>										
401	<b>Сок плодово-ягодный (200; 200)</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>24,0</b>	<b>24,0</b>	<b>96,0</b>	<b>96,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Обед:</b>	<b>532,0</b>	<b>719,0</b>										
50/1	<b>Салат из свёклы с сыром и чесноком (30; 50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>1,62</b>	<b>2,7</b>	<b>4,3</b>	<b>7,1</b>	<b>2,16</b>	<b>3,6</b>	<b>53,40</b>	<b>89,0</b>	<b>2,3</b>	<b>3,9</b>
	Свекла: до 1 января	32,06	53,89										
	с 1 января	34,07	57,26										

	Сыр	3,54	5,25										
	Чеснок	0,096	0,16										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,5	2,5										
<b>92</b>	<b>Рассольник "Домашний" /из птицы/ (150/7/5;200/9/5)</b>	<b>162</b>	<b>214</b>	<b>2,90</b>	<b>3,80</b>	<b>4,70</b>	<b>6,20</b>	<b>9,00</b>	<b>11,90</b>	<b>89,73</b>	<b>117,57</b>	<b>7,08</b>	<b>9,39</b>
	Капуста белокочанная	12,5	15,0										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	59,9	71,8										
	с 1 ноября по 31 декабря	64,4	77,22										
	с 1 января по 28-29 февраля	69,30	83,16										
	с 1 марта	75,2	90,18										
	или картофель молодой	56,3	67,5										
	Морковь: до 1 января	7,50	10,00										
	с 1 января	8,00	10,60										
	Лук репчатый	7,1	8,57										
	Огурцы консервированные	14,56	18,20										
	Масло растительное	3,0	4,0										
	Бульон	110,0	168,0										
	Соль	0,09	0,12										
	Лавровый лист	0,01	0,012										
	Зелень сухая	0,01	0,013										
	Сметана	5,0	5,0										
	бройлер-цыпленок	21,83	28,07										
	или бройлер-цыпленок (бедро)	17,92	23,04										
<b>225/ А</b>	<b>Котлета мясная с картофелем (50; 70)</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>12,3</b>	<b>17,2</b>	<b>18,3</b>	<b>25,5</b>	<b>2,9</b>	<b>4,1</b>	<b>219</b>	<b>307</b>	<b>2,63</b>	<b>3,60</b>
	Говядина 1 кат п/ч, з/ч, б/к, т/к	22,29	31,12										
	и Свинина п./ф.; не жирная	22,29	31,12										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	13,2	18,5										
	с 1 ноября по 31 декабря	14,2	19,9										
	с 1 января по 28-29 февраля	15,2	21,4										
	с 1 марта	16,4	23,1										
	или молодой картофель	12,4	17,4										
	Лук репчатый	7,38	10,35										
	Сухари панировочные	3,7	5,2										
	Яйцо	0,093	0,130										
	Соль	0,25	0,35										
	Масло растительное	0,84	1,20										
<b>264</b>	<b>Каша перловая рассыпчатая (80; 110)</b>	<b>80</b>	<b>110</b>	<b>2,4</b>	<b>3,3</b>	<b>2,34</b>	<b>3,15</b>	<b>16,94</b>	<b>23,25</b>	<b>98,00</b>	<b>135,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Крупа перловая	25,87	35,57										
	Вода,мл.	62,07	85,36										
	Соль	0,20	0,29										
	Масло сливочное	2,80	3,89										
<b>302</b>	<b>Соус красный основной (30;50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,8</b>	<b>1,3</b>	<b>2,9</b>	<b>4,8</b>	<b>2,8</b>	<b>5,0</b>	<b>42,0</b>	<b>70,0</b>	<b>0,96</b>	<b>1,60</b>
	Бульон или вода	30,0	50,0										
	Масло сливочное	1,4	2,3										

	Мука пшеничная	1,4	2,3										
	Томатная паста	1,8	3,0										
	или помидоры свежие	10,0	17,0										
	Морковь: до 1 января	2,4	4,3										
	с 1 января	2,6	4,4										
	Лук репчатый	0,9	1,5										
	Сахар-песок	0,3	0,5										
	Соль	0,3	0,5										
<b>317/1</b>	<b>Напиток из сушёных фруктов с курагой (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,33</b>	<b>0,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>20,83</b>	<b>24,99</b>	<b>85,00</b>	<b>101,70</b>	<b>0,30</b>	<b>0,36</b>
	Курага	15,00	18,0										
	Сахар	5,0	6,3										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,70										
<b>397/1</b>	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник:</b>	<b>170,0</b>	<b>210,0</b>										
<b>313</b>	<b>Молоко кипячёное (150;180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>4,58</b>	<b>5,48</b>	<b>4,08</b>	<b>4,88</b>	<b>7,58</b>	<b>9,07</b>	<b>85,00</b>	<b>102,00</b>	<b>2,05</b>	<b>2,46</b>
	Молоко 3,2% жир.	157,5	189,0										
<b>384</b>	<b>Печенье кондитерское (20;30)</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>1,50</b>	<b>2,25</b>	<b>1,98</b>	<b>2,94</b>	<b>14,88</b>	<b>22,3</b>	<b>83,4</b>	<b>125,1</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Печенье кондитерское	20	30										
	<b>Ужин:</b>	<b>353,0</b>	<b>456,2</b>										
<b>119</b>	<b>Суп - пюре из картофеля /из птицы/ (150/10/7; 200/15/9)</b>	<b>167</b>	<b>224</b>	<b>6,4</b>	<b>7,54</b>	<b>4,8</b>	<b>5,67</b>	<b>23,5</b>	<b>27,76</b>	<b>167,48</b>	<b>230,0</b>	<b>5,1</b>	<b>6,80</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	66,5	75,81										
	с 1 ноября по 31 декабря	71,5	81,51										
	с 1 января по 28-29 февраля	77,0	87,78										
	с 1 марта	83,50	95,19										
	или картофель молодой	62,5	71,25										
	Цыпленок-бройлер (птица)	21,8	28,1										
	или цыпленок-бройлер(бедро)	17,92	23,04										
	Морковь: до 1 января	3,8	4,50										
	с 1 января	4,0	4,79										
	Мука пшеничная	5,0	5,5										
	Масло растительное	2,4	2,88										
	Молоко	26,3	31,5										
	Соль	0,090	0,120										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Бульон	113,80	145,10										
	<b>Гренки:</b>												
	Хлеб пшеничный	18,68	28,02										
<b>304</b>	<b>Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)</b>	<b>156</b>	<b>187,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,020</b>	<b>7,0</b>	<b>10,0</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>

	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
397/1	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1573,20</b>	<b>1956,20</b>	<b>49,3</b>	<b>64,5</b>	<b>61,8</b>	<b>82,5</b>	<b>218,6</b>	<b>275,6</b>	<b>1572,9</b>	<b>2057,0</b>	<b>21,1</b>	<b>28,9</b>
	<b>17 день</b>												
	<b>Завтрак:</b>	<b>333,2</b>	<b>388,2</b>										
157	<b>Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)</b>	<b>135,2</b>	<b>156</b>	<b>6,85</b>	<b>7,90</b>	<b>6,76</b>	<b>7,80</b>	<b>29,82</b>	<b>34,40</b>	<b>206,30</b>	<b>238,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Крупа пшеничная	17,34	20,0										
	Молоко, л	78,0	90,0										
	Вода, л	52,0	60,0										
	Соль	0,174	0,2										
	Масло сливочное	2,6	3,0										
	Сахар	2,6	3,0										
304	<b>Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)</b>	<b>156</b>	<b>187,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,020</b>	<b>7,0</b>	<b>10,0</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
3	<b>Бутерброд с повидлом (30/12; 30/15)</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>2,3</b>	<b>2,4</b>	<b>2,8</b>	<b>3,0</b>	<b>20,4</b>	<b>21,9</b>	<b>116</b>	<b>125</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Повидло	12,1	15,2										
	<b>Второй завтрак:</b>	<b>150,0</b>	<b>150,0</b>										
399/2	<b>Йогурт натуральный (150; 150)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,8</b>	<b>4,8</b>	<b>16,5</b>	<b>16,5</b>	<b>103,5</b>	<b>103,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Йогурт натуральный (сладкий)	150,0	150,0										
	<b>Обед:</b>	<b>532,0</b>	<b>669,0</b>										
16/1	<b>Салат из белокочанной капусты (30;50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,50</b>	<b>0,6</b>	<b>1,50</b>	<b>1,9</b>	<b>2,70</b>	<b>3,4</b>	<b>26,0</b>	<b>33,0</b>	<b>9,80</b>	<b>12,2</b>
	Капуста белокочанная	34,00	55,95										
	Лимонная к-та	0,09	0,15										
	Вода кип.для разв. лимон.к-ты.	2,92	4,83										
	Соль	0,30	0,50										
	Сахар	1,5	2,5										
	Масло растительное	1,5	2,5										
98	<b>Суп полевой /из птицы/ (150/7/5; 200/9/5)</b>	<b>162</b>	<b>214</b>	<b>3,0</b>	<b>4,0</b>	<b>4,7</b>	<b>6,3</b>	<b>4,9</b>	<b>6,5</b>	<b>78,76</b>	<b>104,0</b>	<b>7,08</b>	<b>9,47</b>
	Крупа пшено	5,0	6,03										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	55,9	67,03										
	с 1 ноября по 31 декабря	60,1	72,07										
	с 1 января по 28-29 февраля	64,7	77,62										
	с 1 марта	70,10	84,17										
	или картофель молодой	52,5	63,0										

	Морковь: до 1 января	7,5	9,0										
	с 1 января	8,0	9,58										
	Лук репчатый	7,1	8,57										
	Помидор консервир.	20,6	24,57										
	или помидр свежий	11,5	13,77										
	Бульон	121,2	165,00										
	Соль	0,09	0,120										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5,0	5,0										
	Масло растительное	3,00	3,60										
	бройлер-цыпленок	21,83	28,07										
	или бройлер-цыпленок (бедро)	17,92	23,04										
<b>220</b>	<b>Жаркое по - домашнему с мясом /из птицы/ (160; 180)</b>	<b>160</b>	<b>180</b>	<b>18,4</b>	<b>20,7</b>	<b>5,76</b>	<b>6,48</b>	<b>15,36</b>	<b>17,28</b>	<b>183</b>	<b>205</b>	<b>7,26</b>	<b>8,97</b>
	бройлер-цыпленок,	111,4	134,07										
	или филе куриной грудки птицы	46,52	56,13										
	или мяса птицы-бедро	58,67	70,64										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	122,96	136,79										
	с 1 ноября по 31 декабря	132,2	147,08										
	с 1 января по 28-29 февраля	142,37	158,39										
	с 1 марта	154,39	171,76										
	или картофель молодой	115,36	128,56										
	Лук репчатый	13,76	17,34										
	Морковь: до 1 января	17,78	25,71										
	с 1 января	18,91	27,36										
	Масло растительное	3,56	5,14										
	Томатная паста	0,89	1,71										
	Соль	0,27	0,34										
<b>334/5</b>	<b>Компотная смесь из свежемороженных фруктов (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>1,50</b>	<b>1,80</b>	<b>0,45</b>	<b>0,54</b>	<b>13,50</b>	<b>16,20</b>	<b>60,0</b>	<b>72,0</b>	<b>3,00</b>	<b>14,14</b>
	Компотная смесь из с/м фруктов	10,84	13,50										
	Черноплодная рябина св./м.	4,20	4,50										
	Сахар	5,8	7,2										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,5	183,0										
<b>397/1</b>	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник:</b>	<b>200,0</b>	<b>230,0</b>										
<b>322</b>	<b>Кисель из плодов смородины красной (150;180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>20,19</b>	<b>24,23</b>	<b>81,3</b>	<b>97,6</b>	<b>2,0</b>	<b>2,4</b>
	Красная смородина с/м	10,00	12,00										
	Сахар	7,50	9,00										
	Вода	137,30	164,79										
	Крахмал картофельный	6,75	8,10										
<b>358</b>	<b>Шанежка наливная с яйцом (50;50)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,3</b>	<b>4,3</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	<b>24,0</b>	<b>24,0</b>	<b>124,0</b>	<b>124,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>
	Мука пшеничная	30,8	30,8										

	Мука пшеничная на подпыл	0,8	0,8										
	Сахар	2,2	2,2										
	Сметана	3,1	3,1										
	Сахарная пудра	0,3	0,3										
	Яйца	1,0	1,0										
	Соль	0,4	0,4										
	Дрожжи сухие	0,3	0,3										
	Яйца	8,4	8,4										
	Вода для замеса теста	15,6	15,6										
	Масло растительное для смазки листов	0,08	0,08										
	<b>Ужин:</b>	<b>336,0</b>	<b>432,2</b>										
<b>107</b>	<b>Суп картофельный с рыбой /минтай или горбуша/ (150;200)</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>7,93</b>	<b>10,60</b>	<b>2,50</b>	<b>3,30</b>	<b>4,02</b>	<b>5,40</b>	<b>70,00</b>	<b>93,00</b>	<b>1,20</b>	<b>1,60</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	83,13	99,75										
	с 1 ноября по 31 декабря	89,38	107,25										
	с 1 января по 28-29 февраля	96,25	115,50										
	с 1 марта	104,40	125,25										
	или картофель молодой	78,13	93,75										
	Морковь: до 1 января	11,3	12,38										
	с 1 января	12,0	13,17										
	Лук репчатый	10,7	11,78										
	Горбуша потрош. с головой	27,20	32,63										
	или минтай потрош.б/головы	26,80	31,32										
	Масло сливочное	3,0	3,6										
	или масло растительное	2,4	2,9										
	Бульон рыбный	115,0	141,0										
	Соль	0,09	0,120										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
<b>304</b>	<b>Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)</b>	<b>156</b>	<b>187,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,020</b>	<b>7,0</b>	<b>10,0</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
<b>397/1</b>	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1551,20</b>	<b>1869,40</b>	<b>56,4</b>	<b>67,4</b>	<b>37,3</b>	<b>45,3</b>	<b>223,1</b>	<b>270,7</b>	<b>1335,8</b>	<b>1604,6</b>	<b>76,6</b>	<b>100,1</b>
	<b>18 день</b>												
	<b>Завтрак:</b>	<b>331,2</b>	<b>388,2</b>										
<b>161</b>	<b>Каша молочная из смеси круп (гречка, пшёно) (130/2,6/2,6; 150/3/3)</b>	<b>135,2</b>	<b>156,0</b>	<b>4,25</b>	<b>4,90</b>	<b>5,37</b>	<b>6,20</b>	<b>22,80</b>	<b>26,30</b>	<b>156,00</b>	<b>180,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Крупа гречневая	8,7	10,0										
	Крупа пшёно	8,7	10,0										
	Молоко, л	78,0	90,0										
	Вода, л	52,0	60,0										
	Соль	0,174	0,20										
	Масло сливочное	2,6	3,0										
	Сахар	2,6	3,0										

304	<b>Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)</b>	<b>156</b>	<b>187,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,020</b>	<b>6,99</b>	<b>9,99</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
2	<b>Бутерброд с мёдом (30/10; 30/15)</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>2,2</b>	<b>2,5</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>22,0</b>	<b>23,6</b>	<b>123,0</b>	<b>132,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Мёд	10,1	15,2										
	<b>Второй завтрак:</b>	<b>95,00</b>	<b>100,00</b>										
389	<b>Фрукты (95;100)</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>9,31</b>	<b>9,8</b>	<b>41,8</b>	<b>44</b>	<b>9,50</b>	<b>10,0</b>
	Яблоки свежие	108,0	114,0	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42	44	9,50	10,00
392	или мандарины свежие	128,0	135,0	0,760	0,800	0,290	0,310	10,96	11,50	50,40	53,00	25,30	26,700
	<b>Обед:</b>	<b>512,0</b>	<b>679,0</b>										
75/1	<b>Салат из картофеля с зелёным горошком (30;50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,60</b>	<b>1,00</b>	<b>1,60</b>	<b>2,70</b>	<b>2,93</b>	<b>4,90</b>	<b>29,00</b>	<b>48,00</b>	<b>4,70</b>	<b>7,90</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	17,46	29,11										
	с 1 ноября по 31 декабря	18,74	31,24										
	с 1 января по 28-29 февраля	20,27	33,78										
	с 1 марта	21,93	36,55										
	или картофель молодой	16,95	28,26										
	Морковь: до 1 января	6,94	11,56										
	с 1 января	7,38	12,30										
	Масло растительное	3,0	5,0										
	Зеленый горошек конскрвиров.	8,09	13,47										
	Огурцы свежие	5,30	8,83										
	или огурцы консервиров.	9,56	15,92										
	Масло растительное	1,50	2,50										
	Соль	0,045	0,075										
87	<b>Свекольник / из птицы/ (150/7/5; 200/9/5)</b>	<b>162</b>	<b>214</b>	<b>2,79</b>	<b>3,34</b>	<b>4,78</b>	<b>5,77</b>	<b>5,98</b>	<b>7,20</b>	<b>78,76</b>	<b>105,52</b>	<b>4,18</b>	<b>5,74</b>
	Свекла: до 1 января	35,00	39,00										
	с 1 января	37,24	41,50										
	Картофель: с 1 сентября по 31	34,50	41,30										
	с 1 ноября по 31 декабря	37,00	44,40										
	с 1 января по 28-29 февраля	39,90	47,82										
	с 1 марта	43,30	51,86										
	или картофель молодой	32,40	38,82										
	Морковь: до 1 января	7,50	10,00										
	с 1 января	8,00	10,64										
	Лук репчатый	8,00	8,33										
	Томатная паста	0,70	1,26										
	или лимонная кислота	0,10	0,18										
	Масло растительное	3,00	3,60										
	Бульон	130,50	160,00										
	Соль	0,09	0,108										
	Сахар	1,00	1,17										
	Лавровый лист	0,010	0,012										

	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5,00	5,00										
	бройлер-цыплёнок (птица)	21,83	28,07										
	или бройлер-цыплёнок(бедро)	17,92	23,04										
<b>257</b>	<b>Птица, тушенная в соусе (55;75)</b>	<b>55</b>	<b>75</b>	<b>8,42</b>	<b>11,48</b>	<b>6,6</b>	<b>9,0</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>94,05</b>	<b>128,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Бройлер - цыпленок св./м.	93,0	124,0										
	или филе куринная грудка	45,5	62,2										
	Масса отварной птицы:	30,0	40,0										
	Морковь: до 1 января	8,4	9,8										
	с 1 января	8,9	10,5										
	Лук репчатый	6,9	8,3										
	Томатная паста	1,7	2,6										
	Масло растительное	3,0	4,6										
	Мука пшеничная	1,7	2,6										
	<b>Масса овощей и соуса:</b>	<b>25,0</b>	<b>35,0</b>										
	Соль	0,25	0,35										
<b>272</b>	<b>Макаронные изделия отварные с маслом (80/5; 110/5)</b>	<b>85</b>	<b>115</b>	<b>3,07</b>	<b>4,18</b>	<b>2,47</b>	<b>3,23</b>	<b>14,54</b>	<b>20,02</b>	<b>91,34</b>	<b>125,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Макаронные изделия	29,60	40,77										
	Вода	168,0	231,0										
	Соль	0,8	1,1										
	Масло сливочное	5,0	5,0										
<b>317</b>	<b>Компот из сушёных фруктов, смесь сухофруктов (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,33</b>	<b>0,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>20,83</b>	<b>24,99</b>	<b>85,00</b>	<b>101,70</b>	<b>0,30</b>	<b>0,36</b>
	Смесь сухофруктов	15,0	18,0										
	Сахар	5,0	6,3										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,7										
<b>397/1</b>	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник:</b>	<b>200,0</b>	<b>230,0</b>										
<b>314</b>	<b>Снежок (150;180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>3,90</b>	<b>4,68</b>	<b>4,80</b>	<b>5,76</b>	<b>16,5</b>	<b>19,8</b>	<b>125,0</b>	<b>149,4</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Снежок 3,2%жир.	157,5	185,0										
<b>348</b>	<b>Булочка дорожная (50;50)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,40</b>	<b>3,40</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>26,10</b>	<b>26,10</b>	<b>181,0</b>	<b>181,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Мука пшеничная	31,5	31,5										
	Мука пшеничная на подпыл	10	10										
	Сахар	6,0	6,0										
	Маргарин	8,5	8,5										
	Масло растительное	0,13	0,13										
	Дрожжи сухие	0,8	0,8										
	Соль	0,3	0,3										
	Вода	15,3	15,3										
	<b>Ужин:</b>	<b>346,0</b>	<b>432,2</b>										
<b>81</b>	<b>Икра морковная (30;50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,67</b>	<b>1,08</b>	<b>1,35</b>	<b>2,33</b>	<b>3,30</b>	<b>5,41</b>	<b>27,75</b>	<b>46,60</b>	<b>15,90</b>	<b>26,5</b>
	Морковь: до 1 января	30,00	50,00										
	с 1 января	32,4	54,00										
	Лук репчатый	5,90	9,81										
	Томатная паста		5,50										
	Соль	0,045	0,075										



	Сахар	0,37	0,58										
	Масло растительное	1,5	2,5										
<b>139</b>	<b>Картофель, запечённый в сметанном соусе (130;150)</b>	<b>130</b>	<b>150</b>	<b>3,12</b>	<b>3,60</b>	<b>5,30</b>	<b>6,10</b>	<b>16,82</b>	<b>19,40</b>	<b>127,40</b>	<b>147,00</b>	<b>3,72</b>	<b>4,29</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	124,49	143,64										
	с 1 ноября по 31 декабря	133,85	154,44										
	с 1 января по 28-29 февраля	144,14	166,32										
	с 1 марта	156,32	180,36										
	или картофель молодой	117	135										
	<i>Масса вареного протертого картофеля:</i>	<i>91,00</i>	<i>105,00</i>										
	Соль	0,7	0,8										
	<i>Соус сметанный:</i>	<i>50</i>	<i>60</i>										
	Сметана	8,0	9,0										
	Мука пшеничная	3,90	4,5										
	Вода или отвар овощей	43,0	45,0										
	Соль	0,43	0,5										
	Масса белого соуса	39,0	45,0										
	<i>Выход соуса сметанного соуса:</i>	<i>50,0</i>	<i>60,0</i>										
	Сыр	2,06	3,09										
	Масло сливочное	1,3	1,5										
	<i>Масса п./ф.:</i>	<i>146,0</i>	<i>168,0</i>										
<b>304</b>	<b>Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)</b>	<b>156</b>	<b>187,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>6,99</b>	<b>9,99</b>	<b>28,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
<b>397/1</b>	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30; 45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1484,20</b>	<b>1829,40</b>	<b>38,8</b>	<b>49,0</b>	<b>47,3</b>	<b>58,6</b>	<b>226,3</b>	<b>274,4</b>	<b>1432,9</b>	<b>1752,9</b>	<b>73,3</b>	<b>91,7</b>
	<b>19 день</b>												
	<b>Завтрак:</b>	<b>318,2</b>	<b>371,0</b>										
<b>154</b>	<b>Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)</b>	<b>135,2</b>	<b>156</b>	<b>4,07</b>	<b>4,70</b>	<b>5,80</b>	<b>6,70</b>	<b>16,55</b>	<b>19,10</b>	<b>135,20</b>	<b>156,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Крупа овсяная "Геркулес"	17,34	20,00										
	Молоко, л	78,0	90,0										
	Вода, л	52,0	60,0										
	Соль	0,174	0,2										
	Масло сливочное	2,6	3,0										
	Сахар	2,6	3,0										
<b>310</b>	<b>Кофейный напиток с молоком (150;180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>2,34</b>	<b>2,8</b>	<b>2,00</b>	<b>2,43</b>	<b>10,58</b>	<b>12,70</b>	<b>70,00</b>	<b>84,60</b>	<b>0,60</b>	<b>0,72</b>
	Кофейный напиток	1,0	1,0										
	Вода	90,0	108,0										
	Молоко	75,0	90,0										
	Сахар	6,25	7,5										
<b>1</b>	<b>Бутерброд с маслом (30/3; 30/5)</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>2,00</b>	<b>2,10</b>	<b>6,20</b>	<b>6,60</b>	<b>12,10</b>	<b>12,80</b>	<b>112,00</b>	<b>119,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	<b>Второй завтрак:</b>	<b>95,00</b>	<b>100,00</b>										
<b>389</b>	<b>Фрукты (95;100)</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>9,31</b>	<b>9,8</b>	<b>41,8</b>	<b>44</b>	<b>9,50</b>	<b>10,0</b>
	Яблоки свежие	108,0	114,0	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42	44	9,50	10,00
<b>392</b>	или мандарины свежие	128,0	135,0	<b>0,760</b>	<b>0,800</b>	<b>0,290</b>	<b>0,310</b>	<b>10,96</b>	<b>11,50</b>	<b>50,40</b>	<b>53,00</b>	<b>25,30</b>	<b>26,700</b>
	<b>Обед:</b>	<b>532,0</b>	<b>719,0</b>										
<b>17/1</b>	<b>Салат из белокочанной капусты с огурцами (30;50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>2,25</b>	<b>3,79</b>	<b>1,13</b>	<b>1,91</b>	<b>22,50</b>	<b>37,50</b>	<b>8,30</b>	<b>13,75</b>
	Капуста белокочанная	22,50	37,50										
	Огурцы свежие	11,10	18,70										
	Соль	0,045	0,08										
	Масло растительное	1,50	2,50										
<b>90</b>	<b>Суп из овощей /из птицы/ (150/7/5; 200/9/5)</b>	<b>162</b>	<b>214</b>	<b>2,80</b>	<b>3,70</b>	<b>4,50</b>	<b>5,90</b>	<b>7,55</b>	<b>9,97</b>	<b>84,74</b>	<b>112,00</b>	<b>11,56</b>	<b>15,27</b>
	Капуста белокочанная	15,0	20,0										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	39,9	53,2										
	с 1 ноября по 31 декабря	42,9	57,2										
	с 1 января по 28-29 февраля	46,2	61,6										
	с 1 марта	50,10	66,80										
	или картофель молодой	37,5	50,0										
	Морковь: до 1 января	7,5	10,0										
	с 1 января	8,0	10,64										
	Лук репчатый	7,10	9,52										
	Зеленый горошек консерв.	3,85	5,13										
	Масло растительное	3,0	4,0										
	Бульон	122,0	163,0										
	Соль	0,090	0,012										
	Лавровый лист	0,0100	0,014										
	Зелень сухая	0,0100	0,014										
	Сметана	5,0	5,0										
	цыпленок-бройлер	21,83	28,07										
<b>250</b>	<b>Котлеты рубленые из птицы (50;70)</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>7,1</b>	<b>10,4</b>	<b>8,0</b>	<b>10,8</b>	<b>7,3</b>	<b>10,5</b>	<b>129,0</b>	<b>180,0</b>	<b>0,40</b>	<b>0,60</b>
	Куриная грудка св./м. (филе)	69,60	93,00										
	Хлеб пшеничный	5,80	8,30										
	Молоко	5,80	8,30										
	Лук репчатый	6,00	9,00										
	Сухари или	5,80	8,27										
	или Мука пшеничная	2,18	4,14										
	Яйцо (шт./г.)	4,0	4,0										
	Масло растительное	0,84	0,84										
	<b>Масса запеченных котлет:</b>	<b>50</b>	<b>70</b>										
	Соль	0,25	0,35										
<b>260</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая (80; 110)</b>	<b>80</b>	<b>110</b>	<b>4,60</b>	<b>6,30</b>	<b>3,30</b>	<b>4,47</b>	<b>20,60</b>	<b>28,30</b>	<b>130,00</b>	<b>178,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Крупа гречневая	36,94	50,82										
	Вода	55,34	76,27										
	Соль	0,20	0,29										

	Масло сливочное	2,80	3,89										
<b>282</b>	<b>Соус томатный (30;50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>1,30</b>	<b>2,20</b>	<b>2,40</b>	<b>4,00</b>	<b>22,00</b>	<b>37,00</b>	<b>0,72</b>	<b>1,20</b>
	Бульон или вода	30,00	50,0										
	Масло сливочное	1,40	2,3										
	Мука пшеничная	1,40	2,3										
	Морковь: до 1 января	2,40	4,3										
	с 1 января	2,60	4,4										
	Лук репчатый	0,90	1,5										
	Томат.паста	1,80	3,0										
	Сахар	0,30	0,5										
	Соль	0,30	0,5										
<b>315</b>	<b>Компот из свежих плодов /из яблок/ (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>17,91</b>	<b>21,49</b>	<b>73,00</b>	<b>88,00</b>	<b>1,30</b>	<b>1,60</b>
	Яблоки свежие	34,05	40,86										
	Сахар	7,50	9,00										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	129,0	154,80										
<b>397/1</b>	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник:</b>	<b>180,0</b>	<b>210,0</b>										
<b>318</b>	<b>Напиток из плодов шиповника (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,51</b>	<b>0,61</b>	<b>0,21</b>	<b>0,25</b>	<b>14,20</b>	<b>18,7</b>	<b>61,0</b>	<b>79,0</b>	<b>75,0</b>	<b>90,0</b>
	Плоды шиповника сушеные	7,50	9,0										
	Сахар	7,5	9,0										
	Вода	150,0	180,0										
<b>386</b>	<b>Пряник кондитерский (30;30)</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>1,44</b>	<b>1,44</b>	<b>0,84</b>	<b>0,84</b>	<b>23,31</b>	<b>23,31</b>	<b>100,70</b>	<b>100,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Пряник кондитерский	30,0	30,0										
	<b>Ужин:</b>	<b>348,0</b>	<b>446,2</b>										
<b>96</b>	<b>Суп картофельный с крупой /из птицы/ (150/7/5;200/9/5)</b>	<b>162</b>	<b>214</b>	<b>3,3</b>	<b>4,4</b>	<b>3,3</b>	<b>4,4</b>	<b>10,4</b>	<b>13,9</b>	<b>84</b>	<b>112</b>	<b>4,96</b>	<b>6,61</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	46,55	59,85										
	с 1 ноября по 31 декабря	50,05	64,35										
	с 1 января по 28-29февраля	53,90	69,30										
	с 1 марта	58,45	75,15										
	или картофель молодой	43,75	56,25										
	Крупа рисовая	3	3,6										
	Морковь: до 1 января	7,5	9										
	с 1 января	8	9,58										
	Лук репчатый	7,1	8,57										
	Масло растительное	1,5	1,9										
	Бульон	115,0	140,0										
	Соль	0,09	0,120										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5	5										
	цыпленок-бройлер	21,83	28,07										
	или цыпленок-бройлер (бедро)	17,92	23,04										
<b>304</b>	<b>Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)</b>	<b>156</b>	<b>187,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>6,99</b>	<b>9,99</b>	<b>28,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>

	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
397/1	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1473,20</b>	<b>1846,20</b>	<b>30,8</b>	<b>41,3</b>	<b>37,3</b>	<b>49,2</b>	<b>194,9</b>	<b>244,1</b>	<b>1310,7</b>	<b>1652,7</b>	<b>147,2</b>	<b>176,6</b>
	<b>20 день</b>												
	<b>Завтрак:</b>	<b>332,20</b>	<b>388,20</b>										
151	<b>Каша ячневая молочная с маслом и сахаром (130/2,6/2,6; 150/3/3)</b>	<b>135,2</b>	<b>156</b>	<b>4,68</b>	<b>5,40</b>	<b>4,34</b>	<b>5,00</b>	<b>25,74</b>	<b>29,70</b>	<b>160,34</b>	<b>185,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Крупа ячневая	17,34	20,00										
	Молоко, л	78,00	90,00										
	Вода, л	52,00	60,00										
	Соль	0,174	0,20										
	Масло сливочное	2,60	3,00										
	Сахар	2,60	3,00										
304	<b>Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)</b>	<b>156</b>	<b>187,2</b>	<b>0,040</b>	<b>0,060</b>	<b>0,010</b>	<b>0,020</b>	<b>6,990</b>	<b>9,99</b>	<b>28,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,107</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
5	<b>Бутерброд с сыром и маслом (30/8/3; 30/10/5)</b>	<b>41</b>	<b>45</b>	<b>4,5</b>	<b>5,0</b>	<b>5,6</b>	<b>6,0</b>	<b>12,9</b>	<b>14,6</b>	<b>120</b>	<b>135</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Сыр российский	8,48	10,6										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	<b>Второй завтрак:</b>	<b>95,0</b>	<b>100,0</b>										
389	<b>Фрукты (95;100)</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>9,31</b>	<b>9,8</b>	<b>41,8</b>	<b>44</b>	<b>9,50</b>	<b>10,0</b>
	Яблоки свежие	108,0	114,0	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	41,80	44,00	9,50	10,00
392	или мандарины свежие	128,0	135,0	0,760	0,800	0,290	0,310	10,96	11,50	50,40	53,00	25,30	26,700
	<b>Обед:</b>	<b>507,0</b>	<b>664,0</b>										
35/1	<b>Салат из свежих помидоров с зелённым горошком (30;50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,22</b>	<b>0,40</b>	<b>3,60</b>	<b>6,00</b>	<b>1,13</b>	<b>1,90</b>	<b>39,00</b>	<b>65,00</b>	<b>6,50</b>	<b>10,80</b>
	Помидоры свежие	21,35	35,70										
	Зелённый горошек консервиров.	12,24	18,95										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,50	2,50										
101	<b>Суп картофельный с макаронами изделиями /из птицы/ (150/7;200/9)</b>	<b>157</b>	<b>209</b>	<b>3,20</b>	<b>4,30</b>	<b>2,70</b>	<b>3,60</b>	<b>10,30</b>	<b>13,70</b>	<b>78,75</b>	<b>104,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,67</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	46,55	53,2										
	с 1 ноября по 31 декабря	50,05	57,2										
	с 1 января по 28-29 февраля	53,90	61,60										
	с 1 марта	58,45	66,8										
	или картофель молодой	43,75	50										

	Макароны, лапша, вермишель	6,0	7,2										
	Морковь: до 1 января	7,5	9,0										
	с 1 января	8,00	9,58										
	Лук репчатый	7,1	8,57										
	Масло растительное	1,5	1,9										
	Бульон	115,0	150,0										
	Соль	0,09	0,120										
	Лавровый лист	0,010	0,012										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	цыпленок-бройлер	21,83	28,07										
	или цыпленок-бройлер (бедро)	17,92	23,04										
<b>237</b>	<b>Голубцы слоные (140;180)</b>	<b>140</b>	<b>180</b>	<b>13,26</b>	<b>17,22</b>	<b>13,26</b>	<b>17,38</b>	<b>9,73</b>	<b>12,68</b>	<b>212,20</b>	<b>275,00</b>	<b>13,78</b>	<b>17,28</b>
	Капуста свежая белокочанная	110,56	140,72										
	Говядина 1 кат п/ч, з/ч, б/к, т/к	22,08	28,99										
	и Свинина п./ф.; не жирная	22,08	28,99										
	Крупа рисовая	7,37	9,17										
	Лук репчатый	10,52	14,89										
	Масло сливочное	1,48	2,40										
	Морковь: до 1 января	11,05	15,65										
	с 1 января	11,76	16,65										
	Масло растительное	1,48	2,40										
	Соль	0,22	0,31										
<b>334/1</b>	<b>Напиток из красной смородины (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,20</b>	<b>0,25</b>	<b>0,033</b>	<b>0,036</b>	<b>9,60</b>	<b>11,54</b>	<b>37,00</b>	<b>44,10</b>	<b>38,33</b>	<b>46,00</b>
	Красная смородина с/м	15,00	18,0										
	Сахар	7,5	9,0										
	Вода	132,0	157,5										
<b>397/1</b>	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Полдник:</b>	<b>200,0</b>	<b>230,0</b>										
<b>317/1</b>	<b>Напиток из сушёных фруктов с изюмом (150; 180)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,33</b>	<b>0,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>20,83</b>	<b>24,99</b>	<b>85,00</b>	<b>101,70</b>	<b>0,30</b>	<b>0,36</b>
	Изюм	15,00	18,0										
	Сахар	5,0	6,3										
	Кислота лимонная	0,15	0,18										
	Вода	152,25	182,70										
<b>352</b>	<b>Булочка "Российская" (50;50)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,50</b>	<b>3,50</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>27,80</b>	<b>27,80</b>	<b>162,00</b>	<b>162,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>
	Мука пшеничная	28,3	28,3										
	Мука пшеничная на подпыл	0,8	0,8										
	Сахар	8,3	8,3										
	Сахар для посыпки	1,7	1,7										
	Маргарин	4,2	4,2										
	Яйца для смазки	1,30	1,30										
	Соль	0,3	0,3										
	Дрожжи сухие	0,3	0,3										
	Вода для замеса теста	9,6	9,6										
	Масло растительное для смазки листов	0,13	0,13										

	Молоко	4,2	4,2										
	Яйцо	1,7	1,7										
	Ванилин	0,02	0,02										
	<b>Ужин:</b>	<b>350,3</b>	<b>437,2</b>										
<b>79</b>	<b>Икра кабачковая (30;50)</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,6</b>	<b>1,0</b>	<b>2,7</b>	<b>4,5</b>	<b>2,32</b>	<b>3,91</b>	<b>36</b>	<b>60</b>	<b>15,75</b>	<b>26,25</b>
	Икра кабачковая	30,3	50,5										
	Масло растительное	1,5	2,5										
<b>141</b>	<b>Картофель запеченный в омлете с маслом (130/4,33; 150/5)</b>	<b>134,33</b>	<b>155</b>	<b>6,90</b>	<b>8,00</b>	<b>12,14</b>	<b>14,0</b>	<b>14,0</b>	<b>16,1</b>	<b>190,0</b>	<b>220,0</b>	<b>3,30</b>	<b>3,80</b>
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	107,73	124,13										
	с 1 ноября по 31 декабря	115,83	133,46										
	с 1 января по 28-29 февраля	124,74	143,73										
	с 1 марта	135,27	155,86										
	или картофель молодой	101,25	116,66										
	Яйцо	40,56	46,8										
	Молоко	14,04	16,2										
	Масло сливочное	4,33	5,0										
	Соль	0,52	0,60										
	Соль	0,26	0,3										
<b>304</b>	<b>Чай с сахаром (150/6; 180/7,2)</b>	<b>156</b>	<b>187,2</b>	<b>0,040</b>	<b>0,060</b>	<b>0,010</b>	<b>0,020</b>	<b>6,990</b>	<b>9,99</b>	<b>28,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,107</b>
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,33	0,45										
	Сахар	6,00	7,20										
	Вода	152,0	183,0										
<b>397/1</b>	<b>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (30;45)</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>2,24</b>	<b>3,36</b>	<b>2,10</b>	<b>3,15</b>	<b>15,40</b>	<b>22,70</b>	<b>62,30</b>	<b>93,50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1484,53</b>	<b>1819,40</b>	<b>43,5</b>	<b>53,9</b>	<b>53,7</b>	<b>68,0</b>	<b>208,7</b>	<b>253,4</b>	<b>1434,9</b>	<b>1759,8</b>	<b>127,5</b>	<b>158,2</b>
	<b>1 день</b>	1527,2	1894,4	40,8	49,5	45,5	54,9	254,3	311,4	1530	1860	0,0	47,69
	<b>2 день</b>	1592,2	1956,2	56,0	65,9	64,4	76,2	174,6	215,7	1422	1713	29,8	38,0
	<b>3 день</b>	1472,7	1828,6	46,5	58,5	48,9	62,1	256,0	310,7	1616	2004	144,7	170,4
	<b>4 день</b>	1491,2	1843,4	43,0	54,4	55,6	71,6	206,8	250,7	1441	1818	67,1	78,9
	<b>5 день</b>	1491,2	1842,2	42,1	51,5	45,5	55,8	215,1	262,4	1384	1693	78,8	94,3
	<b>6 день</b>	1626,2	1994,4	36,3	46,2	37,0	46,8	213,9	260,3	1270	1574	57,0	70,1
	<b>7 день</b>	1553,2	1902,2	42,9	54,5	41,0	50,6	214,3	257,0	1270	1574	24,5	31,7
	<b>8 день</b>	1419,2	1772,2	63,6	92,2	46,6	63,4	244,1	320,4	1570	2146	133,1	156,6
	<b>9 день</b>	1532,2	1879,4	40,8	49,8	48,7	57,9	237,7	288,9	1497	1799	65,3	76,3
	<b>10 день</b>	1365,2	1697,2	41,6	54,2	57,4	74,9	217,5	272,5	1495	1898	93,0	118,0
	<b>11 день</b>	1553,2	1892,2	51,9	61,8	42,2	56,2	241,2	321,8	1431	1720	149,0	182,0
	<b>12 день</b>	1535,1	2075,9	46,5	57,9	50,6	66,1	186,5	243,4	1316	1720	37,1	54,8
	<b>13 день</b>	1528,2	1886,2	35,8	46,2	42,4	52,9	216,0	259,6	1341	1649	74,4	85,2
	<b>14 день</b>	1465,2	1817,2	58,4	75,3	52,6	69,8	252,6	306,2	1651	2076	58,0	65,4
	<b>15 день</b>	1497,2	1849,4	64,8	76,5	48,0	60,3	214,7	264,5	1290	1666	115,0	137,6
	<b>16 день</b>	1573,2	1956,2	49,3	64,5	61,8	82,5	218,6	275,6	1573	2057	21,1	28,9
	<b>17 день</b>	1551,2	1869,4	56,4	67,4	37,3	45,3	223,1	270,7	1336	1605	76,6	100,1
	<b>18 день</b>	1484,2	1829,4	38,8	49,0	47,3	58,6	226,3	274,4	1433	1753	73,3	91,7
	<b>19 день</b>	1473,2	1846,2	30,8	41,3	37,3	49,2	194,9	244,1	1311	1653	147,2	176,6
	<b>20 день</b>	1484,5	1819,4	43,5	53,9	53,7	68,0	208,7	253,4	1435	1760	127,5	158,2
	<b>Итого:</b>	30215,7	37451,7	930	1170	964	1223,1	4417	5463	28611	35735	1572	1962
	<b>Среднее за день:</b>	<b>1510,79</b>	<b>1872,59</b>	<b>46</b>	<b>59</b>	<b>48</b>	<b>61</b>	<b>220,8</b>	<b>273,2</b>	<b>1430,6</b>	<b>1786,8</b>	<b>78,6</b>	<b>98,1</b>

	09.01.2024г. <span style="float: right;">1400 1800 /Ккал/</span>