КГУ «Актюбинский областной специальный комплекс «школа-интернат-колледж».

Утверждаю:

Директор _____Г.Шакенова

«02» кыркүйек 2024г.

Перспективное меню

Лето-осень

I ДЕНЬ

Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Каша молочная рисовая	рисовая	20	35	35	200	200	250	5,01	5,01	6,27	7,06	7,06	8,83	26,8	26,8	33,5	201,6	201,6	252
	молоко	150	150	150															
	сл.масло	5	5	5															
	сахар	5	10	10															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Чай сладкий с молоком	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	1,36	2,25	2,25	2,72	2,25	2,25	18,92	22,9	22,9	145,24	124,5	124,5
	молоко	85	75	75															
	сахар	15	20	20															
Сыр	сыр	24	28	28	23	27	27	4,4	5,6	5,6	5,28	67,2	67,2	0,44	0,56	0,56	68,9	88	88
								15,9	**19,44**	**20,7**	**23,21**	**92,76**	**94,53**	**68,94**	**102,76**	**109,46**	**604,54**	**774,2**	**824,6**

2 Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Сок натуральный	сок в тетрапакете	200	200	200	200	200	200	0	0	0	0	0	0	23	23	23	92	92	92
Яблоко	яблоко	220	190	190	220	190	190	0,3	0,36	0,5				15,2	18,2	25,25	63	75,6	105
								0,3	**0,36**	**0,5**	**0**	**0**	**0**	**38,2**	**41,2**	**48,25**	**155**	**167,6**	**197**

Обед	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	с 7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Щи из свежей капусты с мясом со сметанным соусом	капуста	200	200	200	200/15	250/30	300/30	11,1	12,5	14,23	6,1	7,2	8,45	21,3	23,8	25,93	202	223,2	248,15
	картофель	80	100	100															
	морковь	10	20	20															
	лук	10	20	20															
	сл.масл	5	10	10															
	томат	3	5	5															
	мясо	35	67	67															
	сметана	10	10	10															
Гороховое пюре	горох	30	40	40	130	150	200	6,54	8,6	9,52	4	4,8	5	20,2	23,9	25,025	158,3	174,8	188,7
	сл.масло	5	5	5															
Фрикадельки в томатном соусе	мясо	118	123	123	80	80	100	19,2	19,2	21,15	15,3	15,3	17,9	4,9	4,9	6,7	236,1	236,1	287,6
	яйцо	1/3	1/3	1/3															
	лук	30	30	30															
	раст.масло	4	5	5															
	мука	5	5	5															
	томат	2	5	5															

Хлеб	хлеб пшенич. хлеб ржаной	40 20	80 50	80 50	40 20	80 50	80 50	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
Огурцы конс.порц	огурцы конс.	70	110	110	60гр	100гр	100гр	0,79	1,32	1,32	1,12	1,88	1,88	3,6	6	6	28,8	48,06	48,06
Кисель	кисель сахар	20 10	30 30	30 30	180	200	200	0,02	0,03	0,03	0	0	0	18,4	27,6	27,6	73,68	111	111
								43,49	**49,51**	**54,11**	**27,14**	**30,09**	**34,14**	**95,92**	**148,8**	**153,855**	**845,68**	**1091,16**	**1181,51**

Полдник	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Запеканка из творога	творог мука сахар сметана яйцо раст.масло	190 15 15 10 1/3 1	210 20 20 10 1/3 2	210 20 20 10 1/3 2	200	250	250	28,1	31,66	31,66	50,3	54,41	54,41	22,3	26,7	26,7	399,3	461,87	461,87
Кефир	кефир	180	200	200	180	200	200	5,6	5,8	5,8	4,8	5	5	17,6	17,8	17,8	112	124	124
								33,7	**37,46**	**37,46**	**55,1**	**59,41**	**59,41**	**39,9**	**44,5**	**44,5**	**511,3**	**585,87**	**585,87**

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Картофель тушеный с мясом	картофель морковь лук мясо раст.масло	200 40 40 95 5	300 40 40 100 8	320 60 60 100 8	200	200	250	2,02	6,44	8,05	4,8	7,74	12,68	16,5	20,4	45,01	128,46	205,53	256,92
Хлеб с маслом	хлеб пшенич. хлеб ржаной сл.масло	30 20 10	60 50 15	60 50 15	30 20 10	60 50 15	60 50 15	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
Чай сладкий с молоком	чай молоко сахар	0,1 85 20	0,1 75 20	0,1 75 20	180 гр	200 гр	200 гр	1,29	1,62	1,62	1,28	1,6	1,6	16	20	20	52,39	65,49	65,49
Салат из капусты с морковью	капуста морковь раст.масло	40 40 2	50 50 3	60 60 3	60гр	100гр	100гр	0,5	0,63	1	1,7	1,75	2,81	2,82	2,94	4,704	29,8	49,68	49,68
								8,44	**14,64**	**16,25**	**14,23**	**25,59**	**30,53**	**55,28**	**92,9**	**117,51**	**369,65**	**631,12**	**682,51**
								101,83	121,41	129,02	119,68	207,85	218,61	298,24	430,16	473,575	2486,17	3249,95	3471,49

II ДЕНЬ

Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Пудинг витаминный с морковью	яйцо	1	2	2	200	200	250	7,38	12,16	17,2	8,8	14,8	21,99	13,3	14	20,03	211	246,4	246,4
	сахар	5	5	5															
	молоко	150	150	150															
	сл.масло	5	5	5															
	морковь	100	100	100															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Какао сладкий с молоком	какао	2	2	2	180	200	200	1,49	1,9	1,9	1,04	1,88	1,88	17,52	22,66	22,66	107,2	117,3	117,3
	молоко	60	50	50															
	сахар	15	20	20															
								14	**20,64**	**25,68**	**17,99**	**32,93**	**40,12**	**53,6**	**89,16**	**95,19**	**501**	**723,8**	**723,8**

II завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Сок витаминный яблоко	сок в тетрапакете	200	200	200	200	200	200							24	24	24	96	96	96
	яблоко	260	250	250	260	250	250	1,04	0,36	0,5				29,4	18,3	25,25	120	105	105
								1,04	**0,36**	**0,5**				**53,4**	**42,3**	**49,25**	**216**	**201**	**201**

Обед	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Запеканка рыбная с мясом	мука	25	25	25	200/51	250/63	300/63	13,28	16,6	19,92	11,8	14,8	17,8	24,7	30,9	37,195	171,3	239,2	307,05
	яйцо	1/6	1/6	1/6															
	картофель	50	100	100															
	морковь	10	20	20															
	лук	10	20	20															
	мясо	95	100	100															
	сл.масло	5	10	10															
Капуста тушеная	морковь	20	40	40	130	150	200	3,23	3,73	4,98	6,1	7,1	9,43	11,80	13,70	18,30	120,7	139,2	185,7
	лук	20	40	40															
	томат	3	3	5															
	раст.масло	5	8	8															
	капуста	200	220	300															
Мясо птицы запеч	мясо птицы	285	346	346	151	184	184	31,35	38,06	38,06	23,94	29,064	29,064				259,1	335,96	335,96

Салат из свеклы с чесноком	свекла чеснок рас.масло	70 0 2	120 0,01 3	120 0,01 3	60	100	100	4,38	7,3	7,3	2,088	3,48	3,48	12,84	21,4	21,4	90,6	150,19	150,19
Компот из сухофруктов	сухофрукты сахар	10 15	15 20	15 20	180	200	200							17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
Хлеб	хлеб пшенич. хлеб ржаной	40 20	80 50	80 50	40 20	80 50	80 50	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
								56,77	**71,97**	**78,44**	**42,11**	**53,39**	**59,27**	**91,13**	**145,48**	**162,48**	**986,50**	**1386,36**	**1499,63**

Полдник	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	1-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Ватрушка	мука	30	50	50	90	90	90	5,54	5,54	8,32	5,7	5,72	8,59	28	28	41,97	85,2	102,5	102,5
	яйцо	1/6	1/6	1/6															
	сл.масло	5	5	5															
	сахар	5	10	10															
	молоко	50	50	50															
	дрожжи	1	1	1															
	творог	50	70	70															
Кефир	кефир	180	200	200	180	200	200	5,6	5,8	5,8	4,8	5	5	17,6	17,8	17,8	112	124	124
								11,14	**11,34**	**14,12**	**10,5**	**10,72**	**13,59**	**45,6**	**45,8**	**59,77**	**197,2**	**226,5**	**226,5**

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход гт.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	1-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Плов с мясом.	рис	45	65	65	200	200	250	18,16	18,16	22,7	16,5	16,5	20,63	38,08	38,08	47,6	285,04	285,04	381,3
	морковь	20	40	40															
	лук	20	40	40															
	раст.масло	5	7	7															
	мясо	120	123	123															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Чай сладкий с молоком	чай	0,2	0,2	0,2	180	200	200	10,8	12	12	1,7	1,89	1,89	19,21	21,35	21,35	101,4	112,7	112,69
	молоко	60	50	50															
	сахар	15	20	20															
Помидоры св. порц.	помидоры св.	70	110	110	60гр	100гр	100гр	0,24	0,25	0,04				2,04	2,12	3,4	9	15	15
								34,09	**37,18**	**41,28**	**26,35**	**34,64**	**38,77**	**80,07**	**111,93**	**121,45**	**575,24**	**757,84**	**869,09**
								117,04	**141,49**	**160,02**	**96,95**	**131,68**	**151,75**	**323,80**	**434,67**	**488,14**	**2475,94**	**3295,50**	**3520,02**

III ДЕНЬ

Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Каша молочная пшенная	пшено	20	35	35	200	200	250	4,11	5,13	8,22	4,8	6	9,6	19	23,56	37,71	240,3	250,3	281,2
	молоко	150	150	150															
	сл.масло	5	5	5															
	сахар	5	10	10															
Хлеб с маслом	хлеб пшеничн.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Чай сладкий с молоком	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	1,29	1,62	1,62	1,28	1,6	1,6	16	20	20	52,39	65,49	65,49
	молоко	85	75	75															
	сахар	20	20	20															
Сыр	сыр	23	28	28	22	27	27	4,4	5,4	5,4	5,28	6,48	6,48	0,44	0,54	0,54	68,9	84,5	84,5
								14,93	**18,73**	**21,82**	**19,51**	**30,33**	**33,93**	**58,22**	**96,6**	**110,75**	**550,39**	**760,39**	**791,29**

2 завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Сок натуральный	сок в тетрапакете	200	200	200	200	200	200							24	24	24	96	96	96
Яблоко	яблоко	260	250	250	260	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105
								1,04	**0,36**	**0,5**				**53**	**42,26**	**49,25**	**215,6**	**201**	**201**

Обед	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Солянка с мясом со сметанным соусом	свекла	100	125	200	200/15	250/30	300/30	2,76	4,14	5,65	2,83	4,25	5,67	11	16,55	22,07	220,3	242,7	286,91
	картофель	50	80	80															
	морковь	20	20	20															
	лук	20	20	20															
	сл.масло	5	10	10															
	мясо	35	67	67															
	томат	2	5	5															
	сметана	10	10	10															
Гречневая каша (пюре) с мясом	гречка	25	40	40	130	150	200	14,1	16,38	21,84	13,9	16,07	21,43	24,5	28,3	37,83	288,01	332,3	443,1
	сл.масло	5	5	5															
	мясо	117	123	123	70	80	80												
	морковь	40	40	40															
	лук	40	40	40															
	раст масло	5	6	6															
	томат	3	5	5															
	мука	2	5	5				6,3	9,45	12,6	5,75	8,62	11,5	21	32,08	42,78	341,8	438,2	483,62

Суп с мясом и пр.	огурцы св	70	110	110	60	100	100	0,32	0,43	0,7				1,6	1,68	2,7	8,4	11,2	14
Хлеб	хлеб пшенич. хлеб ржаной	40 20	80 50	80 50	40 20	80 50	80 50	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
Компот из сухофруктов	сухофрукты сахар	10 15	15 20	15 20	180	200	200							17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
								23,02	**28,81**	**36,05**	**17,35**	**21,23**	**28,01**	**82,53**	**129,03**	**145,1**	**731,01**	**959,2**	**1117,01**

Полдник	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Кефир	кефир	180	200	200	180	200	200	5,22	5,8	5,8	4,5	5	5	16	17,8	17,8	111,6	124	124
Печенье	печенье	50	50	50	50	50	50	1,12	1,12	1,12	1,18	1,18	1,18	5,9	5,9	5,9	104	104	104
								6,34	**6,92**	**6,92**	**5,68**	**6,18**	**6,18**	**21,9**	**23,7**	**23,7**	**215,6**	**228**	**228**

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Жаркое по домашнему с мясом	картофель морковь лук мясо раст.масло	250 40 40 95 5	250 40 40 100 10	300 40 40 100 10	200	200	250	3,02	5,44	8,25	3,84	6,85	8,28	17	26,4	33,01	280,5	305,2	320,19
Хлеб с маслом	хлеб пшенич. хлеб ржаной сл.масло	30 20 10	60 50 15	60 50 15	30 20 10	60 50 15	60 50 15	1,09	1,09	2,19	6,05	6,56	6,56	7,2	13,99	27,98	89,4	262	262
Чай сладкий с молоком	чай молоко сахар	0,1 85 15	0,1 75 20	0,1 75 20	180	200	200	10,8	12	12	1,71	1,89	1,89	19	21,35	21,35	101,4	112,7	112,69
Салат из св.помидоров с луком	помидоры св. лук рас.масло	40 40 2	60 60 2	60 60 2	60гр	100гр	100гр	0,93	1,4	1,4	18,8	18,8	18,8	4,36	6,54	6,54	38,94	49,7	49,7
								14,91	**18,53**	**22,44**	**11,6**	**15,3**	**16,73**	**43,2**	**61,74**	**82,34**	**471,3**	**679,9**	**694,88**
								60,24	73,35	87,73	54,14	73,04	84,85	258,85	353,33	411,14	2183,9	2828,49	3032,18

IV ДЕНЬ

[illegible]	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
[illegible]	[illegible]	15	25	25	200	250	250	4,93	7,67	7,67	5,76	9,165	9,165	22,62	42,5	42,5	168,7	299,1	299,1
	[illegible]	150	150	150															
	[illegible]	5	5	5															
	[illegible]	5	5	5															
[illegible]	[illegible]	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	[illegible]	20	50	50	20	50	50												
	[illegible]	10	15	15	10	15	15												
[illegible]	[illegible]	1	1	1	1	1	1	3,6	3,6	3,6	4	4	4	0,12	0,12	0,12	59,2	59,2	59,2
[illegible]	[illegible]	2	2	2	180	200	200	1,49	1,9	1,9	1,04	1,88	1,88	17,52	22,66	22,66	101,2	117,3	117,3
	[illegible]	60	50	50															
	[illegible]	15	20	20															
								11,55	**16,15**	**16,15**	**14,95**	**27,295**	**27,295**	**62,92**	**117,66**	**117,66**	**458,7**	**776,5**	**776,5**

[illegible]	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
[illegible]	[illegible] в [illegible]	200	200	200	200	200	200							24	24	24	96	96	96
[illegible]	[illegible]	260	250	250	260	250	250	1,04	0,36	0,5				29,4	18,3	25,25	120	105	105
								1,04	**0,36**	**0,5**				**53,4**	**42,3**	**49,25**	**216**	**201**	**201**

[illegible]	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
[illegible]	[illegible]	115	200	200	200/80	250/100	300/100	13,28	16,6	19,92	11,8	14,8	17,8	24,7	30,9	37,195	171,3	239,2	307,05
	[illegible]	50	100	100															
	[illegible]	30	20	20															
	[illegible]	30,00	20	20															
	[illegible]	20	30	30															
	[illegible]	5	10	10															
[illegible]	[illegible]	205	220	320	130	150	200	3,23	3,73	4,98	6,1	7,1	9,43	11,80	13,70	18,30	120,7	139,2	185,7
	[illegible]	3	5	5															
	[illegible]	25	25	25															
[illegible]	[illegible]	95	100	100	50	65	65	1,17	1,53	1,53	10,5	13,07	13,7	42,1	54,85	54,85	169,7	220,65	220,65
	[illegible]	40	40	40															
	[illegible]	40	40	40															
	[illegible]	2	5	5															
	[illegible]	5	10	10															
[illegible]	[illegible]	15	30	30	60	100	100	4,38	7,3	7,3	2,088	3,48	3,48	12,84	21,4	21,4	90,6	150,19	150,19
	[illegible]	50	80	80															
	[illegible]	2	3	3															

[illegible]	сухофрукты	10	15	15	180	200	200							17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
	сахар	15	20	20															
Хлеб	хлеб пшеничн.	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
								22,56	**28,66**	**33,18**	**16,61**	**21,42**	**25,42**	**102,25**	**152,30**	**169,70**	**570,29**	**841,66**	**968,31**

Блюдо	Набор	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
	продуктов	3-7 лет	7-11 лет	1-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Пряники [illegible]	мука	30	50	50	90	90	90	5,54	5,54	8,32	5,7	5,72	8,59	28	28	41,97	85,2	102,5	102,5
	яйцо	1/6	1/6	1/6															
	сл.масло	5	5	5															
	сахар	5	5	5															
	молоко	50	50	50															
	дрожжи	1	1	1															
	капуста	45	60	60															
Кефир	кефир	180	200	200	180	200	200	5,6	5,8	5,8	4,8	5	5	17,6	17,8	17,8	112	124	124
								11,14	**11,34**	**14,12**	**10,5**	**10,72**	**13,59**	**45,6**	**45,8**	**59,77**	**197,2**	**226,5**	**226,5**

Блюдо	Набор	в граммах			выход гт.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
	продуктов	3-7 лет	7-11 лет	1-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Рагу [illegible] с мясом	картофель	100	140	150	200	200	250	18,16	18,16	22,7	16,5	16,5	20,63	38,08	38,08	47,6	285,04	285,04	381,3
	капуста	100	140	150															
	морковь	30	40	40															
	лук	30	40	40															
	раст.масло	5	5	5															
	мясо	120	123	123															
Рыба [illegible]	рыба св.	121	200	200	80	93	93												
	мука	10	10	10															
	раст.масло	5	10	10															
Хлеб с маслом	хлеб пшеничн.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Чай [illegible]	чай	0,2	0,2	0,2	180	200	200	10,8	12	12	1,7	1,89	1,89	19,21	21,35	21,35	101,4	112,7	112,69
	молоко	60	50	50															
	сахар	15	20	20															
								34,09	**36,74**	**41,28**	**26,35**	**34,64**	**38,77**	**80,07**	**111,93**	**121,45**	**575,24**	**557,84**	**854,09**
								80,38	93,25	105,23	68,41	94,08	105,08	344,24	469,99	517,83	2017,43	2603,50	3026,40

V ДЕНЬ

Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Суп молочный гречневый	гречка	25	30	30	200	200	250	5,01	5,01	6,27	7,06	7,06	8,83	26,8	26,8	33,5	201,6	201,6	252
	молоко	150	150	150															
	сл.масло	5	5	5															
	сахар	5	5	5															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Чай сладкий с молоком	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	1,49	1,656	1,66	17	15,4	19,2	17,5	21,9	21,9	37	46,26	46,26
	молоко	85	75	75															
	сахар	15	20	20															
Сыр	сыр	23	28	28	22	27	27	4,4	5,4	5,4	5,28	6,48	6,48	0,44	0,54	0,54	68,9	84,5	84,5
								16,03	**18,646**	**19,91**	**37,49**	**45,19**	**50,76**	**67,52**	**101,74**	**108,44**	**496,3**	**692,46**	**742,86**

2 Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Сок натуральный	сок в тетрапакете	200	200	200	200	200	200							24	24	24	96	96	96
Банан	Банан	260	250	250	260	250	250 гр/1 шт	1,04	0,36	0,5				29,4	18,3	25,25	120	105	105
								1,04	**0,36**	**0,5**	**0**	**0**	**0**	**53,4**	**42,3**	**49,25**	**216**	**201**	**201**

Обед	Набор продуктов	в граммах			выход гт.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Рассольник с мясом со сметанным соусом	перловая	5	10	10	200/15	250/30	300/30	8,48	10,6	12,72	10,94	13,68	16,42	16,83	21,04	25,25	155,6	207	258,3
	картофель	80	100	100															
	морковь	20	20	20															
	лук	10	20	20															
	сл масло	5	10	10															
	огурцы конс.	25	35	35															
	сметана	10	10	10															
	мясо	35	67	67															
	томат	3	5	5															
Картофель отварной	картофель	210	320	320	130	150	200	2,9	3,3	4,50	2,5	2,9	3,9	28,7	33,2	44,3	152,8	176,3	235,1
	сл.масло	5	5	5															
Котлета	мясо	117	123	123	80	80	100	16,9	21,17	21,17	17,3	21,71	21,71	5,43	6,79	6,79	207,7	272,2	272,2
	мука	10	10	10															
	лук	40	40	40															
	раст масло	5	9	9															
	яйцо	1/3	1/3	1/3															

Компот из сухофруктов	сухофрукты	10	15	15	180гр	200гр	200гр							17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
	сахар	15	15	15															
Хлеб	хлеб пшенич.	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
Салат из св. огурцов и помидоров	огурцы св.	70	50	60	60	100	100	0,54	0,9	0,9	1,69	2,81	2,81	3,42	5,7	5,7	31,89	53,16	53,16
	помидоры св	70	50	60															
	раст.масло	2	3	3															
								34,7	**43,8**	**47,2**	**33,1**	**42,0**	**45,8**	**99,8**	**149,2**	**164,5**	**762,3**	**1081,7**	**1191,8**

Полдник	Набор	в граммах			выход гт.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
	продуктов	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Запеканка из творога	творог	190	210	210	200	250	250	11,1	20,2	20,2	4,5	15,3	15,3	14,1	28,28	28,28	276,3	352,7	352,7
	мука	20	20	20															
	сахар	10	10	10															
	сметана	10	10	10															
	яйцо	1/3	1/3	1/3															
	раст масло	1	1	1															
Кефир	кефир	180	200	200	180	200	200	5,2	5,8	5,8	4,5	5	5	7,2	8	8	112	124	124
								16,3	**26**	**26**	**9**	**20,3**	**20,3**	**21,3**	**36,28**	**36,28**	**388,3**	**476,7**	**476,7**

Ужин	Набор	в граммах			выход гт.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
	продуктов	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Ленивые голубцы	картофель	100	120	120	200	250	250	17,66	22,08	22,08	83,392	104,24	104,24	25,2	31,5	31,5	284,26	380,8	380,8
	капуста	100	120	120															
	морковь	30	40	40															
	томат	5	5	5															
	лук	30	40	40															
	раст.масло	5	5	5															
	рис	20	30	30															
	мясо	117	123	123															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Чай сладкий с молоком	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200												
	сахар	15	20	20				1,68	1,4	1,4	1,92	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107
	молоко	85	75	75															
								22,79	**28,66**	**28,66**	**91,542**	**120,49**	**120,49**	**47,98**	**84**	**84**	**473,06**	**740,9**	**740,9**
								90,8	117,5	122,2	171,1	228,0	237,3	290,0	413,6	442,5	2336,0	3192,7	3353,2

VI ДЕНЬ

Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гт.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Каша молочная овсяная	овсяная кр.	15	30	30	200	200	250	5,02	5,02	6,27	220	66,6	83,3	22,8	22,8	28,5	201,6	201,6	252
	сахар	5	5	5															
	молоко	150	150	150															
	сл.масло	10	10	10															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Какао сладкий с молоком	какао	2	2	2	180	200	200	1,49	1,9	1,9	1,04	1,88	1,88	17,52	22,66	22,66	10[illegible],2	117,3	117,3
	молоко	85	75	75															
	сахар	15	20	20															
								11,64	**13,5**	**14,75**	**229,19**	**84,73**	**101,43**	**63,1**	**97,96**	**103,66**	**491,6**	**679**	**729,4**

2 Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Сок натуральный	сок в тетропак.	200	200	200	200	200	200							24	24	24	96	96	96
Апельсин	Апельсин	260	260	250	250гр.	250гр.	250гр.	2,7	3,24	4,5				12,6	15,12	21	48,72	97,4	95
								2,7	**3,24**	**4,5**				**36,6**	**39,12**	**45**	**144,72**	**193,4**	**191**

Обед	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Борщ с мясом со сметанным соусом	капуста	200	200	200	200/15	250/30	300/30	11,3	13,8	16,47	11,02	14,3	16,5	30	32,1	34,15	302,05	336,1	361,55
	картофель	75	80	80															
	морковь	10	20	20															
	лук	10	20	20															
	свекла	40	80	80															
	томат	3	5	5															
	фасоль	5	10	10															
	сл.масло	5	10	10															
	сметана	10	10	10															
	мясо	35	67	67															
Макароны отвар (гарнир) Гуляш с мясом	макароны	50	50	50	200	200	250	2,02	6,44	8,05	4,8	7,74	12,68	16,05	20,4	45,01	128,46	205,53	256,92
	масло сл	5	5	5															
	морковь	40	40	40															
	лук	40	40	40															
	мясо	117	123	123															
	томат	3	5	5															
	раст.масло	5	8	8															

Хлеб	хлеб пшенич. хлеб ржаной	40 20	80 50	80 50	40 20	80 50	80 50	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
Компот из сухофр.	сухофрукты сахар	10 15	15 20	15 20	180	200	200							17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
Салат из моркови с чесноком	морковь чеснок раст.масло	70 0 1	120 0,01 3	120 0,01 3	60гр	100гр	100гр	0,88	1,32	1,32	0,94	1,88	1,88	4	6	6	29,13	48,06	48,06
								20,04	**29,42**	**33,70**	**17,38**	**24,83**	**31,97**	**95,48**	**141,00**	**167,66**	**673,94**	**962,69**	**1039,53**

Полдник	Набор продуктов	в граммах			выход гт.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 ле	с 3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 ле	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Печенье	печенье	50	50	50	50	50	50		0,74	0,74	1,18	1,18	1,18	2,36	2,36	2,36	41,6	41,6	41,6
Кефир	кефир	180	200	200	180гр	200гр	200гр	5,22	5,8	5,8	4,5	5	5	16	17,8	17,8	112	124	124
								20	**7**	**7**	**6**	**6**	**6**	**18**	**20**	**20**	**154**	**166**	**166**

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 ле	с 3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 ле	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Азу с мясом	картофель огурцы конс	250 10	250 20	320 30	180гр	200гр	250гр	2,28	2,64	3,52	3,08	3,56	4,75	22,7	26,2	35,025	132,08	152,4	203,2
	мясо морковь лук раст.масло томат	90 40 40 5 3 3	100 40 40 7 5 3	100 40 40 7 5 3				16,6	19,04	19,04	14,7	16,86	16,86	8,5	9,7	9,7	241,7	276,26	276,26
Хлеб с маслом	хлеб пшенич. хлеб ржаной сл.масло	30 20 10	60 50 15	60 50 15	30 20 10	60 50 15	60 50 15	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
Чай сладкий с молоком	чай молоко сахар	0,2 85 15	0,2 75 20	0,2 75 20	180	200	200	1,49	1,656	1,66	17	15,4	19,2	17,5	21,9	21,9	37	46,26	46,26
								24,28	**30,316**	**30,32**	**108,542**	**135,89**	**139,69**	**65,48**	**105,9**	**105,9**	**510,06**	**787,16**	**787,16**
								78,70	83,02	89,81	360,79	251,63	279,27	279,02	404,14	442,38	1973,92	2787,85	2912,69

VII ДЕНЬ

Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Каша молочная манная	манная кр.	15	25	25	200	250	300	7,38	12,16	17,2	8,8	14,8	21,99	13,3	14	20,03	211	246,4	246,4
	сахар	5	5	5															
	молоко	150	150	150															
	сл.масло	5	5	5															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
яйцо отв.	яйцо	1	1	1	1	1	1	4,5	4,5	4,5	4,85	4,85	4,85	0,15	0,15	0,15	63,5	63,5	11
Чай сладкий с молоком	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	1,49	1,656	1,66	17	15,4	19,2	17,5	21,9	21,9	37	46,26	46,26
	молоко	60	50	50															
	сахар	15	20	20															
								14	**20,396**	**25,44**	**33,95**	**46,45**	**57,44**	**53,58**	**88,4**	**94,43**	**436,8**	**652,76**	**652,76**

2 Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Сок натуральный	сок в тетрапакете	200	200	200	200гр.	200гр.	200гр.							24	24	24	96	96	96
Банан	банан	220	190	190	220	190	190	3,9	3,75	3,75				58,2	56	56	237	227,5	227,5
								3,9	**3,75**	**3,75**				**82,2**	**80**	**80**	**333**	**323,5**	**323,5**

Обед	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Лапша домашняя с мясом	мука	25	25	25	200/15	250/30	300/30	125,3	156,7	188,07	10,8	13,5	16,25	20,7	25,8	31,06	222,7	278,4	334,15
	картофель	60	80	80															
	морковь	20	20	20															
	лук	20	20	20															
	сл масло	5	5	5															
	мясо	35	67	67															
Картофельное пюре	картофель	205	220	320	130	150	200	30,60	3,56	4,95	4,17	4,84	6,73	18,9	21,89	30,41	107	124	172,5
	сл масло	5	5	5															
	молоко	50	50	50															
Котлеты в томат соусе	мясо	117	123	123	80	80	100	7,22	8,62	10,8	4,16	4,96	6,21	14,7	17,46	21,83	180	180,2	190,3
	лук	60	40	40															
	мука	5	5	5															
	яйцо	1/3	1/3	1/3															
	раст.масло	8	10	10															
	рис	5	15	15															
	томат	5	5	5															

Кисель	кисель	20	30	30	180гр.	200гр.	200гр.	0,02	0,03	0,03	0	0	0	18,4	27,6	27,6	73,68	111	111
	сахар	10	15	15															
Хлеб	хлеб пшенич.	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
огурцы конс. порц	огурцы конс.	70	110	110	60	100	100	0,56	0,84	0,84	1,88	2,82	2,82	5,6	8,4	8,4	43,06	64,5	64,5
								169,54	**177,61**	**212,55**	**21,63**	**27,03**	**32,92**	**105,82**	**163,75**	**181,90**	**773,24**	**1056,10**	**1170,45**

Полдник	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Булочка с курагой	курага	30	30	20	90	90	90	6,42	6,42	6,42	5,72	5,72	5,72	31,97	31,97	31,97	186,42	186,42	186,42
	мука	45	45	45															
	яйцо	1/6	1/6	1/6															
	сл.масло	4	5	5															
	сахар	5	10	10															
	молоко	50	50	50															
	дрожжи	1	1	1															
Кефир	кефир	180	200	200	180	200	200	5,22	5,8	5,8	4,5	5	5	16,02	17,8	17,8	112	124	124
								5,22	**5,8**	**5,8**	**4,5**	**5**	**5**	**16,02**	**17,8**	**17,8**	**112**	**124**	**124**

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Гречневая каша	гречка	30	40	40	130	150	200	4,19	4,96	6,45	2,86	3,3	4,4	30,9	36,59	47,57	170	201,06	271,7
	масло слив	4	5	5															
(гарнир) Гуляш с мясом	мясо	95	100	100				5,29	5,29	6,35	6,55	6,55	7,86	7,73	7,73	9,28	113	113,03	135,6
	морковь	40	40	40	70	80	80												
	лук	40	40	40															
	раст.масло	3	5	5															
	томат	5	5	5															
	мука	3	3	3															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Чай сл. с молоком	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	1,49	1,656	1,66	17	15,4	19,2	17,5	21,9	21,9	37	46,26	46,26
	молоко	50	50	50															
	сахар	15	20	20															
								16,1	**18,486**	**21,04**	**34,56**	**41,5**	**47,71**	**78,91**	**118,72**	**131,25**	**508,8**	**720,45**	**813,66**
Итого								208,76	226,04	268,58	94,64	119,98	143,07	336,53	468,67	505,38	2163,84	2876,81	3084,37

VIII ДЕНЬ

Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Каша молочная рисовая	рис	25	35	35	200	250	250	4,93	7,67	7,67	5,76	9,165	9,165	22,62	42,5	42,5	168,7	199,1	199,1
	молоко	150	150	150															
	сл.масло	5	5	5															
	сахар	5	10	10															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Чай сладкий с молоком	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	1,36	2,25	2,25	2,72	2,25	2,25	18,92	22,9	22,9	145,24	124,5	124,5
	молоко	85	75	75															
	сахар	15	20	20															
Сыр	сыр	24	28	28	23	27	27	4,4	5,6	5,6	5,28	67,2	67,2	0,44	0,56	0,56	68,9	88	88
								15,82	**22,1**	**22,1**	**21,91**	**94,865**	**94,865**	**64,76**	**118,46**	**118,46**	**571,64**	**771,7**	**771,7**

2 Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Сок натур.	сок в	200	200	200	200	200	200							23	23	23	92	92	92
Банан	банан	260	250	250	260/гр.	250/гр.	250/гр	3,9	3,75	3,75				58,2	56	56	236,6	228	227,5
								3,9	**3,75**	**3,75**				**81,2**	**79**	**79**	**328,6**	**320**	**319,5**

Обед	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Щи из св.капусты с мясом со сметанным соусом	капуста,	200	200	200	200/15	250/30	300/30	6,26	7,82	12,52	7,9	9,872	15,8	30	40	60	180,9	226	301,6
	картофель,	75	80	80															
	морковь	10	20	20															
	лук	10	20	20															
	томат	3	5	5															
	мясо	35	67	67															
	сметана	10	10	10															
	слив.масло	5	10	10															
Гороховое пюре (гарнир)	горох	20	40	40	130	150	200	6,54	8,6	9,52	4	4,8	5	20,2	23,9	25,025	158,3	174,8	188,7
	сл.масло	5	5	5															
Гуляш	мясо	117	123	123	70	80	80	1,17	1,53	1,53	10,05	13,07	13,07	42,1	54,85	54,85	169,7	220,65	220,65
	морковь	30	40	40															
	лук	30	40	40															
	раст.масло	4	8	8															
	мука	5	5	5															
	томат	2	5	5															
Хлеб	хлеб пшенич.	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												

Огурцы конс.порц	огурц.конс	70	110	110	60	100	100	0,48	0,5	0,8				4,62	4,81	7,7	21	21,9	35
Компот из сухофруктов	сухофрукты сахар	10 15	15 20	15 20	180	200	200	0,02	0,03	0,03	0	0	0	18,4	27,6	27,6	73,68	111	111
								20,31	26,34	32,26	22,57	28,652	34,78	142,84	213,76	237,775	750,38	1052,35	1154,95

Полдник	Набор продуктов	в граммах			выход гт.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Запеканка из творога	творог мука сахар сметана яйцо раст.масло	190 20 15 10 1/3 1	210 20 20 10 1/3 2	210 20 20 10 1/3 2	200	250	250	28,1	31,66	31,66	50,3	54,41	54,41	22,3	26,7	26,7	399,3	461,87	461,87
Кефир	кефир	180	200	200	180	200	200	5,6	5,8	5,8	4,8	5	5	17,6	17,8	17,8	120	124	124
								33,7	37,46	37,46	55,1	59,41	59,41	39,9	44,5	44,5	519,3	585,87	585,87

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Картофель тушеный с мясом	картофель морковь лук мясо раст.масло	220 40 40 95 5	300 40 40 100 5	320 40 40 100 5	200	200	250	2,02	6,44	8,05	4,8	7, 74	12,68	16,5	20,4	45,01	128,46	205,53	256,92
Хлеб с маслом маслом	хлеб пшенич. хлеб ржаной сл.масло	30 20 10	60 50 15	60 50 15	30 20 10	60 50 15	60 50 15	1,09	1,09	2,19	6,1	16,25	12,9	22,78	49,5	49,5	188,8	350	350
Чай сладкий с молоком	чай молоко сахар	0,1 80 15	0,1 75 20	0,1 75 20	20	200	200	3,3	12	12	1,7	1, 6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107
Салат из капусты с морковью	капуста морковь раст.масло	40 40 2	50 50 2	60 60 3	60гр	60гр	100гр	0,5	0,63	1	1,68	1,75	2,81	2,82	2,94	4,704	29,8	31,1	49,68
								6,91	19,53	22,24	12,6	23,74	27,18	56,42	91,34	115,95	410,56	662,53	713,92
								80,64	109,18	117,81	112,18	25+1,6	216,235	385,12	547,06	595,685	2580,48	713	3545,94

IX ДЕНЬ

Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Омлет натуральн.с морковью	яйцо	1	2	2	200	250	250	4,93	6,97	6,97	6,3	9	9	35,6	40,47	40,47	206,4	285,3	285,3
	молоко	150	150	150															
	сл.масло	5	5	5															
	сахар	5	5	5															
	морковь	100	100	100															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Какао сл с молоком	какао	2	2	2	180	200	200	1,49	1,9	1,9	1,04	1,88	1,88	17,52	22,66	22,66	101,2	117,3	117,3
	молоко	60	50	50															
	сахар	15	20	20															
								11,55	15,45	15,45	15,49	27,13	27,13	75,9	115,63	115,63	496,4	762,7	762,7

2 Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Сок натуральный	сок в тетрапакете	200	200	200	200	200	200							24	24	24	96	96	96
Апельсин	апельсин	260	250	250	260/гр	250/гр.	250/гр.	2,7	3,24	4,5				12,6	15,12	21	57	68,4	95
								2,7	3,24	4,5				36,6	39,12	45	153	164,4	191

Обед	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Лапша домашняя с мясом пт.	мука	25	25	25	200/35	250/42	300/42	14,2	21,3	23,48	8,9	13,4	14,76	17,73	22,16	35,46	200,3	250,4	303,8
	картофель	50	100	100															
	морковь	30	20	20															
	лук	30	20	20															
	мясо пт.	96	120	120															
	сл.масло	3	10	10															
Капуста тушеная с мясом	капуста	250	300	300	200	200	250	22,5	26	56,2	8,42	10,6	21	2,48	4,14	6,21	276	411	440,9
	лук	20	40	40															
	мясо	120	123	123															
	раст.масло	5	8	8															
	морковь	40	40	40															
	томат	3	5	5															
Салат из свеклы с чесноком	свекла	70	120	120	60гр	100гр	100гр	0,54	56	0,9	1,686	1,75	2,81	3,42	3,56	5,7	31,9	33,2	53,16
	чеснок	1	0,1	0,1															
	раст.масло	2	3	3															

Хлеб	хлеб пшенич. хлеб ржаной	40 20	80 50	80 50	40 20	80 50	80 50	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
Компот из сухофрукты	сухофрукты сахар	10 15	15 20	15 20	180	200	200							21,33	23,7	23,7	76,5	85	85
								43,08	111,16	88,44	19,626	26,66	39,48	72,48	116,16	133,67	455,5	1077,6	1180,86

Полдник	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Ватружка	мука яйцо сл.масло сахар молоко дрожжи творог	45 1/6 4 5 60 1 50	45 1/6 5 5 50 1 70	45 1/6 5 5 50 1 70	90	90	90	6,42	6,42	6,42	5,72	5,72	5,72	31,97	31,97	31,97	186,42	186,42	186,42
Кефир	кефир	180	200	200	180	200	200	5,22	5,8	5,8	4,5	5	5	16,02	17,8	17,8	111,6	124	124
								11,64	12,22	12,22	10,22	10,72	10,72	47,99	49,77	49,77	298,02	310,42	310,42

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Плов	рис морковь лук раст.масло мясо	45 20 20 5 95	65 40 40 7 100	65 40 40 7 100	200	250	250	19,8	27,8	27,8	12,6	15,51	15,51	23,11	27,58	27,58	292,58	370,33	370,33
Хлеб с маслом маслом	хлеб пшенич. хлеб ржаной сл.масло	30 20 10	60 50 15	60 50 15	30 20 10	60 50 15	60 50 15	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
Чай с молоком с сахаром	чай молоко сахар	0,2 60 15	0,2 50 20	0,2 50 20	180	200	200	1,68	1,4	1,4	1,92	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107
Помидоры св.порц	помидоры св.	70	110	110	60гр	100гр	100гр	0,24	0,25	0,4				2,04	2,12	3,4	9	9,37	15
								26,61	35,78	35,78	22,67	33,36	33,36	63,03	101,52	101,52	574,68	837,43	837,43
								95,58	177,85	156,39	68,006	97,87	110,69	296	422,2	445,59	1977,6	3152,55	3282,41

Х ДЕНЬ

Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Каша молочная пшенная	пшено	20	35	35	200	200	250	4.11	5.13	8.22	4.8	6	9.6	19	23.56	37.71	240.3	250.3	281.2
	молоко	150	150	150															
	сл.масло	5	5	5															
	сахар	5	10	10															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Чай сладкий с молоком	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	1,68	1,4	1,4	1,92	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107
	молоко	80	75	75															
	сахар	15	20	20															
Сыр	сыр	23	28	28	22	27	27	4,4	5,4	5,4	5,28	6,48	6,48	0,44	0,54	0,54	68,9	84,5	84,5
								15,32	18,51	21,6	20,15	30,33	33,93	59,36	98,04	112,19	591,3	801,9	832,8

2 Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Сок натуральный	сок в тетрапакете	200	200	200	200/гр.	200.гр	200/гр.							24	24	24	96	96	96
Апельсин	апельсин	260	250	250	260	250	250	2,7	3,24	4,5				12,6	15,1	21	57	68,4	95
								2,7	3,24	4,5				36,6	39,1	45	153	164,4	191

Обед	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Свекольник с мясом со сметанным соусом	свекла	200	200	200	200/15	250/30	300/30	125,3	156,7	188,07	10,8	13,5	16,25	20,7	25,8	31,06	222,7	278,4	334,15
	картофель	50	80	80															
	морковь	20	20	20															
	лук	20	20	20															
	сл.масло	5	10	10															
	мясо	35	67	67															
	томат	2	5	5															
	сметана	10	10	10															
Гречневая каша гарнир	гречка	25	40	40	130	150	200	1,83	2,12	2,82	3	3,44	4,58	18,2	21	28,03	110,4	127,4	169,9
	сл.масло	5	5	5															
Котлета	мясо	117	123	123	80	100	100	11,3	14,12	14,12	11,1	13,96	13,96	13,5	16,86	16,86	205,1	256,4	256,4
	мука	10	10	10															
	лук	40	40	40															
	раст масло	6	9	9															
	яйцо	1/3	1/3	1/3															
Огурцы свежие порц.	огурцы св	70	110	110	60	100	100	0,32	0,43	0,7				1,62	1,68	2,7	8,4	11,2	14

Хлеб	хлеб пшенич.	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
Компот из сухофруктов	сухофрукты	10	15	15	180	200	200							17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
	сахар	15	20	20															
								144,59	181,23	213,57	25,52	31,81	35,7	99,45	147,84	161,15	760,9	1046,4	1147,45

Полдник	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Кефир	кефир	180	200	200	180	200	200	5,22	5,8	5,8	4,5	5	5	16	17,8	17,8	111,6	124	124
Печенье	печенье	50	50	50	50гр	50гр	50гр	1,12	1,12	1,12	1,18	1,18	1,18	5,9	5,9	5,9	104	104	104
								6,34	6,92	6,92	5,68	6,18	6,18	21,9	23,7	23,7	215,6	228	228

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Жаркое по домашнему с мясом	картофель	250	250	300	200	200	250	3,02	5,44	8,25	3,84	6,85	8,28	17	26,4	33,01	280,5	305,2	320,19
	морковь	40	40	40															
	лук	40	40	40															
	мясо	95	100	100															
	раст.масло	5	6	6															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Чай сладкий с молоком	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	1,68	1,4	1,4	1,92	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107
	молоко	85	75	75															
	сахар	15	20	20															
Салат из капусты с морковью	капуста	40	60	60	60гр	100гр	100гр	0.6	0.625	1	1.68	1.76	2.81	2.82	2.94	4.704	29.9	31	49.7
	морковь	40	60	60															
	р.масло	1	3	3															
								9,83	13,42	16,23	13,91	24,7	26,13	56,92	100,34	106,95	562,6	772,3	787,29
								178,78	223,32	262,82	65,26	93,02	101,94	274,23	409,02	448,99	2283,4	3013	3186,54

XI ДЕНЬ

Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Каша молочная манная	манная кр	15	25	25	200	200	250	7,38	12,16	17,2	8,8	14,8	21,99	13,3	14	20,03	211	246,4	246,4
	сахар	5	5	5															
	молоко	150	150	150															
	сл.масло	5	5	5															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Какао сладкий с молоком	какао	2	2	2	180	200	200	1,49	1,9	1,9	1,04	1,88	1,88	17,52	22,66	22,66	101,2	117,3	117,3
	молоко	60	50	50															
	сахар	15	20	20															
								14	20,64	25,68	17,99	32,93	40,12	53,6	89,16	95,19	501	723,8	723,8

2 Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Сок натуральный	сок в тетрапакете	200	200	200	200/гр	200/гр	200/гр							24	24	24	96	96	96
Апельсин	апельсин	260	250	250	260	250	250	2,7	3,24	4,5				12,6	15,12	21	57	68,4	95
								2,7	3,24	4,5				36,6	39,12	45	153	164,4	191

Обед	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Уха из свеж.рыбы	рыба св	121	200	200	200/80	250/100	300/100	13,28	16,6	19,92	11,8	14,8	17,8	24,7	30,9	37,195	271,3	339,2	407,05
	пшенная кр.	20	30	30															
	картофель	80	100	100															
	морковь	25	20	20															
	лук	25	20	20															
	сл.масло	3	5	5															
Картофельное пюре гарнир	картофель	205	220	320	130	150	200	3,06	3,56	4,95	4,17	4,84	6,73	18,85	21,89	30,41	107	124,3	172,54
	масло сл.	3	5	5															
	молоко	25	25	25															
мясо тушеное с овощами	мясо	117	123	123	50	65	65	1,17	1,53	1,53	10,1	13,1	13,07	42,10	54,85	54,85	169,7	220,7	220,7
	лук	30	40	40															
	морковь	30	40	40															
	мука	3	5	5															
	раст.масло	3	5	5															
	томат	2	5	5															
кисель	кисель	25	30	30	180	200	200							17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
	сахар	15	20	20															

Хлеб	хлеб пшенич.	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
Салат из фасоли с луком	фасоль	20	30	30	60	100	100	4,38	7,3	7,3	2,088	3,48	3,48	12,84	21,4	21,4	90,6	150,19	150,19
	лук	50	80	80															
	рас.масло	1	2	2															
								37,86	49,44	54,15	29,79	38,03	132,97	115,32	173,55	184,37	888,30	1243,09	1359,18

Полдник	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Пирожки с капустой в духовке	мука	45	45	45	90	90	90	5,54	5,54	8,32	5,7	5,72	8,59	28	28	41,97	85,2	102,5	102,5
	яйцо	1/6	1/6	1/6															
	сл.масло	5	5	5															
	сахар	5	5	5															
	молоко	50	50	50															
	дрожжи	1	1	1															
	капуста	60	60	60															
Кефир	кефир	180	200	200	180	200	200	5,6	5,8	5,8	4,8	5	5	17,6	17,8	17,8	120	124	124
								11,14	11,34	14,12	10,5	10,72	13,59	45,6	45,8	59,77	205,2	226,5	226,5

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Рагу овощное с мясом	картофель	140	150	150	200	200	250	18,16	18,16	22,7	16,5	16,5	20,63	38,08	38,08	47,6	285,04	285,04	381,3
	капуста	130	150	150															
	морковь	30	40	40															
	лук	30	40	40															
	раст.масло	5	5	5															
	мясо	117	123	123															
рыба жареная	рыба св.	115	200	200	80гр	93гр	93гр												
	мука	10	10	10															
	раст.масло	5	10	10															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
чай сладкий с молоком	чай	0,2	0,2	0,2	180	200	200	1,68	1,4	1,4	1,92	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107
	молоко	60	50	50															
	сахар	15	20	20															
								24,97	26,14	30,68	26,57	34,35	38,48	78	112,02	121,54	567,14	752,14	848,4
								90,67	110,80	129,13	84,85	116,03	225,16	329,12	459,65	505,87	2314,64	3109,93	3348,88

XII ДЕНЬ

Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Суп молочный гречневый	гречка	25	30	30	200	250	250	3,98	5,97	5,97	5,1	7,7	7,7	23,1	34,6	34,6	163,02	244,5	244,5
	молоко	150	150	150															
	сл.масло	5	5	5															
	сахар	5	10	10															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Чай сладкий с молоком	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	1,68	1,4	1,4	1,92	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107
	молоко	85	75	75															
	сахар	15	20	20															
Сыр	сыр	23	28	28	22	27	27	4,4	5,4	5,4	5,28	6,48	6,48	0,44	0,54	0,54	68,9	84,5	84,5
								15,32	18,51	21,6	20,15	30,33	33,93	59,26	98,05	112,19	491,6	777,53	832,8

2 Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Сок натуральный	сок в тетрапакете	200	200	200	200/гр	200/гр.	200/гр.							24	24	24	96	96	96
Банан	банан	220	190	190	260	250	250/1 шт	0,3	0,36	0,5				15,2	18,18	25,25	63	75,6	105
								0,3	0,36	0,5				39,2	42,18	49,25	159	171,6	201

Обед	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Рассольник с мясом со сметанным соусом	перловая	3	10	10	200/15	250/30	300/30	8,48	10,6	12,72	10,94	13,68	16,42	16,83	21,04	25,25	205,6	257	308,4
	картофель	80	100	100															
	морковь	20	20	20															
	лук	10	20	20															
	сл масло	5	10	10															
	огурцы конс.	25	35	35															
	сметана	10	10	10															
	мясо	95	100	100															
	томат	3	5	5															
Картофель отварной	картофель	210	320	320	130	150	200	2,9	3,3	4,50	2,5	2,9	3,9	28,7	33,2	44,3	102,8	126,3	185,1
	сл.масло	5	5	5															
Котлета	мясо	117	123	123	80	100	100	16,9	21,17	21,17	17,3	21,71	21,71	5,43	6,79	6,79	257,7	322,2	322,2
	мука	5	9	9															
	лук	40	40	40															
	раст масло	4	9	9															
	яйцо	1/3	1/3	1/3															
Компот из сухофруктов	сухофрукты	10	15	15	180	200	200							17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
	сахар	15	20	20															

Хлеб	хлеб пшенич. хлеб ржаной	40 20	80 50	80 50	40 20	80 50	80 50	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
Помидоры св порц.	помидоры св.	70	110	110	60	100	100	0,24	0,25	0,4				2,04	2,12	3,4	9	15	15
								34,4	43,2	46,7	31,4	39,2	42,9	98,4	145,7	162,2	789,4	1093,5	1203,7

Полдник	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	11 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Запеканка из творога	творог	190	210	210	200гр	250гр	250гр	11,1	20,2	20,2	4,5	15,3	15,3	14,1	28,28	28,28	276,3	352,7	352,7
	мука	15	15	15															
	сахар	15	20	20															
	сметана	10	10	10															
	яйцо	1/3	1/3	1/3															
	раст масло	1	1	1															
Кефир	кефир	180	200	200	180	200	200	5,2	5,8	5,8	4,5	5	5	7,2	8	8	112	124	124
								16,3	26	26	9	20,3	20,3	21,3	36,28	36,28	388,3	476,7	476,7

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	11 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Ленивые голубцы	рис	20	30	30	200	250	250	17,66	22,08	22,08	83,392	104,24	104,24	25,2	31,5	31,5	284,64	375,4	375,4
	капуста	100	120	120															
	морковь	40	40	40															
	томат	5	5	5															
	лук	40	40	40															
	раст.масло	3	4	\4															
	мясо	95	100	100															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Чай сладкий с молоком	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	1,68	1,4	1,4	1,92	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107
	молоко	85	75	75															
	сахар	15	20	20															
Огурцы св. пор	огурцы св.	70	110	110	60гр	100гр	100гр	0,29	0,38	0,475	1,69	2,25	2,81	5,15	5,15	6,87	38	50,62	63,27
								24,47	30,06	30,06	93,462	122,09	122,09	65,12	105,44	105,44	566,74	842,5	842,5
								90,8	118,1	124,8	154,0	211,9	219,3	283,3	427,6	465,4	2395,0	3361,8	3556,7

XIII ДЕНЬ

Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Каша молочная овсяная	овсян кр	20	30	30	200	200	250	4,11	5,13	8,22	4,8	6	9,6	18,9	23,57	37,71	140,6	225,93	281,2
	сахар	5	5	5															
	молоко	150	150	150															
	сл.масло	5	5	5															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Какао сладкий с молоком	какао	2	2	2	180	200	200	1,49	1,9	1,9	1,04	1,88	1,88	17,52	22,66	22,66	101,2	117,3	117,3
	молоко	60	50	50															
	сахар	15	20	20															
								10,6	14,45	14,45	14,29	25,83	25,83	63,4	109,76	109,76	453,02	721,9	721,9

2 Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Сок	сок в	200	200	200	200/гр	200/гр	200/гр							24	24	24	96	96	96
Апельсин	Апельсин	260	250	250	260	250	250	2,7	3,24	4,5				12,6	15,12	21	57	68,4	95
								2,7	3,24	4,5				36,6	39,12	45	153	164,4	191

Обед	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Борщ с мясом со сметанным соусом	капуста	200	200	200	200/15	250/30	300/30	11,3	13,8	16,47	11,02	14,3	16,5	30	32,1	34,15	302,05	336,1	361,55
	картофель	75	80	80															
	морковь	10	20	20															
	лук	10	20	20															
	свекла	40	80	80															
	томат	3	5	5															
	фасоль	5	10	10															
	сл.масло	5	10	10															
	сметана	10	10	10															
	мясо	95	100	100															
Картофель тушеный с мясом	картофель	250	250	320	200	200	250	3,02	5,44	8,25	3,84	6,85	8,28	16,5	26,4	33,01	280,5	305	340,69
	морковь	40	40	40															
	лук	40	40	40															
	мясо	117	123	123															
	раст.масло	6	8	8															

Хлеб	хлеб пшенич. хлеб ржаной	40 20	80 50	80 50	40 20	80 50	80 50	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
Компот из сухофруктов	сухофрукты сахар	10 15	15 20	15 20	180гр	200гр	200гр	5,8	5,8	5,8	5	5	5	17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
Салат из св.капусты с морковью	морковь капуста раст.масло	40 40 1	60 60 2	60 60 2	60	100	100	0,54	0,9	0,9	1,69	2,81	2,81	3,42	5,7	5,7	31,89	53,16	53,16
								26,50	33,80	39,28	22,17	29,87	33,50	95,35	146,70	155,36	828,74	1067,26	1128,40

Полдник	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Печенье	печенье	50	50	50	50гр	50гр	50гр	1	0,74	0,74	1,18	1,18	1,18	2,36	2,36	2,36	41,6	41,6	41,6
Кефир	кефир	180	200	200				5,22	5,8	5,8	4,5	5	5	16	17,8	17,8	112	124	124
								6	7	7	6	6	6	18	20	20	154	166	166

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Макароны отварные (гарнир) с овощами	макароны сл.масло	30 5	50 5	50 5	130/70	150/80	210/80	4	4,96	6,45	2,73	3,3	4,4	29,5	36,59	47,57	162,1	201	261,38
Мясо птицы порц	морковь лук раст.масло томат мясо пт.	40 40 2 3 285	40 40 3 5 346	40 40 4 5 346	151гр	184	184	5,29 3,06	6,35 3,56	6,35 3,56	6,55 4,3	7,86 4,95	7,86 4,95	7,73	9,28	9,28	113 87,1	135,63 100,5	135,63 100,5
Хлеб с маслом	хлеб пшенич. хлеб ржаной сл.масло	30 20 10	60 50 15	60 50 15	30 20 10	60 50 15	60 50 15	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
Чай сладкий с молоком	чай молоко сахар	0,2 85 15	0,2 75 20	0,2 75 20	180	200	200	1,49	1,656	1,66	17	15,4	19,2	17,5	21,9	21,9	37	46,26	46,26
								24,28	30,316	30,32	108,54	135,89	139,69	65,48	105,9	105,9	510,44	781,76	781,76
								70,04	88,35	95,09	150,68	197,77	205,20	279,19	421,64	436,18	2098,80	2900,92	2988,66

XIV ДЕНЬ

Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Каша молочная манная	манная кр	15	25	25	200	250	300	7,38	12,16	17,2	8,8	14,8	21,99	13,3	14	20,03	211	246,4	246,4
	сахар	5	5	5															
	молоко	150	150	150															
	сл.масло	5	5	5															
Хлеб с маслом	сл.масло	10	15	15	10	15	15	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60												
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
Чай слад с молоком	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	1,49	1,656	1,66	17	15,4	19,2	17,5	21,9	21,9	37	46,26	46,26
	молоко	60	50	50															
	сахар	15	20	20															
Яйцо отварное	яйцо	1	1	1	1	1	1	1,95	1,95	2,6	2,08	2,08	3,47	0,16	0,16	0,27	26,4	26,4	44
								14	20,396	25,44	33,95	46,45	57,44	53,58	88,4	94,43	436,8	652,76	652,76

2 Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Сок натуральный	сок в тетрапакете	200	200	200	200/гр.	200/гр.	200/гр.							24	24	24	96	96	96
Апельсин	апельсин	220	190	190	220	190	190	2,7	3,24	4,5				12,6	15,12	21	57	68,4	96
								2,7	3,24	4,5				36,6	39,12	45	153	164,4	192

Обед	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 л	1 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Лапша домашняя с мясом	мука	20	25	25	200/15	250/30	300/30	10,7	13,35	21,4	6,7	8,36	13,39	17,7	22,2	35,46	230	320,3	350,82
	картофель	75	80	80															
	морковь	20	20	20															
	лук	20	20	20															
	сл масло	5	5	5															
	мясо	95	100	100															
Картоф.пюре (гарнир)	картофель	205	220	320	130	150	200	30,60	3,56	4,95	4,17	4,84	6,73	18,9	21,89	30,41	107	124	172,5
	сл масло	5	5	5															
	молоко	50	50	50															
Котлета	мясо	117	123	123	80	80	100	7,22	8,62	10,8	4,16	4,96	6,21	14,7	17,46	21,83	180	180,2	190,3
	лук	60	40	40															
	мука	5	5	5															
	яйцо	1/3	1/3	1/3															
	раст.масло	6	10	10															
Компот из сухофруктов	сухофрукты	10	15	15	180	200	200							17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
	сахар	15	20	20															

Хлеб	хлеб пшенич. хлеб ржаной	40 20	80 50	80 50	40 20	80 50	80 50	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
Огурцы конс.	огурцы конс.	70	110	110	60	100	100	0,56	0,84	0,84	1,88	2,82	2,82	5,6	8,4	8,4	43,06	64,5	64,5
								54,92	34,23	45,85	17,53	21,89	30,06	102,33	152,45	178,60	774,36	1062,00	1151,12

Полдник	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Булочка с курагой	мука	45	45	45	90	90	90	6,42	6,42	6,42	5,72	5,72	5,72	31,97	31,97	31,97	186,42	186,42	186,42
	яйцо	1/6	1/6	1/6															
	сл.масло	4	5	5															
	сахар	5	5	5															
	молоко	25	25	25															
	курага	20	30	30															
	дрожжи	1	1	1															
Кефир	кефир	180	200	200	180	200	200	5,22	5,8	5,8	4,5	5	5	16,02	17,8	17,8	111,6	124	124
								11,64	12,22	12,22	10,22	10,72	10,72	47,99	49,77	49,77	298,02	310,42	310,42

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Гречневая каша	гречка	25	40	40	130	150	200	4,19	4,96	6,45	2,86	3,3	4,4	30,9	36,59	47,57	170	201,06	271,7
	масло слив	3	5	5															
Гуляш с мясом	мясо	95	100	100	50	60	60	5,29	5,29	6,35	6,55	6,55	7,86	7,73	7,73	9,28	113	113	135,6
	морковь	40	40	40															
	лук	40	40	40															
	раст.масло	5	5	5															
	томат	5	5	5															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Чай сладкий с молоком	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	3,3	12	12	1,7	1,89	1,89	19,26	21,31	21,4	101	113	112,69
	молоко	80	75	75															
	сахар	15	20	20															
								17,91	28,83	31,38	19,26	27,99	30,4	80,67	118,13	130,75	572,8	787,16	880,09
								101,17	98,92	119,39	80,96	107,05	128,62	321,17	447,87	498,55	2234,98	2976,74	3186,39

Пронумеровано

Прошнуровано

28 листов

Директор: Шакенова Г.К