





	<b>салат витаминный</b>			<b>60</b>						
	капуста	80			0,9	0,5	2,35	25	30	2,40
	морковь	20						75	40	0,80
	сахар	3							85	0,26
	масло растительное	4							150	0,60
	лук репчатый	10							40	0,40
	<b>Суп с красной фасол.</b>			<b>200</b>						
	картофель	70							30	2,10
	морковь	10							40	0,40
	фасоль	16							185	2,96
	лук	10							40	0,40
	масло сливочное	2							450	0,90
	соль	2							20	0,04
	<b>рыба туш.в томате с овощами</b>			<b>100</b>						
	минтай	130							160	20,80
	морковь	25							40	1,00
	масло раст.	5							150	0,75
	лук	10							40	0,40
	томат паста	5							190	0,95
	сахар	2							85	0,17
	соль	2							20	0,04
	<b>макароны отварные</b>			<b>150</b>						
	макароны	40							50	2,00
	масло сливочное	5							450	2,25
	соль	2							20	0,04
	<b>Компот из яблок</b>			<b>180</b>						
	яблоки	25							70	1,75
	сахар	10							85	0,85
	<b>Хлеб</b>	40	30	100	14,6	1,8	29,88	157,2	44	1,76
	<b>Хлеб</b>	60	20		14,6	1,8	29,88	157,2	44	2,64
	<b>Итого</b>									<b>46,66</b>
	<b>Пятый день</b>									
	<b>Обед</b>									
	<b>Суп крестьянский со сметаной</b>			<b>200</b>						
	картофель	70							30	2,10
	пшено	18							70	1,26
	морковь	10							40	0,40
	лук	10							40	0,40
	масло растительное	3							150	0,45
	сметана	5							270	1,35
	соль	2							20	0,04
	<b>Котлета мясная</b>			<b>90</b>						
	мясо	120							440	52,80
	лук	10							40	0,40
	хлеб	15							44	0,66
	масло растительное	3							150	0,45
	яйцо	0,1							8	0,80
	соль	2							20	0,04
	<b>картофельное пюре</b>			<b>130</b>						
	картофель	180	23		2,1	0,3	21,42	99	30	5,40
	масло сливочное	4	5		0,03	3,12	0,04	28,36	450	1,80
	соль	2	2						20	0,04
	молоко	20	20						80	1,60
	<b>Кисель</b>			<b>180</b>						
	кисель	15							200	3,00
	сахар	10							85	0,85

	Яблоко	100						70	7,00	
	Хлеб	40	30	100	14,6	1,8	29,88	157,2	44	1,76
	Хлеб	60	20		14,6	1,8	29,88	157,2	44	2,64
	<b>Итого</b>									<b>85,24</b>
<b>шестой день</b>										
	<b>Обед</b>									
	<b>овощи свежие с растит. маслом</b>			60						
	капуста	80			0,9	0,5	2,35	25	30	2,40
	морковь	15						75	40	0,60
	сахар	3							85	0,26
	масло растительное	4							150	0,60
	лук репчатый	8							40	0,32
	<b>Суп гороховый</b>			200						
	горох	20							45	0,90
	картофель	70							30	2,10
	лук репчатый	10							40	0,40
	морковь	10							40	0,40
	сметана	5							270	1,35
	масло растительное	5							150	0,75
	соль	2							20	0,04
	<b>Индейки отварная</b>			100						
	мясо индейки	130			13	11,2	0	152,6	330	42,90
	соль	2							20	0,04
	<b>Соус сметан.</b>			60						
	сметана	20							270	5,40
	мука	8							45	0,36
	масло сливочное	5							450	2,25
	соль	2							20	0,04
	<b>каша кукурузная вязкая</b>			130						
	Крупа кукурузная	25	25						60	1,50
	Масло слив	3	3						450	1,35
	Соль	2	2						20	0,04
	<b>Компот из яблок</b>			180						
	яблоко	25							70	1,75
	сахар	15							85	1,28
	Хлеб	40	20	100	14,6	1,8	29,88	157,2	44	1,76
	Хлеб	60	30		14,6	1,8	29,88	157,2	44	2,64
	<b>Итого</b>									<b>71,42</b>
<b>седьмой день</b>										
	<b>Обед</b>									
	<b>тертая морковь с сахаром</b>			60						
	<b>Борщ со сметаной</b>			200						
	картофель	50			1,2	0,24	10,38	48	30	1,50
	свекла	50			0,75	0,05	5	21	30	1,50
	капуста	50			0,9	0,05	2,35	13,5	30	1,50
	морковь	12			0,16	0,12	1	4,08	40	0,48
	лук	12			0,17	0	1,052	4,92	40	0,48
	томат	5			0,24	0	0,35	4,95	190	0,95
	сахар	1			0	0	0,99	3,79	85	0,09
	масло растительное	4			0,35	3,9	0,05	35,45	150	0,60
	сметана	10			0,28	2	0,32	20,6	270	2,70
	соль	2							20	0,04
	<b>Тефтели</b>			90	13	11,2	0	152,6		
	мясо	120			0,7	0,1	7,1	33	440	52,80
	рис	10			0	1,998	0	17,38	75	0,75
	масло сливочное	3			0,14	56	0,02	14,18	450	1,35



	масло растительное	4						150	0,60	
	лук репчатый	10						40	0,40	
	<b>Суп с красной фасол.</b>			<b>200</b>						
	картофель	70						30	2,10	
	морковь	10						40	0,40	
	фасоль	16						185	2,96	
	лук	10						40	0,40	
	масло сливочное	2						450	0,90	
	соль	2						20	0,04	
	<b>рыба туш.в томате с овощами</b>			<b>100</b>						
	минтай	130						160	20,80	
	морковь	15						40	0,60	
	масло раст.	5						150	0,75	
	лук	10						40	0,40	
	томат паста	5						190	0,95	
	сахар	2						85	0,17	
	соль	2						20	0,04	
	<b>рис припущенный</b>			<b>150</b>						
	рис	40						75	3,00	
	масло сливочное	5						450	2,25	
	соль	2						20	0,04	
	<b>чай с сахаром</b>			<b>200</b>						
	чай	2						900	1,80	
	сахар	15						85	1,28	
	<b>Хлеб</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>100</b>				<b>44</b>	<b>1,76</b>	
	<b>Хлеб</b>	<b>60</b>	<b>20</b>		<b>2,7</b>	<b>1,05</b>	<b>17,43</b>	<b>91,7</b>	<b>44</b>	<b>2,64</b>
	<b>Итого</b>									<b>47,53</b>
	<b>десятый день</b>									
	<b>Обед</b>									
	<b>тертая морковь с сахаром</b>			<b>60</b>						
	морковь	70						40	2,80	
	сахар	4						85	0,34	
	масло растительное	6						150	0,90	
	<b>Суп крестьянский со сметаной</b>			<b>200</b>						
	картофель	70						30	2,10	
	пшено	18						70	1,26	
	морковь	10						40	0,40	
	лук	10						40	0,40	
	масло растительное	3						150	0,45	
	сметана	5						270	1,35	
	соль	2						20	0,04	
	<b>Котлета мясная</b>			<b>90</b>						
	мясо	120						440	52,80	
	лук	10						40	0,40	
	хлеб	15						44	0,66	
	масло растительное	3						150	0,45	
	яйцо	0,1						8	0,80	
	соль	2						20	0,04	
	<b>картофельное пюре</b>			<b>130</b>						
	картофель	180	23		2,1	0,3	21,42	99	30	5,40
	масло сливочное	4	5		0,03	3,12	0,04	28,36	450	1,80
	соль	2	2					20	0,04	
	молоко	20	20					80	1,60	
	<b>Кисель</b>			<b>180</b>						
	кисель	15						200	3,00	
	сахар	10						85	0,85	
	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>						<b>70</b>	<b>7,00</b>	
	<b>Хлеб</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>14,6</b>	<b>1,8</b>	<b>29,88</b>	<b>157,2</b>	<b>44</b>	<b>1,76</b>

	Хлеб	60	20		14,6	1,8	29,88	157,2	44	2,64
	Итого									89,28

Итого 702,685

на 1 ребенка 70,2685

70

0,2685