

хлеб	13						60	0.78
соль	2						25	0.05
яйцо	0,1						12	0.00
масло растительное	5						165	0.83
молоко	10						120	1.20
Гречка отварная			180					
гречка	40						130	5.20
масло сливочное	3						505	1.52
соль	2						25	0.05
Чай с сахаром			200					
чай	2						937	1.87
сахар	15						87	1.31
Хлеб пшеничный	110		110				60	6.60
ИТОГО								85,8002

Третий день

ЗАВТРАК								
Каша гречневая молочная			200					
молоко	90		150				90	8.10
сливочное масло	2		2				480	0.96
сахар	3		3				85	0.26
гречневая крупа	20		20				130	2.60
соль	1		1				25	0.03
чай с сахаром			200					
чай	2						900	1.80
сахар	15						85	1.28
Хлеб	50		50				60	3.00
ИТОГО								18,02

ОБЕД

Биточки из мяса индейки			100					
мясо индейки	130						400	52.00
хлеб	10						60	0.60
масло сливочное	2						505	1.01
соль	2						25	0.05
молоко	10						120	1.20
лук	10						40	0.40
яйцо	0,1						12	1.20
Соус сметанный			60					
сметана	10						460	4.60
мука	6						39	0.23
масло сливочное	5						505	2.53
соль	2						25	0.05
Макароны отварные			150					0.00
макароны	40						60	2.40
масло сливочное	3						505	1.52
соль	2						25	0.05
Какао с молоком			200					
какао	2						1050	2.10
сахар	15						87	1.31
молоко	80						120	9.60
Хлеб пшеничный	110		110				60	6.60
ИТОГО								87,44

Четвертый день

ЗАВТРАК								
Яйцо отварное			40					
Яйцо	1						12	12.00
Какао с молоком			200					0.00
Какао	2						900	1.80
Молоко	90						90	8.10
Сахар	15						85	1.28
Хлеб с маслом								0.00
Хлеб	50		55				60	3.00

масло сливочное	5						480	2,40
ИТОГО								28,58

ОБЕД

Суп картофельный с макаронами		250						
картофель	75						60	4,50
вермишель	18						60	1,08
морковь	6						45	0,27
лук	10						40	0,40
масло растительное	2						165	0,33
сметана	5						460	2,30
соль	2						25	0,05
томат	2						210	0,42
Запеченная рыба		100						
минтай	130						250	32,50
масло растительное	5						165	0,83
соль	2						25	0,05
томат	5						210	1,05
Картофельное пюре		180						
картофель	200						60	12,00
масло сливочное	5						505	2,53
молоко	20						120	2,40
соль	2						25	0,05
Чай с сахаром		180						
чай	2						937	1,87
сахар	15						87	1,31
Хлеб пшеничный	110	110					60	6,60
ИТОГО								70,53

Пятый день

ЗАВТРАК								
Каша манная на молоке с маслом		200						
манная крупа	30						45	1,35
молоко	90						90	8,10
сахар	5						85	0,43
масло сливочное	2						480	0,96
чай с сахаром		200						
чай	2						900	1,80
сахар	15						85	1,28
Хлеб	50	50					60	3,00
ИТОГО								16,91

ОБЕД

Биточки куриные		100						
мясо куриное	140						230	32,20
хлеб	10						60	0,60
масло сливочное	5						505	2,53
соль	2						25	0,05
молоко	12						120	1,44
лук	10						40	0,40
яйцо	0,1						12	1,20
масло растительное	2						165	0,33
Соус сметанный		60						
сметана	10						460	4,60
мука	6						39	0,23
масло сливочное	5						505	2,53
соль	2						25	0,05
Пшенка отварная		150						
пшено	35						70	2,45
масло сливочное	3						505	1,52
соль	2						25	0,05
Кисель		180						
кисель	15						220	3,30

сахар	10						87	0,87
Хлеб пшеничный	110		110				60	6,60
ИТОГО								60,94

Шестой день

ЗАВТРАК								
Суп молочный с макаронными изделиями			250					
Макаронны	16						50	0,80
Молоко	90						90	8,10
сахар	3						85	0,26
масло сливочное	2						480	0,96
Хлеб			50					0,00
Хлеб	50						60	3,00
ИТОГО								13,12

ОБЕД

Овощи свежие с раст. маслом			100					
капуста	80						40	3,20
морковь	20						45	0,90
соль	1						25	0,03
масло растительное	5						165	0,83
лук репчатый	3						40	0,12
Суп гороховый			250					
горох	25						60	1,50
картофель	65						60	3,90
лук репчатый	5						40	0,20
морковь	5						45	0,23
сметана	5						460	2,30
масло растительное	2						165	0,33
соль	2						25	0,05
Шинейка отварная в сметанном соусе			100/60					
мясо индейки	130						400	52,00
лук репчатый	8						40	0,32
сметана	10						460	4,60
соль	4						25	0,10
масло сливочное	5						505	2,53
мука	5						39	0,20
Макаронны отварные			150					
макаронны	40						60	2,40
масло сливочное	3						505	1,52
соль	2						25	0,05
Компот из яблок			180					
яблоко	20						100	2,00
сахар	15						87	1,31
Хлеб пшеничный	110		110				60	6,60
ИТОГО								87,19

Седьмой день

ЗАВТРАК								
Омлет			100					
Яйцо	2						12	24,00
Молоко	50						90	4,50
Сливочное масло	2						480	0,96
Соль	2						25	0,05
чай с сахаром			200					
чай	2						900	1,80
сахар	15						85	1,28
Хлеб пшеничный	50		50				60	3,00
ИТОГО								35,59

ОБЕД

Котлета мясная			100					
мясо	120						550	66,00
лук	10						40	0,40

хлеб	13						60	0.78
соль	2						25	0.05
яйцо	0.1						12	0.00
масло растительное	5						165	0.83
молоко	10						120	1.20
Соус томатный			60					
томат	3						210	0.63
мука	6						39	0.23
масло сливочное	5						505	2.53
соль	2						25	0.05
Гречка отварная			150					0.00
гречка	40						130	5.20
масло сливочное	3						505	1.52
соль	2						25	0.05
Чай с сахаром			180					
чай	2						937	1.87
сахар	15						87	1.31
Хлеб пшеничный	110		110				60	6.60
ИТОГО								89.2392

Восьмой день

ЗАВТРАК								
Каша рисовая на молоке с маслом			200					
рис	30						120	3.60
молоко	90						90	8.10
сахар	5						85	0.43
масло сливочное	2						480	0.96
чай с сахаром			200					
чай	2						900	1.80
сахар	15						85	1.28
Хлеб	50		50				60	3.00
ИТОГО								19.16

ОБЕД

Отварная свекла с раст.маслом			100					
свекла	100						35	3.50
масло растительное	5						165	0.83
соль	2						25	0.05
Биточки куриные			100					
мясо куриное	140						230	32.20
хлеб	10						60	0.60
масло сливочное	2						505	1.01
соль	2						25	0.05
молоко	12						120	1.44
лук	10						40	0.40
яйцо	0.1						12	1.20
масло растительное	2						165	0.33
Соус сметанный			60					
сметана	10						460	4.60
мука	6						39	0.23
масло сливочное	5						505	2.53
соль	2						25	0.05
Пшенка отварная			150					
пшено	35						70	2.45
масло сливочное	5						505	2.53
соль	1						25	0.03
Кисель			180					
кисель	15						220	3.30
сахар	10						87	0.87
Хлеб пшеничный	110		110				60	6.60
ИТОГО								64.78

Девятый день

ЗАВТРАК								
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Компот из яблок			180						
яблоко	20							100	2.00
сахар	15							87	1.31
Хлеб пшеничный	110		110					60	6.60
Итого									98.07