

День: понедельник Неделя: первая

№ реп	Наименование блюда, прием пищи	ясли		сад		Масса порции	
		Брутто	нетто	Брутто	нетто	ясли	сад
	ЗАВТРАК						
	Макаронны с сыром					120	160
	Макаронные изделия	43	43	47	47		
	Масло сливочное	4	4	5	5		
	Сыр	10,75	10	16	15		
	Чай					150	180
	Чай высшего или 1-го сорта	0,416	0,416	0,5	0,5		
	Сахар	7	7	10	10		
	Бутерброд с маслом					30	40
	Масло сливочное	5	5	5	5		
	Хлеб пшеничный	25	25	35	35		
	10-00						
	соки овощные, фруктовые	150	150	150	150	150	150
	ОБЕД						
	Салат из свеклы					45	60
	Свекла	54	43	72	57		
	Масло растительное	3	3	4	4		
	Суп с рыбными фрикадельками					200	250
	треска	31	28	40,5	37,5		
	Картофель 25/30/35/40%	103/111/119/128	77	113/121/131/142	85		
	Морковь	10	8	13	10		
	Лук репчатый	15	12	19	15		
	Томатное пюре	-	-	3	3		
	яйцо	0,03	1,2	0,04	1,6		
	Масло растительное	3	3	4	4		
	Голубцы ленивые					170	200
	Капуста свежая белокочанная	130	104	152	122		
	Говядина	89	81	97	88		
	Крупа рисовая	7	7	8	8		
	Лук репчатый	18	14	23	18		
	Масло сливочное	3	3	4	4		
	Яйца	0,06	2,4	0,07	2,8		
	Соус сметанный / с томатом					20	40
	Сметана	5,5	5,5	9,5	9,5		
	Мука пшеничная	1,5	1,5	2	2		
	Томатное пюре	-	-	4	4		
	Компот из сухофруктов					150	180
	сухофрукты	16,872	42,18	20,625	51,56		
	Сахар	11	11	13	13		
	Хлеб пшеничный	19	19	22,3	22,3	49	59,8
	Хлеб ржаной	30	30	37,5	37,5		
	ПОЛДНИК						
	Пирожок печеный с яблоками					40	40
	Мука пшеничная	22	22	22	22		
	Сахар	6	6	6	6		
	Масло сливочное	2	2	2	2		
	Яйцо	0,1	4	0,1	4		
	Дрожжи	0,6	0,6	0,6	0,6		
	Масло растительное	1	1	1	1		
	Яблоки свежие	40	37	40	37		
	Молоко кипяченое					150	160
	молоко	158	150	168	160		

День: вторник Неделя: первая

№ реп	Наименование блюда, прием пищи	ясли		сад		Масса порции	
		Брутто	нетто	Брутто	нетто	ясли	сад
	ЗАВТРАК						
	Каша рисовая молочная					130	200
	Крупа рисовая	18	18	25	25		
	Молоко	126	126	164	164		
	Масло сливочное	4	4	4	4		
	Сахар	3	3	5	5		
	Кофейный напиток с молоком					150	180
	Кофейный напиток	2,5	2,5	3	3		
	Сахар	7	7	10	10		
	молоко	130	130	155	155		
	вафли	-	-	20	20	-	20
	Бутерброд с маслом					30	40
	Масло сливочное	5	5	5	5		
	Хлеб пшеничный	25	25	35	35		
	10-00						
	Свежие фрукты	102	90	102	90	90	90
	ОБЕД						
	Нарезка из св. помидоров					45	60
	помидоры	54	47	72	63		
	Суп картофельный с бобовыми					200	250
	Картофель 25/30/35/40%	60/64/71/75	45	67/71/77/78	50		
	Фасоль, или горох лущеный	16	16	18	18		
	Морковь	13	10	16	13		
	Лук репчатый	10	8	13	10		
	Масло растительное	3	3	4	4		
	Запеканка картофельная с мясом					120	190
	Говядина	49	45	63	57		
	Масло сливочное	2	2	4	4		
	Картофель 25/30/35/40%	153/165/177/192	115	241 /258/278/302	181		
	лук	10	8	16	13		
	Соус сметанный / с томатом					15	20
	Сметана	5	5	7	7		
	Мука пшеничная	1	1	1	1		
	Томатное пюре	-	-	3	3		
	Кисель из сока					150	180
	Сок натуральный	50	50	50	50		
	Сахар	10	10	12	12		
	Крахмал картофельный	4,6	4,6	7	7		
	Хлеб пшеничный	19	19	22,3	22,3	49	59,8
	Хлеб ржаной	30	30	37,5	37,5		
	ПОЛДНИК						
	Ватрушка с творогом					40	40
	Мука пшеничная	22	22	22	22		
	Сахар	4	4	4	4		
	Масло сливочное	2	2	2	2		
	Яйцо	0,1 шт.	4	0,1 шт.	4		
	Дрожжи	0,6	0,6	0,6	0,6		
	Масло растительное	1	1	1	1		
	Творог	20	20	20	20		
	Чай с сахаром					150	180
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,416	0,416	0,5	0,5		
	сахар	7	7	10	10		

День: среда Неделя: первая

№ реп	Наименование блюда, прием пищи	ясли		сад		Масса порции	
		Брутто	нетто	Брутто	нетто	ясли	сад
	ЗАВТРАК						
	Омлет с зелёным горошком					80	100
	Яйца	1	40	1,25	50		
	Молоко	35	35	38	38		
	Масло сливочное	1	1	2	2		
	Горошек зелёный	13	10	21	17		
	Чай с молоком					150	180
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,416	0,416	0,5	0,5		
	сахар	7	7	10	10		
	молоко	124	124	149	149		
	Бутерброд с маслом					30	40
	Масло сливочное	5	5	5	5		
	Хлеб пшеничный	25	25	35	35		
	10-00						
	соки овощные, фруктовые	150	150	150	150	150	150
	ОБЕД						
	Салат из капусты					45	60
	Капуста белокочанная	49	39	65	52		
	Лук зелёный	7	5	8	6		
	или морковь	7	5	8	6		
	Сахар	1	1	2	2		
	Масло растительное	3	3	4	4		
	Суп картофельный с клецками					200	250
	Мука пшеничная	7	7	8	8		
	Яйца	0,05 шт.	2	0,06 шт.	2,4		
	Вода или молоко	10	10	12	12		
	Картофель 25/30/35/40%	60/64/69/75	45	66/73/77/83	50		
	Морковь	10	8	13	10		
	Лук репчатый	10	8	13	10		
	Масло сливочное	1	1	1	1		
	Масло растительное	2	2	3	3		
	Куры отварные					50	60
	Куры	120,5	104	141,5	125		
	Лук репчатый	3	2	4	3		
	Соус сметанный / с томатом					15	20
	Сметана	5	5	7	7		
	Мука пшеничная	1	1	1	1		
	Томатное пюре	-	-	3	3		
	Каша гречневая рассыпчатая					80	130
	Крупа гречневая	28	28	49	49		
	Масло сливочное	3	3	5	5		
	Компот из свежих фруктов					150	180
	Яблоки	32	26,5	47	39		
	Сахар	11	11	12	12		
	Хлеб пшеничный	19	19	22,3	22,3	49	59,8
	Хлеб ржаной	30	30	37,5	37,5		
	ПОЛДНИК						
	Яблоки, запечённые с творогом					80	80
	Яблоки свежие	62	56	62	56		
	Творог	21	21	21	21		
	Яйца	0,1 шт.	4	0,1 шт.	4		
	сахар	6	6	6	6		
	Соус молочный (сладкий)					10	20
	Молоко	5	5	10	10		
	Масло сливочное	1	1	1,5	1,5		
	Мука пшеничная	1	1	1	1		
	Сахар	1	1	2	2		
	вафли	15	15	20	20	15	20
	Кефир					150	180
	Кефир	155	150	185	180		

День: четверг Неделя: первая

№ реп	Наименование блюда, прием пищи	ясли		сад		Масса порции	
		Брутто	нетто	Брутто	нетто	ясли	сад
	ЗАВТРАК						
	Каша молочная овсяная					130	200
	Крупа овсяная	18	18	25	25		
	Молоко	126	126	164	164		
	Масло сливочное	4	4	4	4		
	Сахар	3	3	5	5		
	Какао с молоком					150	180
	Какао - порошок	1,875	1,875	2,25	2,25		
	Сахар	8	8	10	10		
	молоко	130	130	155	155		
	печенье	-	-	30	30	-	30
	Бутерброд с маслом					30	40
	Масло сливочное	5	5	5	5		
	Хлеб пшеничный	25	25	35	35		
	10-00						
73	Свежие фрукты	102	90	102	90	90	90
	ОБЕД						
	Нарезка из св. помидоров и огурцов					45	60
	Помидоры свежие	31	26	40	34		
	Огурцы свежие	26	22	32	27		
	Борщ с мясом					200	250
	Говядина	22	20	27,75	25		
	Свекла	40	32	50	40		
	Капуста свежая	28	22	31	25		
	Лук репчатый	7	5	10	8		
	Морковь	15	12	20	16		
	Картофель 25/30/35/40%	53/58/62/67	40	60/64/69/75	45		
	Томатное пюре	3	3	4	4		
	Масло растительное	3,5	3,5	4	4		
	Сметана	6	6	7	7		
	Тефтели рыбные					70	80
	Треска	78	74	90	86		
	Хлеб пш.	12	12	13	13		
	Мука пш.	3	3	4	4		
	Масло растительное	3	3	3	3		
	Соус сметанный / томатный					15	20
	Сметана	5	5	-	-		
	Мука пш.	1	1	1	1		
	Масло сливочное	-	-	1	1		
	Морковь	-	-	3	2		
	Лук	-	-	2	1		
	томат	-	-	2	2		
	Пюре картофельное					120	130
	Картофель 25/30/35/40%	139/149/160/173	104	151/162/174/188	113		
	Молоко	20	20	22	22		
	Масло сливочное	3	3	4	4		
	Компот из сухофруктов					150	180
	Сухофрукты	16,872	42,18*	20,625	51,56*		
	Сахар	11	11	13	13		
	Хлеб пшеничный	19	19	22,3	22,3	49	59,8
	Хлеб ржаной	30	30	37,5	37,5		
	ПОЛДНИК						
	Запеканка из творога с морковью					100	120
	Творог	60	60	73	73		
	Крупа манная	5	5	6	6		
	Сахар	5	5	6	6		
	Яйца	0,1 шт.	4	0,11 шт.	4,4		
	Сметана	4	4	5	5		

	Масло сливочное	2	2	3	3		
	Масло растительное для смазки листов	1	1	1	1		
	Молоко	18	18	20	20		
	Морковь	23	18	30	24		
	Кисель молочный					20	25
	Молоко	14	14	18	18		
	крахмал	1,2	1,2	1,5	1,5		
	Сахар	1	1	2	2		
	Чай с сахаром					150	180
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,416	0,416	0,5	0,5		
	сахар	7	7	10	10		

День: пятница Неделя: первая

№ репс	Наименование блюда, прием пищи	ясли		сад		Масса порции	
		Брутто	нетто	Брутто	нетто	ясли	сад
	ЗАВТРАК						
	Каша манная молочная					130	200
	Крупа манная	18	18	25	25		
	Молоко	126	126	164	164		
	Масло сливочное	4	4	4	4		
	Сахар	3	3	5	5		
	Чай с молоком					150	180
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,416	0,416	0,5	0,5		
	сахар	7	7	10	10		
	молоко	124	124	149	149		
	Бутерброд с сыром					30/10	40/15
	Сыр	10,75	10	16	15		
	Масло сливочное	5	5	5	5		
	Хлеб пшеничный	25	25	35	35		
	10-00						
	соки овощные, фруктовые	150	150	150	150	150	150
	ОБЕД						
	Салат из свежих огурцов					45	60
	Огурцы свежие	50	40	68	53		
	Масло растительное	3	3	4	4		
	Щи из свежей капусты					200	250
	Капуста белокочанная	48	38	64	51		
	Картофель 25/30/35/40%	40/43/46/50	30	49/53/57/62	37		
	Морковь	13	10	15	12		
	Лук репчатый	10	8	13	10		
	Томатное пюре	2	2	3	3		
	Масло растительное	3	3	4	4		
	Сметана	6	6	7	7		
	Суфле из отварного мяса с рисом					70	70
	Говядина	87	79	87	79		
	Яйца	0,21 шт.	8,4	0,21 шт.	8,4		
	Крупа рисовая	6	6	6	6		
	Масло сливочное	2	2	2	2		
	Морковь с зелёным горошком в молочном соусе					150	180
	Морковь	90	72	109	87		
	Масло сл.	3	3	4	4		
	Горошек зелёный	44	35	53	42		
	молоко	25	25	30	30		
	сахар	1	1	1	1		
	Компот из свежих фруктов					150	180
	Яблоки	32	26,5	47	39		
	Сахар	11	11	12	12		
	Хлеб пшеничный	19	19	22,3	22,3	49	59,8
	Хлеб ржаной	30	30	37,5	37,5		
	ПОЛДНИК						
	Булочка школьная					35	40
	Мука пшеничная 1-го сорта	27	27	30	30		
	Сахар	2	2	3	3		
	Масло сливочное	1	1	1	1		
	Масло растительное	1	1	1	1		
	Дрожжи	0,4	0,4	0,67	0,67		
	Яйца	0,1 шт.	4	0,12 шт.	4,8		
	Кефир					150	180
	Кефир	155	150	185	180		

№ реп	Наименование блюда, прием пищи	ясли		сад		Масса порции	
		Брутто	нетто	Брутто	нетто	ясли	сад
	ЗАВТРАК						
	Макаронны отварные с маслом						120
	Макаронные изделия	-	-	43	43		
	Масло сливочное	-	-	3	3		
	Сосиски или сардельки - САД	-	-	52,5	51,75	-	51,75
	Суп молочный с макаронными изделиями - ЯСЛИ					160	-
	Молоко	116	116	-	-		
	Масло сливочное	2	2	-	-		
	Макаронные изделия	17	17	-	-		
	Сахар	2	2	-	-		
	вафли	15	15	-	-	15	-
	Чай					150	180
	Чай высшего или 1-го сорта	0,42	0,42	0,5	0,5		
	Сахар	7	7	10	10		
	Бутерброд с маслом					30	40
	Масло сливочное	5	5	5	5		
	Хлеб пшеничный	25	25	35	35		
	10-00						
	Свежие фрукты	102	90	102	90	90	90
	ОБЕД						
	Салат из моркови					45	60
	морковь	55	44	73	58		
	сахар	1,5	1,5	2	2		
	Суп-лапша домашняя					200	250
	Мука пшеничная	15	15	18	18		
	Яйца	0,1 шт.	4	0,11 шт.	4,4		
	Лук репчатый	10	8	13	10		
	Картофель 25/30/35/40%	26/29/31/33	20	33/35/38/42	25		
	Масло растительное	3	3	4	4		
	Мясной сырок в белом соусе					70	70
	Говядина	77	70	77	70		
	Масло сливочное	4	4	4	4		
	Мука пшеничная	3	3	3	3		
	Пюре из свеклы					150	180
	свекла	204	163	245	195		
	Масло сливочное	4	4	5	5		
	сахар	1	1	1	1		
	Кисель из сока					150	180
	Сок натуральный	50	50	50	50		
	Сахар	10	10	12	12		
	Крахмал картофельный	4,6	4,6	7	7		
	Хлеб пшеничный	19	19	22,3	22,3	49	59,8
	Хлеб ржаной	30	30	37,5	37,5		
	ПОЛДНИК						
	Запеканка из творога					80	120
	Творог	72	72	114	114		
	Крупа манная	4	4	6	6		
	Сахар	5	5	6	6		
	Яйца	0,09 шт.	3,6	0,12 шт.	4,8		
	Сметана	4	4	5	5		
	Масло сливочное	1	1	2	2		
	Масло растительное для смазки листов	1	1	1	1		
	Соус молочный (сладкий)					10	20
	Молоко	5	5	10	10		
	Масло сливочное	1	1	1,5	1,5		
	Мука пшеничная	1	1	1	1		
	Сахар	1	1	2	2		
	Молоко кипяченое					150	160
	молоко	158	150	168	160		

День: вторник Неделя: вторая

№ реп	Наименование блюда, прием пищи	ясли		сад		Масса порции	
		Брутто	нетто	Брутто	нетто	ясли	сад
	ЗАВТРАК						
	Каша из смеси круп					160	200
	Крупа рисовая	11	11	15	15		
	Крупа пшенная	7	7	10	10		
	Молоко	126	126	164	164		
	Масло сливочное	4	4	4	4		
	Сахар	3	3	5	5		
	Кофейный напиток с молоком					150	180
	Кофейный напиток	2,5	2,5	3	3		
	Сахар	7	7	10	10		
	молоко	130	130	155	155		
	печенье	-	-	30	30	-	30
	Бутерброд с маслом					30	40
	Масло сливочное	5	5	5	5		
	Хлеб пшеничный	25	25	35	35		
	10-00						
	Свежие фрукты	102	90	102	90	90	90
	ОБЕД						
	Салат из капусты					45	60
	Капуста белокочанная	49	39	65	52		
	Лук зелёный	7	5	8	6		
	или морковь	7	5	8	6		
	Сахар	1	1	2	2		
	Масло растительное	3	3	4	4		
	Рассольник ленинградский					200	250
	Картофель 25/30/35/40%	51/54/59/63	38	55/58/63/68	41		
	Крупа перловая	4	4	5,5	5,5		
	Морковь	10	8	13	10		
	Лук репчатый	5	4	6	5		
	Огурцы солёные	24	12	30	15		
	Масло растительное	3	3	4	4		
	Сметана	6	6	7	7		
	Биточки рыбные с овощами					70	80
	минтай	51	47	62	59		
	Морковь	7	5	9	7		
	яйцо	0,05 шт.	2	0,06 шт.	2,4		
	Масло растительное	2	2	3	3		
	капуста	7	5	9	7		
	Соус сметанный / с томатом					15	30
	Сметана	5	5	7	7		
	Мука пшеничная	1	1	1	1		
	Томатное пюре	-	-	3	3		
	Пюре картофельное					120	130
	Картофель 25/30/35/40%	114/149/160/173	104	151/162/174/188	113		
	Молоко	18	17	28	27		
	Масло сливочное	3	3	4	4		
	Компот из сухофруктов					150	180
	сухофрукты	16,872	42,18*	20,625	51,56*		
	Сахар	11	11	13	13		
	Хлеб пшеничный	19	19	22,3	22,3	49	59,8
	Хлеб ржаной	30	30	37,5	37,5		
	ПОЛДНИК						
	Булочка российская					35	40
	Мука пшеничная высшего или I сорта	20	20	23	23		
	Сахар	7	7	8	8		
	Масло сливочное	1	1	2	2		
	Яйцо	0,1 шт.	4	0,12 шт.	4,8		
	Дрожжи	0,4	0,4	0,68	0,68		

	молоко	4	4	5	5		
	Масло растительное для смазки листов	1	1	1	1		
	Чай с сахаром					150	180
	Чай высшего или 1-го сорта	0,416	0,416	0,5	0,5		
	сахар	7	7	10	10		

День: среда Неделя: вторая

№ реп	Наименование блюда, прием пищи	ясли		сад		Масса порции	
		Брутто	нетто	Брутто	нетто	ясли	сад
	ЗАВТРАК						
	Омлет с овощами					80	100
	Яйца	1	40	1,25	50		
	Молоко	25	25	31	31		
	Масло сливочное	3	3	4	4		
	Лук	6	5	8	7		
	Капуста	14	11	15	12		
	морковь	16	13	19	15		
	Какао с молоком					150	180
	Какао порошок	1,875	1,875	2,25	2,25		
	Сахар	8	8	10	10		
	молоко	130	130	155	155		
	Бутерброд с маслом					30	40
	Масло сливочное	5	5	5	5		
	Хлеб пшеничный	25	25	35	35		
	10-00						
	Свежие фрукты	102	90	102	90	90	90
	ОБЕД						
	Нарезка из свежих огурцов					45	60
	Огурцы свежие	58	48	77	63		
	Борщ с фасолью и картофелем					200	250
	Свекла	40	32	46	35		
	Картофель 25/30/35/40%	27/31/32/35	21	33/37/40/43	26		
	Фасоль	8	8	12	12		
	Морковь	13	10	15	12		
	Лук репчатый	10	8	11	9		
	Томатное пюре	6	6	7	7		
	Масло растительное	4	4	4	4		
	Сметана	6	6	7	7		
	Сахар	1	1	1	1		
	Плов из птицы					120	180
	птица	52	46	61	55		
	Масло сливочное	3	3	4,5	4,5		
	рис	31	31	52	52		
	Лук	10	8	13	10		
	морковь	19	15	23	18		
	Кисель из сока					150	180
	Сок натуральный	50	50	50	50		
	Сахар	10	10	12	12		
	Крахмал картофельный	4,6	4,6	7	7		
	Хлеб пшеничный	19	19	22,3	22,3	49	59,8
	Хлеб ржаной	30	30	37,5	37,5		
	ПОЛДНИК						
	Пирожок печеный с капустой					40	40
	Мука пшеничная высшего или 1 сорта	22	22	22	22		
	Сахар	2	2	2	2		
	Масло сливочное	3	3	3	3		
	Яйцо	0,15 шт.	6	0,15 шт.	6		
	Дрожжи	0,6	0,6	0,6	0,6		
	Масло растительное для смазки листов	1	1	1	1		
	Капуста свежая	32	25	32	25		
	Кефир					150	180
	Кефир	155	150	185	180		

День: четверг Неделя: вторая

№ рец .	Наименование блюда, прием пищи	ясли		сад		Масса порции	
		Брутто	нетто	Брутто	нетто	ясли	сад
	ЗАВТРАК						
	Каша пшеничная молочная					130	200
	Крупа пшеничная	18	18	25	25		
	Молоко	126	126	164	164		
	Масло сливочное	4	4	4	4		
	Сахар	3	3	5	5		
	Кофейный напиток с молоком					150	180
	Кофейный напиток	2,5	2,5	3	3		
	Сахар	7	7	10	10		
	молоко	130	130	155	155		
	Вафли	-	-	20	20	-	20
	Бутерброд с маслом					30	40
	Масло сливочное	5	5	5	5		
	Хлеб пшеничный	25	25	35	35		
	10-00						
	соки овощные, фруктовые	150	150	150	150	150	150
	ОБЕД						
	Нарезка из свежих помидоров					45	60
	Помидоры свежие	54	47	72	63		
	Суп с мясными фрикадельками					200	250
	Говядина	27,5	24	33	30,5		
	Лук репчатый	9	7	13	10		
	Яйца	0,05 шт.	2	0,06 шт.	3		
	Картофель 25/30/35/40%	107/114/123/133	80	113/122/130/142	85		
	Морковь	6	5	8	6		
	Томатное пюре	-	-	2	2		
	Масло растительное	2	2	3	3		
	Шницель рыбный натуральный					70	80
	треска	95	91	100	95		
	Лук репчатый	19	15	22	17		
	Яйца	0,05 шт.	2	0,06 шт.	2,4		
	Масло растительное	3	3	3,5	3,5		
	Соус сметанный / с томатом					15	20
	Сметана	5	5	7	7		
	Мука пшеничная	1	1	1	1		
	Томатное пюре	-	-	3	3		
	Картофель отварной					100	130
	Картофель 25/30	155/165/179/193	116	168/180/193/210	126		
	Масло сливочное	3	3	4	4		
	Компот из свежих фруктов					150	180
	Яблоки	32	26,5	47	39		
	Сахар	11	11	12	12		
	Хлеб пшеничный	19	19	22,3	22,3	49	59,8
	Хлеб ржаной	30	30	37,5	37,5		
	ПОЛДНИК						
	Оладьи из творога					80	120
	Творог	52	52	72	72		
	Мука	16	16	31,5	31,5		
	Сахар	3	3	3,5	3,5		
	Яйца	0,12 шт.	4,8	0,2 шт.	8		
	Молоко	26	26	32	32		
	Масло растительное	3	3	3	3		
	повидло	10	10	15	15		
	Чай с сахаром					150	180
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,416	0,416	0,5	0,5		
	сахар	7	7	10	10		

День: пятница Неделя: вторая

№ репс	Наименование блюда, прием пищи	ясли		сад		Масса порции	
		Брутто	нетто	Брутто	нетто	ясли	сад
	ЗАВТРАК						
	Каша рисовая молочная					130	200
	Крупа рисовая	18	18	25	25		
	Молоко	126	126	164	164		
	Масло сливочное	4	4	4	4		
	Сахар	3	3	5	5		
	Чай					150	180
	Чай высшего или 1-го сорта	0,416	0,416	0,5	0,5		
	Сахар	7	7	10	10		
	Бутерброд с сыром					30/10	40/15
	Сыр	10,75	10	16	15		
	Масло сливочное	5	5	5	5		
	Хлеб пшеничный	25	25	35	35		
	Свежие фрукты	102	90	102	90	90	90
	ОБЕД						
	Салат из свежих помидоров и огурцов					45	60
	Помидоры свежие	28	22	35	29		
	Огурцы свежие	22	18	28	23		
	Лук	7	5	9	7		
	Масло растительное	2	2	3	3		
	Суп картофельный с крупой					200	250
	Картофель 25/30/35/40%	86/94/100/108	65	97/104/112/122	73		
	Крупа пшеничная	8	8	10	10		
	Морковь	10	8	14	11		
	Лук репчатый	10	8	13	10		
	Масло растительное	3	3	4	4		
	Котлеты из говядины					70	80
	Говядина	61	56	69	63		
	Хлеб пшеничный	10	10	14	14		
	Молоко или вода	12	12	14	14		
	Яйцо	0,1 шт.	4	0,11 шт.	4,4		
	Масло сливочное	2	2	3	3		
	Соус сметанный / с томатом					15	30
	Сметана	5	5	7	7		
	Мука пшеничная	1	1	1	1		
	Томатное пюре	-	-	3	3		
	Капуста тушеная					150	180
	Капуста белокочанная свежая	215	172	248	198		
	Масло растительное	5	5	6	6		
	Морковь	4	3	13	10		
	Лук репчатый	6	5	17	13		
	Томатное пюре	5	5	6	6		
	Мука пшеничная	1	1	2	2		
	Компот из сухофруктов					150	180
	сухофрукты	16,872	42,18*	20,625	51,56*		
	Сахар	11	11	13	13		
	Хлеб пшеничный	19	19	22,3	22,3	49	59,8
	Хлеб ржаной	30	30	37,5	37,5		
	ПОЛДНИК						
	Пирожок с повидлом					35	40
	Мука пшеничная	20	20	22	22		
	Сахар	1	1	2	2		
	Масло сливочное	1	1	2	2		
	Яйцо	0,09 шт.	3,6	0,1 шт.	4		
	Дрожжи	0,4	0,4	0,6	0,6		
	Масло растительное	1	1	1	1		
	повидло	12,5	12,5	15	15		
	Кефир					150	180
	Кефир	155	150	185	180		