10 дневное меню для детей 3-7 декабрь 2022

1	Наименование продуктов		Масса, г		Хими	ческий (состав		Калорийнос
		ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал
	Суп молочный с макаронными								
ļ	изделиями	55			200	5.7	5.3	19	146
	макаронные изделия		16	16					
	масло сливочное		2	2					
d	caxap		1.6	1.6					
IBT	молоко	1	140	140					
	Бутерброд с маслом	1	20	20	30/5	2.14	6.8	13.16	122.4
ŀ	хлеб пшеничный		30	30					
ŀ	масло сливочное	74.2 2020	5	5	100	0.12	0	5.50	22.52
ŀ	Чай с сахаром	54-2гн-2020	0.45	0.45	180	0.12	0	5.76	23.52
ŀ	чай		0.45	0.45					
	caxap		10	10	100				
	2 завтрак Сок 0,2	418	100	100	100				
	Суп картофельный с крупой	86	100	100	200	1.57	2.18	11.67	72.6
	крупа гречневая	00	8	8	200	1.57	2.10	11.07	72.0
	крупа гречневая картофель		80	60					
	морковь		10	8	1				
	лук		9.3	8					
	масло растительное		3	3					
	Плов из филе грудки	54-83-2020			210	28.7	8.4	34.83	330.4
	грудка	0.032020	119	90		2011	011		
7.	лук		11	9					
ő	морковь		16	13					
	рис		46	46					
	масло растительное		8	8					
- 1	Кисель из концентрата	233			180	0.5	0	25.1	102.4
Ī	кисель		21.6	21.6					
Ī	caxap		9	9					
	Хлеб пшеничный или		50	50	50	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной		50	50	50	4.25	0.8	11.13	130.5
	Пирожок печеный с картофелем	294			45/19	4.64	3.89	28.9	169.3
	мука		20.7	20.7					
ŀ	caxap		1.5	1.5					
	маргарин		2.3	2.3					
-	* *								
ŀ	яйцо		1/17шт	2.3					
}	дрожжи		0.9	0.9	-				
ļ	мука на подпыл		0.7	0.7					
ЯК	масло растительное для смазки		0.7	0.7					
ДНВ	яйцо для смазки пирожков		1/40шт	1					
Полдник	Фарш картофельный с луком	302			19	0.04	0.83	3.34	22.4
	масло растительное		0.7	0.7					
j	картофель		23	16,7*			İ		
ŀ	лук		6	3*					
		54.2- 2020	U	٦.	100	0.12	_		22.52
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0.12	0	5.76	23.52
	чай		0.45	0.45					
					1	1	1		
-	caxap		10	10					
-	сахар Витамин"С" соль		10 0.05 3.8	10					

2	Наименование продуктов		Масса, г		Хими	ческий с	состав		Калорийность,
		TK	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал

	Омлет натуральный	54-10-2020			80	5.8	8.52	1.68	120.08
	яйцо	0.102020	1+1/2,35	57			0.02	2100	120,00
	молоко		19.7	19.7					
¥	масло сливочное+ для раздачи		3,7+5	3,7+5					
Завтрак	Чай с сахаром	54-2гн-2020	3,713	3,713	180	0.12	0	5.76	23.52
aB	чай	34-211I-2020	0.45	0.45	100	0.12	U	3.70	23.32
m	caxap		10	10					
	Бутерброд с маслом	1	10	10	30/5	2.14	6.8	13.16	122.4
	хлеб пшеничный	-	30	30	30/3	2,17	0.0	15.10	122.4
	масло сливочное		5	5					
	2 завтрак		3		100				
	Сок 0,2	418	100	100	100				
	Суп картофельный с макаронными	410	100	100					
	изделиями	38			200	2.27	2.29	17.41	99.27
	картофель	36	41.6	31.2	200	2.21	2.29	17.41	99.41
			6.4	6.4					
	макаронные изделия лук		6.4	5.1					
	морковь		8	6.4					
	1		1.6	1.6					
	масло растительное кости пищевые для бульона		33	33					
		54-6м-2020	33	33	70	12.8	12.26	11.56	206.5
	Биточки из грудки	54-0M-2020	(7.0	<i>c</i> 0.2	70	12.0	12.20	11.50	200.5
Д	грудка хлеб пшеничный		67.8	60.2					
обед			13.4	13.4					
0	сухари панировочные		7.8	7.8					
	масло сливочое	54-10г-2020	5	5	150	4.5	5.62	26.62	152.55
	Картофель отварной в молоке	54-101-2020	1.45	100	150	4.5	5.63	26.63	173.75
	картофель		145	109					
	молоко		45	43					
	масло сливочное	54.1 2020	5	5	100	0.40	•	15.00	72.07
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	1.6	1.6	180	0.48	0	17.88	72.96
	сухофрукты		16	16					
	caxap		15	15	50	2.05	0.5	24.15	110
	Хлеб пшеничный или		50	50	50	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	402	50	50	50	4.25	0.8	11.13	130.5
	Коржики молочные	492	40		75	4.89	8.43	46.48	281
	Мука		40	40					
	мука на подпыл		2.3	2.3					
	caxap		21	21					
	одий		2	2					
¥	маргарин		9.6	9.6					
Полдник	молоко		7.5	7.5					
Ę	натрий двууглекислый		0.6	0.6					
Π̈́	ванилин		0.02	0.02					
	яйцо(для смазки)	-14	0.9	0.9	400	0.15			**
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0.12	0	5.76	23.52
	чай		0.45	0.45					
	caxap		10	10					
	Витамин"С"		0.05						
	соль		3.8						
Э	нергетическая и пищевая ценность за	обед, завтрак,	полднин	c=		41.32	45.23	181.6	1371.5

3	Наименование продуктов		Масса, г		Хими	ческий (состав	Калорийность,		
		TK	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал	
	Каша молочная пшенная	54-6к-2020			200/5	8.17	10.17	37.67	274.84	
	крупа пшенная		40	40						
	молоко		100.8	100.8						
	caxap		5	5						
ак	масло сливочное		5	5						
завтрак	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0.12	0	5.76	23.52	
3a1	чай		0.45	0.45						
	caxap		10	10						
	Бутерброд с маслом	1			30/5	2.14	6.8	13.16	122.4	
	хлеб пшеничный		30	30						
	масло сливочное		5	5						

	2 завтрак	386			100	0.4	0.4	9.8	44
	Фрукт/яблоко		100	100					
	Суп картофельный с крупой	86*			200	1.57	2.18	11.67	72.6
	картофель		80	60					
	крупа рисовая		4	4					
	лук		9.3	8					
	морковь		10	8					
	масло растительное		3	3					
	кости пищевые		15	15					
	Котлеты рыбные	54-3p-2020			65/30	9.1	1.84	5.53	74.32
	минтай		76	50					
	хлеб		12.4	12.4					
	яйцо		4.3	4.3					
Обед	масло сливочное		1.2	1.2					
0	Горошница	54-21г-2020			150	14.5	1.25	33.75	204.75
	горох		75	75					
	Соус томатный	228			30	0.16	1.1	1.57	16.85
	мука		1.5	1.5					
	масло сливочное		1.5	1.5					
	томат-пюре		4.5	4.5					
	caxap		0.3	0.3					
	Кисель из концентрата	233			180	0.5	0	25.1	102.4
	кисель		21.6	21.6					
	caxap		9	9					
	Хлеб пшеничный или		50	50	50	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной		50	50	50	4.25	0.8	11.13	130.5
	Печенье	пром			30	2.28	2.94	22.32	125.1
u	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0.12	0	5.76	23.52
Ż	чай		0.45	0.45					
полдник	caxap		10	10					
ᅙ	Витамин"С"		0.05						
-	соль		3.8						
E	нергетическая и пищевая ценності	ь за обед , завтрак,	полднин	ζ=		47.26	27.98	207.37	1332.8

4	Наименование продуктов		Масса, г		Хими	ческий с	состав	Калорийность		
		ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал	
	Каша молочная манная	90			200/5	6.2	8.05	31.09	222.02	
	крупа манная		18	18						
	молоко		106	106						
	caxap		5	5						
2	масло сливочное		5	5						
pa	Чай с молоком и сахаром	54-4гн-2020			180	1.32	0.96	7.68	45.24	
завтрак	чай		0.5	0.5						
e	молоко		50	50						
	caxap		10	10						
	Бутерброд с маслом	1			30/5	2.14	6.8	13.16	122.4	
	хлеб пшеничный		30	30						
	масло сливочное		5	5						
	2 завтрак				100					
	Сок 0,2	418	100	100						
	Суп картофельный с крупой	86*			200	1.57	2.18	11.67	72.6	
	картофель		80	60						
	крупа рисовая		4	4						
	лук		9.3	8						
	морковь		10	8						
	масло растительное		3	3						
	Гуляш из отварного мяса	293*			160	20.63	16.3	5.24	250	
	грудка		120	98						
	лук		12	10		,			-	
5	томат		6	6						
редо	масло сливочное		6	6		,				
0	мука		4	4						
	Макароны отварные	54-1г-2020			150	5.38	4.88	32.75	196.75	

	макаронные изделия		51	51					
	масло сливочное		4.5	4.5					
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020			180	0.48	0	17.88	72.96
	сухофрукты		16	16					
	caxap		15	15					
	Хлеб пшеничный или		50	50	50	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной		50	50	50	4.25	0.8	11.13	130.5
	Пирожок печеный с яблоком	294			70	5.4	4.5	33.7	197.5
	мука		36.4	36.4					
	яйцо		1.4	1.4					
	caxap		2.1	2.1					
	дрожжи		1	1					
	молоко		16.1	16.1					
	соль		0.1	0.1					
	маргарин		1	1					
ž	мука на подпыл		0.7	0.7					
ЮІДНИК	масло растительное для смазки		0.7	0.7					
₫	яйцо для смазки пирожков		1/40шт	1					
	Фарш яблочный	384			23.8	0.05	0.1	3.9	26.4
	яблоко свежее		31.5	21.7					
	caxap		2.8	2.8					
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0.12	0	5.76	23.52
	чай		0.45	0.45					
	caxap		10	10					
	Витамин"С"		0.05						
	соль		3.8						
Э	нергетическая и пищевая ценность	за обел , завтрак,	поллник	=		45.29	37.02	167.02	1255.87

5	Наименование продуктов		Масса, г		Хими	ческий (состав	Калорийность,		
		TK	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал	
	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020			200/5	5	5.87	23.87	169.07	
	крупа рисовая		13	13						
	крупа пшенная		10	10						
	молоко		102	102						
	caxap		5	5						
Завтрак	масло сливочное		5	5						
ВТЕ	Кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020			180	2.76	2.28	9.84	70.68	
3a	кофейный напиток		2	2						
	молоко		70	70						
	caxap		10	10						
	Бутерброд с маслом	1			30/5	2.14	6.8	13.16	122.4	
	хлеб пшеничный		30	30						
	масло сливочное		5	5						
	2 завтрак				100					
	Сок 0,2	418	100	100						
	Свекольник	54-18c-2020			200	1.8	4.28	10.65	88.31	
	свекла		64	51						
	картофель		46	35						
	морковь		10	8						
	лук		11	9						
	масло растительное		4	4						
	caxap		1.5	1.5						
	TOMAT		3	3						
Б	Жаркое по- домашнему	54-9м-2020	4.00	0.5	220	22	20.54	18.7	349.62	
Обед	окорочка		120	97						
	картофель		175	131						
	лук		13	11						
	масло сливочное		6	6						
	Кисель из концентрата	233			180	0.5	0	25.1	102.4	
	кисель		21.6	21.6						
	caxap		9	9						
	Хлеб пшеничный или		50	50	50	3.95	0.5	24.15	118	
	Хлеб ржаной		50	50	50	4.25	0.8	11.13	130.5	

	Булочка "Ванильная"	273			60	8.81	5.45	35	215.2
	мука на подпыл		1.2	1.2					
	мука		39.3	39.3					
	caxap		7	7					
	маргарин		5	5					
	яйцо для смазки		1/33шт	1.2					
¥	яйцо		1/17 шт.	2.4					
лолдник	масло растительное для смазки листов		0.7	0.7					
5	соль		0.8	0.8					
_	дрожжи		0.8	0.8					
	ванилин		0.03	0.03					
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0.12	0	5.76	23.52
	чай		0.45	0.45					
	caxap		10	10					
	Витамин"С"		0.05						
	соль		3.8	•					
Э	нергетическая и пищевая ценность за	обед, завтрак,	полдник	:=		51.33	46.52	177.36	1389.7

6	Наименование продуктов		Масса, г		Хими	ческий (состав	Калорийность,		
		TK	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал	
	Каша молочная ячневая	99			200/5	13	18.59	55.64	442.31	
	крупа ячневая		44.8	44.8						
	молоко		100	100						
	caxap		5	5						
äĸ	масло сливочное		5	5						
Завтрак	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0.12	0	5.76	23.52	
3a1	чай		0.45	0.45						
- /	caxap		10	10						
	Бутерброд с маслом	1			30/5	2.14	6.8	13.16	122.4	
	хлеб пшеничный		30	30						
	масло сливочное		5	5						
	2 завтрак				100	0.5	0	9.1	38	
	Сок 0,2	418	100	100						
	Суп картофельный с мясными									
	фрикадельками	54-5c-2020			200	8.64	4.32	13.91	129	
	макароные изделия		8	8						
	картофель		80	60						
	морковь		8	6						
	лук		4	3						
	масло растительное		3	3						
	фрикадельки									
	грудка		39	29						
	яйцо		1/20шт	2)						
	лук		3	2.5						
	картофель		145	109						
	молоко		45	43						
_	масло сливочное		5	5						
обед	Птица тушеная	318	3	J	80/50	13.8	11.84	3.8	178.8	
9	окорочка	310	120	110	80/30	13.0	11.04	3.0	170.0	
	Соус томатный	228	120	110	50	0.26	1.8	2.62	28.08	
	масло сливочное	220	2.5	2.5	30	0.20	1.0	2.02	20.00	
			2.5	2.5						
	мука томат		7.5	7.5						
			1.3	1.3						
	caxap	54-4г-2020	1	1	150	8.25	6.26	36	233.75	
	Каша гречневая рассыпчатая	34-41-2020	45	45	150	0.45	0.20	30	433.13	
	крупа гречневая		5	5						
	масло сливочное	54-1хн-2020	3	3	180	0.48	0	17.88	72.96	
	Компот из сухофруктов	54-1XH-2U2U	16	16	190	υ.4δ	U	17.88	14.90	
	сухофрукты		16	16						
	caxap		15	15	50	2.05	0.5	24.15	110	
	Хлеб пшеничный или		50	50	50	3.95	0.5	24.15	118	
	Хлеб ржаной		50	50	50	4.25	0.8	11.13	130.5	
	Пирожок печенный из дрожжевого	454				2.45		22.22	150 (
	теста с повидлом	454	20.1	20.1	60	3.45	1.4	33.33	159.6	
	мука + на паодпыл	<u> </u>	28+1	28+1						

	дрожжи		1	1					
	caxap		2	2					
	соль		0.3	0.3					
ЯК	яйцо		3	3					
Полдник	масло растительное для смазки листов,		1	1					
	маргарин		3	3					
_	яйцо для смазки		1.3	1.3					
	повидло	пром	25	25					
	Чай с сахаром	411			180	0.04	0.012	8.39	33.57
	чай		0.45	0.45					
	caxap		10	10					
	Витамин"С"		0.05						
	соль		3.8						
*!	масса овощей после тепловой обработь	си							
Э	нергетическая и пищевая ценность за	обед , завтрак	, полдни	κ=		58.88	52.32	234.87	1710.49

7	Наименование продуктов		Масса, г		Хими	ческий с	состав	Калорийность		
		TK	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал	
	Каша молочная рисовая	98			200/5	5.12	6.62	32.61	210.13	
	крупа рисовая		30	30						
	молоко		106.7	106.7						
	caxap		5	5						
ä	масло сливочное		5	5						
Завтрак	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0.12	0	5.76	23.52	
За.	чай		0.45	0.45						
- /	caxap		10	10						
	Бутерброд с маслом	1			30/5	2.14	6.8	13.16	122.4	
	хлеб пшеничный		30	30						
	масло сливочное		5	5						
	2 завтрак				100					
	Сок 0,2	418	100	100						
	Суп гороховый	36			200	1.87	3.11	10.89	79.03	
	горох		17	16						
	картофель		54	40						
	морковь		10	8						
	лук		10	8						
	масло растительное		4	4						
	Котлеты рыбные	54-3p-2020			65/30	9.1	1.84	5.53	74.32	
	минтай	•	76	50						
	хлеб		12.4	12.4						
₫	яйцо		4.3	4.3						
обед	масло сливочное		1.2	1.2						
O	Картофель в молоке	54-10г-2020			150	4.5	5.63	26.63	173.75	
	картофель		145	109						
	молоко		45	43						
	масло сливочное		5	5						
	Кисель из концентрата	233			180	0.5	0	25.1	102.4	
	кисель		21.6	21.6						
	caxap		9	9						
	Хлеб пшеничный или		50	50	50	3.95	0.5	24.15	118	
	Хлеб ржаной		50	50	50	4.25	0.8	11.13	130.5	
		272	30	30						
	Булочка "Ванильная"	273			70	10.3	6.4	40.8	251.07	
	мука		46	46						
	мука на подпыл		1.4	1.4						
	caxap		8.2	8.2						
	маргарин		5.8	5.8						
	я й цо		1/14	2.8						
ИК	яйцо для смазки		1/28	1.4						
Полдник	соль		0.9	0.9						
5	дрожжи		0.9	0.9						
	масло растительное для смазки листов		0.7	0.7						
	ванилин		0.04	0.04						
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0.12	0	5.76	23.52	

	чай		0.45	0.45					
	caxap		10	10					
	Витамин"С"		0.05						
	соль		3.8						
Э	Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=							201.52	1308.64

8	Наименование продуктов		Масса, г		Хими	ческий с	состав	Калорийност		
	F	TK	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал	
	Каша молочная пшенная	54-6к-2020	орутто		200/5	8.17	10.17	37.67	274.84	
	крупа пшенная		40	40						
	молоко		100.8	100.8						
	caxap		5	5						
¥	масло сливочное		5	5						
Завтрак	Бутерброд с маслом	1			30/5	2.14	6.8	13.16	122.4	
aB	хлеб пшеничный	-	30	30	00,0		0.0	10110		
en	масло сливочное		5	5						
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0.12	0	5.76	23.52	
	чай	0.22020	0.45	0.45	100	0.12	- v	21.0	20.02	
	caxap		7	7						
		386	/	1	100	0.4	0.4	9.8	44	
	2 завтрак Фрукт/яблоко	300	100	100	100	0.4	0.4	9.0	44	
	1.0	86*	100	100	200	1.57	2.10	11.67	72.6	
	Суп картофельный с крупой картофель	80"	80	60	200	1.57	2.18	11.67	72.6	
	* *		4	4						
	крупа рисовая		9.3	8						
	лук		9.3	8						
	морковь									
	масло растительное		3 15	3 15						
	кости пищевые	308*	15	15	165	10.07	0.04	26.52	264	
	Запеканка картофельная с мясом	308**	00	60	105	18.97	8.94	26.53	264	
н	грудка		80	60						
обед	картофель		204	153/148						
ō	яйцо		1/10	4						
	лук		13	11						
	масло сливочное		7	7						
	сухари		3	3						
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020			180	0.48	0	17.88	72.96	
	сухофрукты		16	16						
	caxap		15	15						
	Хлеб пшеничный или		50	50	50	3.95	0.5	24.15	118	
	Хлеб ржаной	453	50	50	50	4.25	0.8	11.13	130.5 217.2	
	Булочка дорожная	453	20.7/1.1	20.7/1.1	60	4.06	8.37	31.28	217.2	
	мука/ на подпыл		38,7/1,1	38,7/1,1						
	caxap		7.2	7.2						
	маргарин/для смазки		9/1,1	9/1,1						
	соль		0.4	0.4						
¥	Дрожжи		0.9	0.9						
Полдник	Крошка		6	6						
LII.C	маргарин		6	6						
Ĭ	мука		6	6						
	масло растительное для листов	54-2гн-2020	0.5	0.5	100	0.12	0	5.76	22.52	
	Чай с сахаром	54-21H-2U2U	0.45	0.45	180	0.12	U	5./0	23.52	
	чай		0.45	0.45						
	caxap		10	10						
	Витамин"С"		0.05							
	соль		3.8							
Э:	нергетическая и пищевая ценность за	обед, завтрак,	полднин	c =		44.23	38.16	194.79	1363.54	

9	Наименование продуктов		Масса, г		Хими	ческий с	состав	ŀ	Калорийност	
		TK	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У ккал		
	Омлет натуральный	229			80	7.05	12.6	1.42	147.76	
	яйцо		1+1/2,35	57						
	молоко		19.7	19.7						
	масло сливочное+ для раздачи		3,7+5	3,7+5						
ак	Бутерброд с маслом	1		·	30/5	2.14	6.8	13.16	122.4	
Ţ	хлеб пшеничный		30	30						
Завтрак	масло сливочное		5	5						
- /	Чай с молоком	413			180	2.67	2.34	14.31	89	
	чай		0.5	0.5						
	молоко		50	50						
	caxap		10	10						
	2 завтрак				100					
	Сок 0,2	418	100	100						
	Борщ с капустой и картофелем	27			200	1.52	5.33	8.65	88.89	
	свекла		40	32						
	капуста свежая		20	16						
	картофель	1	22.5	16						
	морковь		10.5	8						
	лук		5	4						
	масло растительное		2.4	2.4						
	лимонная кислота		0.02	0.02						
	caxap		2	2						
	кости пищевые для бульона		15	15						
	Тефтели	54-15м-2020			65	8.56	8.56	7.9	144.19	
	грудка		57.6	42.9						
	крупа рисовая		5.5	5.5						
_	лук		22.8	20.5						
обед	масло сливочное		4.6	4.6						
ő	мука		4.6	4.6						
	Соус томатный	228			30	0.16	1.1	1.57	16.85	
	масло сливочное		1.5	1.5		0.10		2107	10,00	
	мука		1.5	1.5						
	томат		4.5	4.5						
	caxap		0.5	0.5						
	Макароны отварные	54-1Γ-2020	0.0	0.0	150	5.38	4.88	32.75	196.75	
	макаронные изделия	0.112020	51	51	100		.,,,	020.0	1,0,,0	
	масло сливочное		4.5	4.5						
	Кисель из концентрата	233	1.5	1.0	180	0.5	0	25.1	102.4	
	кисель	200	21.6	21.6	130	0.0	,	20.1	10207	
	caxap	1	9	9						
	Хлеб пшеничный или	1	50	50	50	3.95	0.5	24.15	118	
	Хлеб ржаной	1	50	50	50	4.25	0.8	11.13	130.5	
	Печенье	пром			30	2.28	2.94	22.32	125.1	
¥	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0.12	0	5.76	23.52	
Полдник	чай	31 2111-2020	0.45	0.45	130	U-12		2.70	-0.04	
Ħ		+	10	10						
9	сахар Витамин"С"	+	0.05	10						
_		+	3.8							
	соль	1	5.8		1					

10	Наименование продуктов		Масса, г			Химический состав			Калорийность		
			брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал		
	Каша молочная "Дружба"	134			200/5	6.55	8.33	35.09	241.11		
	крупа рисовая		13	13							
	крупа пшенная		10	10							
	молоко		102	102							
	caxap		5	5							
ак	масло сливочное		5	5							
Завтр	Кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020			180	2.76	2.28	9.84	70.68		
3a	кофейный напиток		2	2							
	молоко		70	70							
	caxap		10	10							
	Бутерброд с маслом	1			30/5	2.14	6.8	13.16	122.4		
	хлеб пшеничный		30	30							

	масло сливочное		5	5					
	2 завтрак				100				
	Сок 0,2	418	100	100					
	Суп картофельный с макаронными								
	изделиями	54-7c-2020			200	5.16	2.77	18.5	119.6
	картофель		41.6	31.2					
	макаронные изделия		6.4	6.4					
	лук		6.4	5.1					
	морковь		8	6.4					
	масло растительное		1.6	1.6					
	кости пищевые для бульона		33	33					
	Гуляш из отварного мяса	293*			160	20.63	16.3	5.24	250
	окорочка		120	100					
обед	лук		12	10					
90	томат		6	6					
	масло сливочное		6	6					
	мука		4	4					
	Горошница	54-21г-2020			150	14.5	1.25	33.75	204.75
	горох		75	75					
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020			180	0.48	0	17.88	72.96
	сухофрукты		16	16					
	caxap		15	15					
	Хлеб пшеничный или		50	50	50	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной		50	50	50	4.25	0.8	11.13	130.5
	Булочка Домашняя"	274			70	5.09	8.24	42.9	266.23
	Мука		45.5	45.5					
	Мука на подпыл		2.3	2.3					
	Caxap		8.2	8.2					
	Сахар (для отделки)		2.3	2.3					
	маргарин		10.5	10.5					
×	Яйцо(для смазки)		1/28шт	1.4					
Полдник	масло растительное для смазки листов		0.7	0.7					
ήιο	Соль		0.5	0.5					
	Дрожжи		1.2	1.2					
	Чай с сахаром	411			180	0.04	0.012	8.39	33.57
	чай		0.45	0.45					
	caxap		10	10	_				
	Витамин"С"		0.05			İ			
	соль		3.8			İ			
Э	нергетическая и пищевая ценность за	обед, завтрак,	полдник	c=		65.55	47.28	220.03	1629.8
									1392.874
	l		ı l						