1 день старшая группа

Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углев.	ккал.	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак									
1. Каша манная молочная	200			4,9	4	25,49	157,56	1,3	181
крупа манная		25	25						
молоко		100	100						
сахар		5	5						
масло сливочное		4	4						
2. Кофейный напиток	180			2,85	2,41	14,35	90,49	1,17	379
кофейный напиток		1	1						
молоко		100	100						
сахар		12	12						
3. Бутерброд с маслом	50			3,12	7,57	19,81	132,4		1
хлеб		40	40						
масло сливочное		10	10						
Вафли	24	24	24	0,67	0,79	18,55	84		
10.00 сок второй завтрак	100	100	100	0,5		10,1	42,4	2	389
итого за завтрак				12,04	14,77	88,3	506,85	4,47	
Обед									
1. Салат из свежих помидоров и огурцов	60			0,58	3,08	1,85	38,26	8,02	18
Огурцы свежие		26,4	21						
репчатый лук		8,4	7,2						
Помидоры свежие		34,2	28,8						
масло растительное		3	3						
2. Свекольник на м/б со сметаной	250			1,92	6,33	10,05	104,12	12,35	34
говядина		30	22						
картофель		52	34						
лук репчатый		11	9						

морковь		11	8						
зелень свежая		3	1,8						
свекла свежая		68	51						
томатная паста		2	2						
сметана		6	6						
масло сливочное		3	3						
3.Биточки мясные	70			11,92	8,8	11,64	173		161
говядина		70	52						
хлеб пшеничный		12	12						
лук репчатый		15	12						
молоко с м.д.ж.		15	15						
сухари		7	7						
масло растительное		5	5						
картофельное пюре	150			3,12	4,5	19	128,98	5,6	312
картофель		150	120						
молоко		50	50						
масло сливочное		5	5						
4.Компот из сухофруктов	180			0,39	0,06	18,95	77,9	3,5	349
сухофрукты		40	40						
сахар		12	12						
5.Хлеб		40	40	2,64	0,48	15,84	78,24		
итого за обед				20,57	23,25	77,33	600,5	29,47	
Полдник									
1.Капуста тушеная	150			2,87	4,83	9,76	93,99	25,74	321
Капуста свежая		210	170						
масло сливочное		5	5						
лук репчатый		7	6						
масло растительное		3	3						
морковь		4	3						
томатное пюре		9	9						
зелень свежая		4	3						
2.Чай сладкий с лимоном	180			0,11	0,018	13,68	55,32	2,54	377
чай		4,5	4,5						
сахар		13	13						
лимон		6	6						

3.Хлеб	40	40	40	3,04	0,32	19,69	93,46		
итого за полдник				6,02	5,168	43,13	242,77	28,28	
Всего за день				38,63	43,188	208,76	1350,12	62,22	

2 день старшая группа

Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углев.	ккал.	Витамины, мг С	№ рецептуры
Завтрак									
1. Каша ячневая молочная	250			7,168	8,063	32,412	222,78	0,703	90
крупa ячневая		25	25						
молоко		230	230						
сахар		5	5						
масло сливочное		4	4						
2.Кофейный напиток с молоком	150			2,37	2,01	11,96	75,41	0,97	379
кофейный напиток		0,8	0,8						
молоко		100	100						
сахар		10	10						
Сыр порционный	15								
сыр		109	100	26	26,8		352	2,8	29
3.Бутерброд с маслом	50			3,12	7,57	19,81	132,4		1
хлеб	40	40	40						
масло сливочное		10	10						
10.00 сок второй завтрак	100	100	100	0,5		10,1	42,4	2	389
итого за завтрак				39,158	44,443	74,282	824,99	6,473	
Обед									
1.Огурец консервированный	60			0,57	0,11	2,42	8,05	10	1,25
огурец соленый		65	60						
2.суп гороховый с гренками на м.б.	250			5,49	5,27	16,32	135	5,81	81
говядина		30	22						

горох		20,2	20						
гренки		15	15						
картофель		67	50						
лук репчатый		10	8						
морковь		16	12,5						
масло растительное		5	5						
бульон			175						
зелень		3	1,8						
3.Рагу овощное с мясом	150			3,24	17,36	18,26	242	5,2	621
говядина		66	50						
лук репчатый		34	28						
морковь		40	32						
масло сливочное		5	5						
масло растительное		8	8						
картофель		98	64						
мука пшеничная		4,5	4,5						
капуста свежая		58	52						
5.Компот из сухофруктов	180			0,39	0,06	18,95	77,9	3,5	349
сухофрукты		40	30						
сахар		12	12						
6.Хлеб	40	40	40	2,64	0,48	15,84	78,24		
итого за обед				12,33	23,28	71,79	541,19	24,51	
Полдник									
1.сырники из творога	120/20			7,87	6	20,52	167,56	0,36	219
творог		100	100						
мука пшеничная		25	25						
яйцо		0,15	5						
масло растительное		2	2						
сахар		6	6						
масло сливочное		3	3						
соус сметанный	25			0,36	0,92	1,6	16,19	0,024	330
сметана		6	6						
мука пшеничная		2	2						
вода		18	18						
2.Кисель	180					28,8	115,2		233

кисель из концентрата		21	21						
сахар		11	11						
4.Хлеб	40	40	40	3,04	0,32	19,69	93,76		
итого за полдник				11,27	7,24	70,61	392,71	0,384	
Всего за день				62,758	74,963	216,682	1758,89	31,367	

3 день старшая группа

Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углев.	ккал.	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак									
1. Каша пшеничная молочная	200			5,877	6,49	25,956	179,252	2,346	91
крупя пшеничная		20	20						
молоко		180	180						
сахар		4	4						
масло сливочное		3	3						
2.Какао с молоком	180			3,2	3,18	15,82	104,7	1,4	382
какао		1	1						
молоко		100	100						
сахар		12	12						
3.Бутерброд с маслом	50			3,12	7,57	19,81	132,4		1
хлеб		40	40						
масло сливочное		10	10						
10.00 сок второй завтрак	100	100	100	0,5		10,1	42,4	2	389
итого за завтрак				12,697	17,24	71,686	458,752	5,746	
Обед									
1. Икра кабачковая	53			1	4,5	4,25	61	3,5	50
икра кабачковая		53	50						
2.Рассольник со сметаной	250			2,01	6,72	14,5	126,52	8,37	96
говядина		25	13						
картофель		100	75						

крупа перловая		5	5						
лук репчатый		12	10						
морковь		15	12						
огурцы консервированные без уксуса		17	15						
масло растительное		3	3						
сметана		10	10						
зелень свежая		3	1,8						
3.Жаркое по домашнему	200			9,227	12,049	28,34	251,63	34,61	81
говядина		48	44						
картофель		223	156						
лук репчатый		20	17						
морковь		20	16						
масло сливочное		4	4						
томаты в собственном соку		2	2						
масло растительное		3	3						
чеснок		3	2,5						
зелень свежая		3	1,8						
4.Компот из сухофруктов	180			0,39	0,06	18,95	77,9	3,5	349
сухофрукты		40	30						
сахар		12	12						
5.Хлеб	40	40	40	2,64	0,48	15,84	78,24		
итого за обед				15,267	23,809	81,88	595,29	49,98	
Полдник									
1.Булочка домашняя	60			4,303	5,93	36,804	208,608	0,2	143
мука		40	40						
молоко		15	15						
яйцо		1/8	5						
масло растительное		3	3						
сахар-песок		5	5						
масло сливочное		3	3						
дрожжи		1	1						
2. Чай сладкий с лимоном	200			0,2	0,005	13,73	52,336	2,62	154
чай черный		1	1						
сахар		13,5	13,5						

лимон		7,2	6,3						
итого за ужин				4,503	5,935	50,534	260,944	2,82	
Всего за день				32,467	46,984	204,1	1314,986	58,546	

4 день старшая группа

Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углев.	ккал.	Витамины, мг С	№ рецептуры
Завтрак									
1. Каша рисовая молочная	250			6,469	7,624	34,32	223,188	2,998	92
крупя рисовая		25	25						
молоко		230	230						
сахар-песок		5	5						
масло сливочное		4	4						
2.Какао на молоке	180			3,2	3,18	15,82	104,7	1,4	382
какао - порошок		1	1						
молоко		100	100						
сахар		12	12						
3.Бутерброд с маслом	50			3,12	7,57	19,81	132,4		1
хлеб		40	40						
масло сливочное		10	10						
10.00 фрукты свежие банан второй завтрак	110	120	110	2,42	0,44	34,65	152,24	16,5	
итого за завтрак				15,209	18,814	104,6	612,528	20,898	
Обед									
1. Суп шахтерский с мясом	180			1,14	4,8	7,8	80	13,7	101
говядина		60	50						
картофель		48	33,6						
лук репчатый		8,4	7,2						
морковь		12	9,6						
крупя гречневая		8,4	8,4						

масло растительное		1,8	1,8						
масло сливочное		1,8	0,8						
зелень свежая		1,5	1,5						
2, Котлета мясная	70			8,28	11,7	8,85	173,82	0,21	268
котлетное мясо (фарш)		70	52						
лук репчатый		15	13						
хлеб пшеничный		19	19						
яйцо		0,1	4						
молоко или вода		17	17						
масло растительное		2	2						
3. Макароны отварные с маслом	140			4,54	4,57	35,31	200,53		203
макаронные изделия		60	60						
масло сливочное		5	5						
4.Компот из сухофруктов	180			0,39	0,06	18,95	77,9	3,5	349
сухофрукты		10	40						
сахар		12	12						
5.Хлеб	40	40	30	1,98	0,36	11,88	57,68		
итого за обед				16,33	21,49	82,79	589,93	17,41	
Полдник									
1.Омлет натуральный	90			5,6	6,48	1,58	87,04	0,91	210
яйцо		32 (0,8)	32						
молоко		70	70						
лук репчатый		15	12						
мука пшеничная		2	2						
масло сливочное		3	3						
Зеленый горошек	50			1,55	0,1	3,25	20	0,35	50
зеленый горошек		77	50						
3.Чай сладкий	180			2,356	2,125	16,82	91,622	1,36	153
чай		0,06	0,06						
вода		77	77						
молоко		100	100						
сахар		12	12						
3. Хлеб	40	40	40	2,64	0,48	15,84	78,24		
итого за полдник				12,146	9,185	37,49	276,902	2,62	
Всего за день				43,685	49,489	224,88	1479,36	40,928	

5 день старшая группа									
Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углев.	ккал.	Витамины,мг	№ рецептуры
								С	
					Завтрак				
1. Каша пшенная вязкая на молоке	250			9,867	9,357	50,603	313,44	2,448	88
крупя пшенная		62,5	62,5						
молоко		187,5	187,5						
сахар		5	5						
масло сливочное		5	5						
2.чай сладкий	200			0,156	0	14,04	53,274	0,1	152
чай черный		1	1						
вода		190	190						
сахар		14	14						
Печенье	25			1,87	2,45	18,6	103,95		
Печенье		25	25						
3.Бутерброд с маслом	50			3,12	7,57	19,81	132,4		1
хлеб		40	40						
масло сливочное		10	10						
10.00 сок	100	100	100	0,5		10,1	42,4	2	389
итого за завтрак				15,513	19,377	113,153	645,464	4,548	
					Обед				
1.Суп рыбный с сайрой	250			2,92	5,01	14,76	115,81	9,1	87
рыбные консервы		30	30						
картофель		100	70						
крупя перловая		8	8						
лук репчатый		10	8						
морковь		20	16						
масло растительное		1	1						
зелень свежая		3	1,8						
2. Мясо тушеное с овощами	200			13,385	18,628	22,65	306,133	48,31	80
говядина		100	70						
капуста белокочанная		60	48						
лук репчатый		15	13						

морковь		30	24						
томатная паста		3	3						
масло сливочное		6	6						
масло растительное		5	5						
чеснок		3	2,5						
зелень свежая		3	1,8						
3.Компот из сухофруктов	180			0,39	0,06	18,95	77,9	3,5	349
сухофрукты		10	40						
сахар		12	12						
4.Хлеб	40	40	40	2,64	0,48	15,84	78,24		
итого за обед				19,335	24,178	72,2	578,083	60,91	
					Полдник				
1. Каша гречневая рассыпчатая	100			4,471	5,554	27,456	171,908	0,012	85
крупа гречневая		48	48						
масло сливочное		6	6						
вода		72	72						
2. Молоко	180			5,22	4,5	8,64	95,94	2,34	385
молоко		180	180						
хлеб	40	40	40	3,04	0,32	19,69	93,76		
итого за полдник				12,731	10,374	55,786	361,608	2,352	
Всего за день				47,579	53,929	241,139	1585,155	67,81	

6 день старшая группа

Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углев.	ккал.	Витамин С,	№ рецептуры
								мг	
Завтрак									
1. Каша пшеничная молочная	200			4,54	5,79	24,2	167,07	1,3	173
крупа пшеничная		28	28						
молоко		100	100						
сахар		3	3						

масло сливочное		4	4						
2.Какао с молоком	180			3,2	3,18	1,4	104,7	1,4	382
какао - порошок		1	1						
молоко		100	100						
сахар		12	12						
3.Бутерброд с маслом	50			3,12	7,57	19,81	132,4		1
хлеб		40	40						
масло сливочное		10	10						
10.00 сок	100	100	100	0,5		10,1	42,4	2	389
итого за завтрак				11,36	16,54	55,51	446,57	4,7	
Обед									
1.Салат из свежих овощей	60			1,15	7,12	3,44	83,58	18,64	24
помидоры свежие		40	34						
огурцы свежие		30	28,5						
лук репчатый		18	14,5						
масло растительное		7	7						
2.Борщ со сметаной	250			1,8	4,92	10,93	95,22	8,7	82
говядина		25	25						
свекла		50	40						
капуста белокочанная		25	20						
картофель		100	75						
лук репчатый		12	10						
морковь		12	10						
томатная паста		7	7						
масло растительное		3	3						
сметана		10	10						
зелень		3	1,8						
3.Гуляш из говядины	80			6	7,6	2,47	164,8	0,8	152
говядина		73	70						
лук репчатый		4	3						
морковь		2,7	2						
масло сливочное		4	4						
масло растительное		4	4						
мука пшеничная		2	2						
томатная паста		6	6						

4.Каша перловая рассыпчатая	100			2,322	4,29	20,5	122,155	0,012	84
крупa перловая		33	33						
масло сливочное		6	6						
5.Компот из сухофруктов	150			0,39	0,06	18,95	77,9	3,5	859,1
сухофрукты		10	40						
сахар		12	12						
6.Хлеб	40	40	40	2,85	1	12,6	102		6,7
итого за обед				14,512	24,99	68,89	645,655	31,652	
Полдник									
1. Рагу из овощей	150			3,61	6,45	9,91	112,13	12	143
картофель		100	80						
лук репчатый		15	13						
морковь		20	15						
капуста свежая		120	90						
зеленый горошек		10	10						
зелень свежая		3	1,8						
чеснок		3	2,5						
масло сливочное		4	4						
масло растительное		3	3						
2.Чай сладкий	180			0,11	0,018	13,68	55,32		153
чай		0,6	0,6						
сахар		13	13						
4.Хлеб	40	40	40	3,04	0,32	19,69	93,76		
итого за полдник				6,76	6,788	43,28	261,21	12	
Всего за день				32,632	48,318	167,68	1353,435	48,352	

7 день старшая группа

Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углев.	ккал.	Витамины,мг	№ рецептуры
								С	
Завтрак									
1. Каша "Дружба"	250			6,95	8,227	32,922	225,298	2,998	93

крупа пшённая		12	12						
крупа рисовая		12	12						
молоко		230	230						
сахар		5	5						
масло сливочное		4	4						
2. Чай с молоком	180			1,82	1,62	14,09	78,05	1,59	378
черный чай		0,6	0,6						
молоко		60	60						
вода		60	60						
сахар		13	13						
3.Бутерброд с маслом	50			3,12	7,57	19,81	132,4		1
хлеб		40	40						
масло сливочное		10	10						
10.00 сок второй завтрак	100	100	100	0,5		10,1	42,4	2	389
итого за завтрак				12,39	17,417	76,922	478,148	6,588	
Обед									
1.Салат из свежих овощей	60			0,58	3,08	1,85	38,26	8,02	18
помидоры свежие		34,2	28,8						
огурцы свежие		26,4	21						
лук репчатый		8,4	7,2						
масло растительное		3	3						
2.Суп картофельный с клецками на к/б	250			3,55	4,84	18,79	132,92	5,75	108,109,114
куры бройлер		25	25						
картофель		100	75						
лук репчатый		12	10						
морковь		12	10						
мука пшеничная		20	20						
яйцо		0,1шт.	4						
молоко		12	12						
масло растительное		2	2						
зелень свежая		3	1,8						
3. Запеканка макаронная с мясом	190			16,536	18,202	45,62	401,036	1,32	143, 78
говядина		25	25						
макароны		63	63						

лук репчатый		16	13						
морковь		15	12						
яйцо		1/8	6						
масло сливочное		8	8						
масло растительное		2	2						
чеснок		3	2,5						
зелень свежая		3	1,8						
4.Компот из кураги и изюма	200			0,6		25,36	97,98	0,32	241
изюм		10	10						
курага		8	8						
сахар		13	13						
5.Хлеб	40	40	40	2,64	0,48	15,84	78,24		
итого за обед				23,906	26,602	107,46	748,436	15,41	
Полдник									
1.Ватрушка с повидлом	60			2,961	4,838	36,64	192,781	0,23	146
мука		27	27						
молоко		10	10						
яйцо		1/10	4						
сахар		3	3						
дрожжи		1	1						
повидло		20	20						
масло сливочное		2	2						
масло растительное		3	3						
2.Чай сладкий с лимоном	180			0,11	0,018	13,68	55,32	2,54	377
чай		4,5	4,5						
сахар		13	13						
лимон свежий		6	6						
итого за полдник				3,071	4,856	50,32	248,101	2,77	
Всего за день				39,367	48,875	234,702	1474,685	24,768	

8 день младшая группа

Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углев.	ккал.	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак									
1. Суп молочный с вермишелью	200			5,37	4,32	22,63	150,88	1,46	120
вермишель		18	18						
молоко		150	150						
сахар		2	2						
масло сливочное		3	3						
2. Чай сладкий	180			0,11	0,018	13,68	55,32		5,1
чай		4,5	4,5						
сахар		13	13						
3. Бутерброд с маслом	50			3,12	7,57	19,81	132,4		6,1
хлеб		40	40						
масло сливочное		10	10						
10.00 сок второй завтрак	150	150	150			9,10	38,00	5,30	
итого за завтрак				8,60	11,908	65,22	376,6	6,76	
Обед									
1. Салат из морской капусты	60			1,13	1,26	2,61	28,19	4,7	4,3
морская капуста		20	10						
лук репчатый		8	10						
масло растительное		3	4						
2. Суп фасолевый со сметаной	250			1,63	0,72	3,74	38,73	4,74	31
говядина		20	12						
фасоль в банках		30	20						
картофель		50	26						
лук репчатый		4	3,2						
морковь		6	4,8						
масло сливочное		2	2						
сметана		5	5						
зелень		2	1,4						
3. Фрикадельки мясные	30			6	3,50	0,22	56,5	0,14	105

говядина, фарш		35	35						
яйцо		0,1 шт.	4						
лук репчатый		8	6						
масло растительное		2	2						
масло сливочное		1	1						
томатная паста		3	3						
лук репчатый		15	12						
морковь		10	8						
масло сливочное		2	2						
масло растительное		1	1						
мука		3	3						
4.Макароны отварные	140			4,54	4,57	35,31	200,53		203
макароны		60	60						
масло сливочное		5	5						
5.Кисель	180					28,8	115,2		
кисель из концентрата		21	21						
сахар		11	11						
6.Хлеб	40	40	40	2,64	0,48	15,84	78,24		
итого за обед				15,94	10,53	86,52	517,39	9,58	
Полдник									
1.Пирожок с картошкой и луком	80			5,21	6,26	31,66	203,9	0,68	406
Тесто дрожжевое		62	62						
молоко		50	50						
сахар		5	5						
масло растительное		1	1						
яйцо		1,5	1,5						
масло сливочное		4	4						
дрожжи		1	1						
2.Чай сладкий	200					8,78	33,35		
чай		0,6	0,6						
сахар		12	12						
итого за полдник				5,21	6,26	40,44	237,25		
Всего за день				29,75	39,61	179,95	1131,24	24,36	

9 день старшая группа

Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углев.	ккал.	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак									
1. Каша кукурузная молочная	200			4,38	5,47	18,6	134,11	2,25	3,1
крупка кукурузная		25	25						
молоко		150	150						
сахар		5	5						
масло сливочное		5	5						
2.Какао с молоком	200			3	2,9	18,03	120,04	2,25	5,6
какао		1,5	1,5						
молоко		150	150						
сахар		12	12						
3.Бутерброд с маслом	50/7			3,18	6,96	24,97	121,2		3
хлеб		50	50						
масло сливочное		7	7						
10ч сок второй завтрак	150	150	150			13,65	57	6,4	5,2
итого за завтрак				10,56	15,33	75,25	432,35	10,9	
Обед									
1.Огурчик порционный	60	100	60	1,92	0,12	3,9	24	4,7	1,13
2.Суп полевой на м/б	200			5,99	6,24	10,33	112,75	21,3	6,11
говядина		30	22						
картофель		60	36						
крупка пшенная		7	7						
лук репчатый		15	12						
морковь		20	16						
масло сливочное		3	3						

зелень свежая		3	1,8						
3.Тефтели рыбные в сметано-молочном соусе	90/40			13,53	9,59	6,33	153,41	5,91	511
рыба с/м горбуша		160	80						
яйцо		1/6	6,7						
молоко		20	20						
лук репчатый		10	8						
масло сливочное		1	1						
масло растительное		2	2						
чеснок		3	2,5						
соус									
сметана		10	10						
молоко		10	10						
лук репчатый		15	12						
морковь		10	8						
масло сливочное		2	2						
масло растительное		1	1						
мука		3	3						
4.Картофель,припушенный с овощами	150			2,65	4,86	18,93	154,73	2,8	321
картофель		220	132						
лук репчатый		20	16						
морковь		20	16						
томаты в собственном соку		15	12						
масло сливочное		3	3						
масло растительное		2	2						
чеснок		3	2,5						
зелень свежая		3	1,8						
5.Компот из сухофруктов	200			0,15		17,94	70,56	1,3	868
сухофрукты		6	6						
чернослив		6	6						
сахар		12	12						
6.Хлеб	50	50	50	3,85	1,5	24,9	131		6,7
итого за обед				28,09	22,31	82,33	646,45	36,01	
Полдник									

1.Рогалик с курагой	90			4,03	6,71	40,31	135,07	3,1	11,07
мука		40	40						
молоко		20	20						
яйцо		1/4	10						
сахар		5	5						
дрожжи		1,25	1,25						
масло сливочное		5	5						
масло растительное		2	2						
курага		12	12						
повидло		10	10						
2.Чай сладкий	200					11,98	45,48		943
чай		0,7	0,7						
сахар		12	12						
итого за полдник				4,03	6,71	52,29	180,55	3,1	
Всего за день				42,68	44,35	209,87	1259,35	50,01	

10 день старшая группа

Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углев.	ккал.	Витамины, мг	№ рецептуры
								С	
Завтрак									
1. Каша овсяная молочная	200			5,84	4,4	22,72	153,84	1,2	173
хлопья овсяные		28	28						
молоко		100	100						
сахар		3	3						
масло сливочное		4	4						
2.Кофейный напиток	180			2,85	2,41	14,35	90,49	1,17	379
кофейный напиток		1	1						
молоко		104	104						
сахар		12	12						
3.Бутерброд с маслом	50			3,12	7,57	19,81	132,4		1

хлеб		40	40						
масло сливочное		10	10						
10.00 сок второй завтрак	100	100	100	0,5		10,1	42,4	2	389
итого за завтрак				12,31	14,38	66,98	419,13	4,37	
Обед									
1.Салат из свежего помидора с луком	100			1,13	6,19	4,72	79,1	20,42	14
помидор		84,7	72						
лук репчатый		28,8	24,2						
масло растительное		6	6						
2.Щи со сметаной на к/б	150			1,75	6,53	5,9	89,37	17,12	88
говядина		50	50						
картофель		100	75						
капуста		80	70						
лук репчатый		12	10						
морковь		15	12						
зелень свежая		3	1,8						
томатная паста		2	2						
сметана		8	8						
масло растительное		2	2						
3.Плов с мясом	200			19,33	16,19	33,99	359	0,96	304
говядина		107	80						
рис		54	54						
лук репчатый		11	9						
морковь		16	13						
чеснок		3	2,5						
масло сливочное		8	8						
масло растительное		2	2						
4.Компот из сухофруктов	180			0,39	0,06	18,95	77,9	3,5	349
сухофрукты		10	40						
сахар		12	12						
5.Хлеб	40	40	40	2,64	0,48	15,84	78,24		
итого за обед				25,24	29,45	79,4	683,61	42	
Полдник									
1.Сельдь с луком	60			5,3	6,5	0,91	116	1	24

сельдь		73	46						
лук репчатый		12	10						
масло растительное		5	5						
2.Винегрет	60			1,61	5,19	8,4	91,51	11	2
свекла		35	28						
картофель		46	32						
лук репчатый		6	5						
морковь		10	5						
горошек зеленый консервированный		11	7						
огурец консервированный без уксуса		18	14						
масло растительное		3	3						
зелень свежая		3	1,8						
3.Чай сладкий с лимоном	200			0,2	0,005	13,73	52,336	2,62	154
чай		1	1						
сахар		13,5	13,5						
лимон		7,2	6,3						
4.Хлеб	30	30	30	1,98	0,36	11,88	57,68		
итого за полдник				9,09	12,055	34,92	317,526	14,62	
Всего за день				46,64	55,885	181,3	1420,266	60,99	