







|                                  |            |            |            |            |            |            |              |              |              |              |               |               |                |                |            |
|----------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|------------|
|                                  |            |            | шт         |            | т          |            |              |              |              |              |               |               |                |                |            |
| Дрожжи пресован                  |            |            | 1.2        | 1.2        | 1.4        | 1.4        |              |              |              |              |               |               |                |                |            |
| Или сухие                        |            |            | 0.3        | 0.3        | 0.4        | 0.4        |              |              |              |              |               |               |                |                |            |
| Молоко                           |            |            | 17         | 17         | 20         | 20         |              |              |              |              |               |               |                |                |            |
| Масса п/ф                        |            |            |            | 73         |            | 85         |              |              |              |              |               |               |                |                |            |
| Масло раст<br>д/смазки           |            |            | 0.1        | 0.1        | 0.2        | 0.2        |              |              |              |              |               |               |                |                |            |
|                                  |            |            |            |            |            |            |              |              |              |              |               |               |                |                |            |
| <b>Кефир</b>                     | <b>180</b> | <b>200</b> | <b>185</b> | <b>180</b> | <b>205</b> | <b>200</b> | <b>5.22</b>  | <b>5.8</b>   | <b>4.5</b>   | <b>5</b>     | <b>7.2</b>    | <b>8</b>      | <b>90</b>      | <b>100</b>     | <b>401</b> |
| <b>Хлеб ржаной</b>               | <b>40</b>  | <b>50</b>  |            |            |            |            | <b>3.24</b>  | <b>4.05</b>  | <b>1.36</b>  | <b>1.70</b>  | <b>16.88</b>  | <b>21.10</b>  | <b>88.8</b>    | <b>111</b>     |            |
| <b>Хлеб пшеничный</b>            | <b>60</b>  | <b>80</b>  |            |            |            |            | <b>4.86</b>  | <b>6.48</b>  | <b>0.60</b>  | <b>0.80</b>  | <b>29.28</b>  | <b>39.04</b>  | <b>145.2</b>   | <b>193.6</b>   |            |
| <b>Итого за 1день</b>            |            |            |            |            |            |            | <b>41.44</b> | <b>51.68</b> | <b>47.73</b> | <b>58.88</b> | <b>182.41</b> | <b>230.74</b> | <b>1390.55</b> | <b>1728.85</b> |            |
| <b>День-2<br/>завтрак -1</b>     |            |            |            |            |            |            |              |              |              |              |               |               |                |                |            |
| <b>Каша рисовая<br/>молочная</b> | <b>150</b> | <b>200</b> |            |            |            |            | <b>4.16</b>  | <b>5.55</b>  | <b>5.6</b>   | <b>7.47</b>  | <b>19.56</b>  | <b>26.08</b>  | <b>144</b>     | <b>192</b>     | <b>173</b> |
| Крупа рис                        |            |            | 15         | 15         | 20         | 20         |              |              |              |              |               |               |                |                |            |
| вода                             |            |            | 26         | 26         | 35         | 35         |              |              |              |              |               |               |                |                |            |
| молоко                           |            |            | 113        | 113        | 150        | 150        |              |              |              |              |               |               |                |                |            |
| соль                             |            |            | 0.2        | 0.2        | 0.25       | 0.25       |              |              |              |              |               |               |                |                |            |
| сахар                            |            |            | 4          | 4          | 5          | 5          |              |              |              |              |               |               |                |                |            |
| м/сливочное                      |            |            | 2          | 2          | 3          | 3          |              |              |              |              |               |               |                |                |            |
| <b>Кофейный<br/>напиток</b>      | <b>180</b> | <b>200</b> |            |            |            |            | <b>2.8</b>   | <b>3.12</b>  | <b>2.3</b>   | <b>2.66</b>  | <b>12.73</b>  | <b>14.18</b>  | <b>84</b>      | <b>93.3</b>    | <b>395</b> |
| Кофейный<br>напиток              |            |            | 3          | 3          | 3.3        | <b>3.3</b> |              |              |              |              |               |               |                |                |            |
| вода                             |            |            | 108        | 108        | 120        | 120        |              |              |              |              |               |               |                |                |            |
| молоко                           |            |            | 90         | 90         | 100        | 100        |              |              |              |              |               |               |                |                |            |
| сахар                            |            |            | 10         | 10         | 11         | 11         |              |              |              |              |               |               |                |                |            |
| <b>Завтрак -2</b>                |            |            |            |            |            |            |              |              |              |              |               |               |                |                |            |
| <b>Фрукты (банан)</b>            | <b>95</b>  | <b>100</b> |            |            |            |            | <b>1.3</b>   | <b>1.5</b>   | <b>0.45</b>  | <b>0.50</b>  | <b>7</b>      | <b>8</b>      | <b>92</b>      | <b>95</b>      | <b>368</b> |
| <b>обед</b>                      |            |            |            |            |            |            |              |              |              |              |               |               |                |                |            |
| <b>Салат из свеклы с</b>         | <b>45</b>  | <b>60</b>  |            |            |            |            | <b>0.62</b>  | <b>0.83</b>  | <b>3.41</b>  | <b>4.54</b>  | <b>3.41</b>   | <b>4.55</b>   | <b>48.75</b>   | <b>65</b>      | <b>22</b>  |



[illegible]





|                               |               |               |            |            |            |            |              |              |              |             |              |               |                |                |            |
|-------------------------------|---------------|---------------|------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----------------|----------------|------------|
| Вода                          |               |               | 11         | 11         | 17         | 17         |              |              |              |             |              |               |                |                |            |
| Масса соуса                   |               |               |            | 10         |            | 15         |              |              |              |             |              |               |                |                |            |
| сметана                       |               |               | 10         | 10         | 15         | 15         |              |              |              |             |              |               |                |                |            |
| <b>Рис отварной с овощами</b> | <b>100</b>    | <b>150</b>    |            |            |            |            | <b>2.57</b>  | <b>3.86</b>  | <b>4.67</b>  | <b>7</b>    | <b>17</b>    | <b>25.6</b>   | <b>141.33</b>  | <b>212</b>     | <b>191</b> |
| Рис                           |               |               | 30         | 30-        | 45         | 45         |              |              |              |             |              |               |                |                |            |
| Масло сливочное               |               |               | 2          | 2          | 3          | 3          |              |              |              |             |              |               |                |                |            |
| Морковь до 1 января           |               |               | 20         | 16         | 30         | 24         |              |              |              |             |              |               |                |                |            |
| Морковь с 1 января            |               |               | 21         | 16         | 32         | 24         |              |              |              |             |              |               |                |                |            |
| Лук                           |               |               | 10         | 8          | 14         | 12         |              |              |              |             |              |               |                |                |            |
| Томатная паста                |               |               | 1.2        | 1.2        | 2          | 2          |              |              |              |             |              |               |                |                |            |
| <b>Кисель из сока</b>         | <b>180</b>    | <b>200</b>    |            |            |            |            | <b>0.50</b>  | <b>0.56</b>  | <b>0.05</b>  | <b>0.06</b> | <b>27.18</b> | <b>30.2</b>   | <b>111.24</b>  | <b>123.6</b>   | <b>382</b> |
| сок                           |               |               | <b>54</b>  | <b>54</b>  | <b>60</b>  | <b>60</b>  |              |              |              |             |              |               |                |                |            |
| сахар                         |               |               | 21.6       | 21.6       | 24         | 24         |              |              |              |             |              |               |                |                |            |
| крахмал                       |               |               | 9          | 9          | 10         | 10         |              |              |              |             |              |               |                |                |            |
| вода                          |               |               | 126        | 126        | 140        | 140        |              |              |              |             |              |               |                |                |            |
| <b>Полдник</b>                |               |               |            |            |            |            |              |              |              |             |              |               |                |                |            |
| <b>Сырники из творога</b>     | <b>100/20</b> | <b>130/30</b> |            |            |            |            | <b>8.87</b>  | <b>13.3</b>  | <b>10.53</b> | <b>15.8</b> | <b>27</b>    | <b>40.5</b>   | <b>280.13</b>  | <b>420.2</b>   | <b>130</b> |
| творог                        |               |               | 91         | 90         | 118        | 117        |              |              |              |             |              |               |                |                |            |
| мука                          |               |               | 13         | 13         | 17         | 17         |              |              |              |             |              |               |                |                |            |
| яйцо                          |               |               | 1/13 шт    | 3          | 1/10шт     | 4          |              |              |              |             |              |               |                |                |            |
| Соль                          |               |               |            |            |            |            |              |              |              |             |              |               |                |                |            |
| Масло сливочное               |               |               | 2          | 2          | 3          | 3          |              |              |              |             |              |               |                |                |            |
| Молоко сгущенное              |               |               | 20         | 20         | 30         | 30         |              |              |              |             |              |               |                |                |            |
| <b>Кефир</b>                  | <b>180</b>    | <b>200</b>    | <b>185</b> | <b>180</b> | <b>205</b> | <b>200</b> | <b>5.22</b>  | <b>5.8</b>   | <b>4.5</b>   | <b>5</b>    | <b>7.2</b>   | <b>8</b>      | <b>90</b>      | <b>100</b>     | <b>401</b> |
| <b>Хлеб ржаной</b>            | <b>40</b>     | <b>50</b>     |            |            |            |            | <b>3.24</b>  | <b>4.05</b>  | <b>1.36</b>  | <b>1.70</b> | <b>16.88</b> | <b>21.10</b>  | <b>88.8</b>    | <b>111</b>     |            |
| <b>Хлеб пшеничный</b>         | <b>60</b>     | <b>80</b>     |            |            |            |            | <b>4.86</b>  | <b>6.48</b>  | <b>0.60</b>  | <b>0.80</b> | <b>29.28</b> | <b>39.04</b>  | <b>145.2</b>   | <b>193.6</b>   |            |
| <b>Итого за 3 день</b>        |               |               |            |            |            |            | <b>52.82</b> | <b>67.97</b> | <b>56.65</b> | <b>69.2</b> | <b>155.2</b> | <b>212.61</b> | <b>1475.32</b> | <b>1936.08</b> |            |

[illegible]



|                              |            |            |            |            |            |            |              |              |              |              |               |               |                |                |                |
|------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| сухофруктов                  |            |            |            |            |            |            |              |              |              |              |               |               |                |                |                |
| сахар                        |            |            | 12         | 12         | 14         | 14         |              |              |              |              |               |               |                |                |                |
| вода                         |            |            | 143        | 143        | 181        | 181        |              |              |              |              |               |               |                |                |                |
| <b>Полдник</b>               |            |            |            |            |            |            |              |              |              |              |               |               |                |                |                |
| <b>Ватрушка с творогом</b>   | <b>60</b>  | <b>70</b>  |            |            |            |            | <b>4.8</b>   | <b>5.6</b>   | <b>3.7</b>   | <b>4.3</b>   | <b>20.9</b>   | <b>24.48</b>  | <b>156.3</b>   | <b>182.3</b>   | <b>289.314</b> |
| Мука пшеничная               |            |            | 29         | 29         | 34         | 34         |              |              |              |              |               |               |                |                |                |
| сахар                        |            |            | 1.7        | 1.7        | 2          | 2          |              |              |              |              |               |               |                |                |                |
| Масло сливочное              |            |            | 1.7        | 1.7        | 2          | 2          |              |              |              |              |               |               |                |                |                |
| яйцо                         |            |            | 1/24       | 1.7        | 1/20       | 2          |              |              |              |              |               |               |                |                |                |
| соль                         |            |            |            |            |            |            |              |              |              |              |               |               |                |                |                |
| Дрожжи пресованные           |            |            | 1.2        | 1.2        | 1.4        | 1.4        |              |              |              |              |               |               |                |                |                |
| Или сухие                    |            |            | 0.3        | 0.3        | 0.4        | 0.4        |              |              |              |              |               |               |                |                |                |
| Вода или молоко              |            |            | 12         | 12         | 14         | 14         |              |              |              |              |               |               |                |                |                |
| <b>Фарш творожный</b>        | <b>24</b>  | <b>28</b>  |            |            |            |            |              |              |              |              |               |               |                |                |                |
| творог                       |            |            | 23         | 22         | 26         | 25         |              |              |              |              |               |               |                |                |                |
| яйцо                         |            |            | 1/24       | 1.7        | 1/20       | 2          |              |              |              |              |               |               |                |                |                |
| сахар                        |            |            | 1.7        | 1.7        | 2          | 2          |              |              |              |              |               |               |                |                |                |
| мука                         |            |            | 1.7        | 1.7        | 2          | 2          |              |              |              |              |               |               |                |                |                |
| ванилин                      |            |            | 0.02       | 0.02       | 0.03       | 0.03       |              |              |              |              |               |               |                |                |                |
| Масло раст.для смазки листов |            |            | 1          | 1          | 1          | 1          |              |              |              |              |               |               |                |                |                |
| Яйцо для смазки ватрушек     |            |            | 1/24 шт    | 1.7        | 1/20шт     | 2          |              |              |              |              |               |               |                |                |                |
| <b>Молоко</b>                | <b>180</b> | <b>200</b> | <b>158</b> | <b>150</b> | <b>210</b> | <b>200</b> | <b>5.49</b>  | <b>6.1</b>   | <b>4.8</b>   | <b>5.4</b>   | <b>9.09</b>   | <b>10.1</b>   | <b>102</b>     | <b>113.3</b>   | <b>400</b>     |
| <b>Хлеб ржаной</b>           | <b>40</b>  | <b>50</b>  |            |            |            |            | <b>3.24</b>  | <b>4.05</b>  | <b>1.36</b>  | <b>1.70</b>  | <b>16.88</b>  | <b>21.10</b>  | <b>88.8</b>    | <b>111</b>     |                |
| <b>Хлеб пшеничный</b>        | <b>60</b>  | <b>80</b>  |            |            |            |            | <b>4.86</b>  | <b>6.48</b>  | <b>0.60</b>  | <b>0.80</b>  | <b>29.28</b>  | <b>39.04</b>  | <b>145.2</b>   | <b>193.6</b>   |                |
| <b>Всего за 4день</b>        |            |            |            |            |            |            | <b>39.08</b> | <b>47.85</b> | <b>35.22</b> | <b>43.78</b> | <b>163.37</b> | <b>202.38</b> | <b>1212.61</b> | <b>1476.22</b> |                |
| <b>День -5</b>               |            |            |            |            |            |            |              |              |              |              |               |               |                |                |                |
| <b>Завтрак- 1</b>            |            |            |            |            |            |            |              |              |              |              |               |               |                |                |                |
| <b>Каша овсяная</b>          | <b>160</b> | <b>210</b> |            |            |            |            | <b>3.46</b>  | <b>4.59</b>  | <b>4.57</b>  | <b>4.90</b>  | <b>24.70</b>  | <b>31.26</b>  | <b>154</b>     | <b>187</b>     | <b>199</b>     |

|                                       |            |            |       |      |      |      |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
|---------------------------------------|------------|------------|-------|------|------|------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| овсянка                               |            |            | 23    | 23   | 31   | 31   |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| молоко                                |            |            | 79    | 79   | 106  | 106  |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| вода                                  |            |            | 53    | 53   | 70   | 70   |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| сахар                                 |            |            | 4     | 4    | 5    | 5    |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| соль                                  |            |            | 0.2   | 0.2  | 0.25 | 0.25 |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| Масло сливоч                          |            |            |       |      |      |      |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| <b>Какао с молоком</b>                | <b>180</b> | <b>200</b> |       |      |      |      | <b>4.65</b> | <b>6.2</b>  | <b>4.65</b> | <b>6.2</b>  | <b>19</b>    | <b>25.34</b> | <b>135.9</b>  | <b>181.18</b> |            |
| Какао порошок                         |            |            | 2     | 2    | 2    | 2    |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| сахар                                 |            |            | 8     | 8    | 10   | 10   |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| молоко                                |            |            | 120   | 120  | 120  | 120  |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| вода                                  |            |            | 65    | 65   | 80   | 80   |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| <b>Завтрак 2</b>                      |            |            |       |      |      |      |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| <b>Фрукты(яблоко)</b>                 | 95         | 100        |       |      |      |      | 0.38        | 0.4         | 0.38        | 0.4         | 9.31         | 9.8          | 41.8          | 46            | 368        |
| <b>Обед</b>                           |            |            |       |      |      |      |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| <b>Салат из свеклы с зел.горошком</b> | <b>45</b>  | <b>60</b>  |       |      |      |      | <b>0.85</b> | <b>1.13</b> | <b>3.42</b> | <b>4.56</b> | <b>3.07</b>  | <b>4.09</b>  | <b>48</b>     | <b>64</b>     | <b>53</b>  |
| Свекла до 1 января                    |            |            | 35    | 27   | 46   | 36   |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| Свекла с 1 января                     |            |            | 37    | 27   | 49   | 36   |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| Горошек зелен.консер                  |            |            | 27    | 27   | 36   | 36   |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| Масло растительное                    |            |            | 15    | 15   | 20   | 20   |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| <b>Рассольник ленинградский</b>       | <b>180</b> | <b>200</b> |       |      |      |      | <b>1.5</b>  | <b>1.68</b> | <b>3.69</b> | <b>4.1</b>  | <b>11.95</b> | <b>13.28</b> | <b>86.94</b>  | <b>96.6</b>   | <b>76</b>  |
| Крупа рис                             |            |            | 3.6   | 3.6  | 4    | 4    |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| Картофель                             |            |            | 72    | 54   | 80   | 60   |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| Морковь                               |            |            | 9     | 7.2  | 10   | 8    |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| Лук                                   |            |            | 4.32  | 3.6  | 4.8  | 4    |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| Огурец соленый                        |            |            | 12.06 | 10.8 | 13.4 | 12   |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| вода                                  |            |            | 135   | 135  | 150  | 150  |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| Масло растительное                    |            |            | 3.6   | 3.6  | 4    | 4    |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| Сметана                               |            |            |       |      |      |      |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| <b>Суфле из рыбы</b>                  | <b>70</b>  | <b>80</b>  |       |      |      |      | <b>4.55</b> | <b>9.58</b> | <b>7.44</b> | <b>12.1</b> | <b>13.3</b>  | <b>8.06</b>  | <b>135.89</b> | <b>179.8</b>  | <b>146</b> |

|                                   |              |                   |            |            |            |            |             |             |             |             |              |                   |              |              |            |
|-----------------------------------|--------------|-------------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------|--------------|--------------|------------|
|                                   |              |                   |            |            |            |            |             |             |             | 6           |              |                   |              | 9            |            |
| Рыба минт.потр<br>б/г             |              |                   | 73         | 60         | 88         | 69         |             |             |             |             |              |                   |              |              |            |
| Или горбуша                       |              |                   | 77         | 60         | 88         | 69         |             |             |             |             |              |                   |              |              |            |
| хлеб                              |              |                   | 9          | 9          | 10         | 10         |             |             |             |             |              |                   |              |              |            |
| яйца                              |              |                   | 1/7шт      | 6          | 1/6шт      | 7          |             |             |             |             |              |                   |              |              |            |
| молоко                            |              |                   | 15         | 15         | 17         | 17         |             |             |             |             |              |                   |              |              |            |
| Масло сливоч                      |              |                   | 2.6        | 2.6        | 3          | 3          |             |             |             |             |              |                   |              |              |            |
| Массап/ф                          |              |                   |            | 88         |            | 101        |             |             |             |             |              |                   |              |              |            |
| Масса готов.изд.                  |              |                   |            | 70         |            | 80         |             |             |             |             |              |                   |              |              |            |
| <b>Соус сметанный</b>             | <b>20</b>    | <b>30</b>         |            |            |            |            | <b>0.3</b>  | <b>0.45</b> | <b>3.37</b> | <b>5.06</b> | <b>1.08</b>  | <b>1.62</b>       | <b>30</b>    | <b>45</b>    | <b>226</b> |
| мука                              |              |                   | 0.7        | 0.7        | 1          | 1          |             |             |             |             |              |                   |              |              |            |
| Масло сливочное                   |              |                   | 0.7        | 0.7        | 1          | 1          |             |             |             |             |              |                   |              |              |            |
| вода                              |              |                   | 11         | 11         | 17         | 17         |             |             |             |             |              |                   |              |              |            |
| Масса соуса                       |              |                   |            | 10         |            | 15         |             |             |             |             |              |                   |              |              |            |
| сметана                           |              |                   | 10         | 10         | 15         | 15         |             |             |             |             |              |                   |              |              |            |
| <b>Картофельное<br/>пюре</b>      | <b>120</b>   | <b>150</b>        |            |            |            |            | <b>2.45</b> | <b>3.06</b> | <b>3.84</b> | <b>4.80</b> | <b>16.35</b> | <b>20.4<br/>5</b> | <b>110</b>   | <b>137</b>   | <b>340</b> |
| картофель                         |              |                   | 136.8      | 106        | 171        | 128        |             |             |             |             |              |                   |              |              |            |
| молоко                            |              |                   | 18.9       | 18         | 23.7       | 22.5       |             |             |             |             |              |                   |              |              |            |
| масло сливочное                   |              |                   | <b>4.2</b> | <b>4.2</b> | 5.2        | 5.2        |             |             |             |             |              |                   |              |              |            |
| <b>Сок</b>                        | <b>180</b>   | <b>200</b>        |            |            |            |            | <b>0.9</b>  | <b>1</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>18.18</b> | <b>20.2</b>       | <b>76.8</b>  | <b>85.3</b>  | <b>399</b> |
| <b>Полдник</b>                    |              |                   |            |            |            |            |             |             |             |             |              |                   |              |              |            |
| <b>Манник со<br/>сгущ.молоком</b> | <b>50/10</b> | <b>60/<br/>15</b> |            |            |            |            | <b>4.29</b> | <b>4.29</b> | <b>8.22</b> | <b>8.22</b> | <b>24.07</b> | <b>24.0<br/>7</b> | <b>145.3</b> | <b>145.3</b> | <b>274</b> |
| Масло сливочное                   |              |                   | 1.7        | 1.7        | 2          | <b>2</b>   |             |             |             |             |              |                   |              |              |            |
| сахар                             |              |                   | 3          | 3          | 4          | <b>4</b>   |             |             |             |             |              |                   |              |              |            |
| яйцо                              |              |                   | 1/8шт      | 5          | 1/7шт      | <b>6</b>   |             |             |             |             |              |                   |              |              |            |
| сметана                           |              |                   | 15         | 15         | 18         | <b>18</b>  |             |             |             |             |              |                   |              |              |            |
| мука                              |              |                   | 12         | 12         | 14         | <b>14</b>  |             |             |             |             |              |                   |              |              |            |
| Крупа манная                      |              |                   | 20         | 20         | 24         | <b>24</b>  |             |             |             |             |              |                   |              |              |            |
| молоко                            |              |                   | 5          | 5          | 6          | <b>6</b>   |             |             |             |             |              |                   |              |              |            |
| Масло<br>растительное             |              |                   | <b>1</b>   | <b>1</b>   | <b>1.2</b> | <b>1.2</b> |             |             |             |             |              |                   |              |              |            |
| Молоко сгущеное                   |              |                   | 10         | 10         | 15         | 15         |             |             |             |             |              |                   |              |              |            |
| <b>Ряженка</b>                    | <b>180</b>   | <b>200</b>        | 185        | 180        | 205        | 200        | <b>5.22</b> | <b>5.8</b>  | <b>4.5</b>  | <b>5</b>    | <b>7.56</b>  | <b>8.4</b>        | <b>91.2</b>  | <b>101.3</b> | <b>180</b> |





|                                   |            |            |         |      |       |     |             |             |             |             |              |              |               |              |                |
|-----------------------------------|------------|------------|---------|------|-------|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| Масса готовых овощей              |            |            |         | 110  |       | 140 |             |             |             |             |              |              |               |              |                |
| <b>Кисель из сока</b>             | <b>180</b> | <b>200</b> |         |      |       |     | <b>0.50</b> | <b>0.56</b> | <b>0.05</b> | <b>0.06</b> | <b>27.18</b> | <b>30.2</b>  | <b>111.24</b> | <b>123.6</b> | <b>382</b>     |
| Сок                               |            |            | 54      | 54   | 60    | 60  |             |             |             |             |              |              |               |              |                |
| сахар                             |            |            | 21.6    | 21.6 | 24    | 24  |             |             |             |             |              |              |               |              |                |
| крахмал                           |            |            | 9       | 9    | 10    | 10  |             |             |             |             |              |              |               |              |                |
| вода                              |            |            | 126     | 126  | 140   | 140 |             |             |             |             |              |              |               |              |                |
| <b>Полдник</b>                    |            |            |         |      |       |     |             |             |             |             |              |              |               |              |                |
| <b>Пирог с капустой и яйцом</b>   | <b>70</b>  | <b>80</b>  |         |      |       |     | <b>4.51</b> | <b>5.15</b> | <b>5.04</b> | <b>5.76</b> | <b>28.47</b> | <b>32.54</b> | <b>189</b>    | <b>216</b>   | <b>294.302</b> |
| Мука пшеничная                    |            |            | 32      | 32   | 37    | 37  |             |             |             |             |              |              |               |              |                |
| сахар                             |            |            | 2       | 2    | 2.3   | 2.3 |             |             |             |             |              |              |               |              |                |
| Масло сливочное                   |            |            | 4       | 4    | 6     | 6   |             |             |             |             |              |              |               |              |                |
| яйцо                              |            |            | 1/10 шт | 4    | 1/7шт | 6   |             |             |             |             |              |              |               |              |                |
| Дрожжи пресованные                |            |            | 1.3     | 1.3  | 1.5   | 1.5 |             |             |             |             |              |              |               |              |                |
| Или сухие                         |            |            | 0.3     | 0.3  | 0.5   | 0.5 |             |             |             |             |              |              |               |              |                |
| Вода или молоко                   |            |            | 8       | 8    | 9     | 9   |             |             |             |             |              |              |               |              |                |
| <b>Фарш из св капусты с яйцом</b> | <b>29</b>  | <b>33</b>  |         |      |       |     |             |             |             |             |              |              |               |              |                |
| Капуста свежая                    |            |            | 43      | 34   | 49    | 39  |             |             |             |             |              |              |               |              |                |
| Масло растительное                |            |            | 0.8     | 0.8  | 0.9   | 0.9 |             |             |             |             |              |              |               |              |                |
| Масса готовой капусты             |            |            |         | 25   |       | 28  |             |             |             |             |              |              |               |              |                |
| Мука на подпыл                    |            |            | 1       | 1    | 1     | 1   |             |             |             |             |              |              |               |              |                |
| Масло для смазки листов           |            |            | 0.2     | 0.2  | 0.3   | 0.3 |             |             |             |             |              |              |               |              |                |
| Яйцо для смазки пирогов           |            |            | 1/27    | 1.5  | 1/24  | 1.7 |             |             |             |             |              |              |               |              |                |
| <b>Сок</b>                        | <b>180</b> | <b>200</b> |         |      |       |     | <b>0.9</b>  | <b>1</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>18.18</b> | <b>20.2</b>  | <b>76</b>     | <b>76</b>    | <b>399</b>     |
| <b>Хлеб ржаной</b>                | <b>40</b>  | <b>50</b>  |         |      |       |     | <b>3.24</b> | <b>4.05</b> | <b>1.36</b> | <b>1.70</b> | <b>16.88</b> | <b>21.10</b> | <b>88.8</b>   | <b>111</b>   |                |
| <b>Хлеб пшеничный</b>             | <b>60</b>  | <b>80</b>  |         |      |       |     | <b>4.86</b> | <b>6.48</b> | <b>0.60</b> | <b>0.80</b> | <b>29.28</b> | <b>39.04</b> | <b>145.2</b>  | <b>193.6</b> |                |

|                                     |       |           |      |      |       |      |           |       |       |           |        |            |             |            |             |
|-------------------------------------|-------|-----------|------|------|-------|------|-----------|-------|-------|-----------|--------|------------|-------------|------------|-------------|
| Всего за бдень                      |       |           |      |      |       |      | 57.7<br>8 | 74.12 | 33.49 | 47.9<br>9 | 224.36 | 275.<br>64 | 1503.3<br>1 | 1988.<br>8 |             |
| День 7                              |       |           |      |      |       |      |           |       |       |           |        |            |             |            |             |
| Завтрак 1                           |       |           |      |      |       |      |           |       |       |           |        |            |             |            |             |
| Каша «дружба»                       | 150/5 | 200<br>/5 |      |      |       |      | 2.55      | 3.38  | 4.19  | 4.4       | 18.3   | 24.4<br>1  | 122         | 151        | тгк         |
| Крупа рис                           |       |           | 12   | 12   | 16    | 16   |           |       |       |           |        |            |             |            |             |
| Крупа пшено                         |       |           | 12   | 12   | 16    | 16   |           |       |       |           |        |            |             |            |             |
| молоко                              |       |           | 79   | 79   | 106   | 106  |           |       |       |           |        |            |             |            |             |
| вода                                |       |           | 53   |      | 70    |      |           |       |       |           |        |            |             |            |             |
| сахар                               |       |           | 4    | 4    | 5     | 5    |           |       |       |           |        |            |             |            |             |
| Масло сливочное                     |       |           | 5    | 5    | 5     | 5    |           |       |       |           |        |            |             |            |             |
| Чай с молоком                       | 150   | 180       |      |      |       |      | 2.65      | 2.67  | 2.33  | 2.34      | 14.31  | 17.3       | 89          | 101        | 394.39<br>1 |
| чай                                 |       |           | 0.8  | 0.8  | 0.9   | 0.9  |           |       |       |           |        |            |             |            |             |
| сахар                               |       |           | 10   | 10   | 13    | 13   |           |       |       |           |        |            |             |            |             |
| вода                                |       |           | 92   | 92   | 92    | 92   |           |       |       |           |        |            |             |            |             |
| молоко                              |       |           | 40   | 40   | 60    | 60   |           |       |       |           |        |            |             |            |             |
|                                     |       |           |      |      |       |      |           |       |       |           |        |            |             |            |             |
| Завтрак 2                           |       |           |      |      |       |      |           |       |       |           |        |            |             |            |             |
| Фрукты (груши)                      | 95    | 100       |      |      |       |      | 0.38      | 0.4   | 0.28  | 0.3       | 9.78   | 10.3       | 43.7        | 46         | 368         |
| Обед                                |       |           |      |      |       |      |           |       |       |           |        |            |             |            |             |
| Салат из<br>белокочанной<br>капусты | 40    | 60        |      |      |       |      | 0.56      | 0.84  | 2.03  | 3.04<br>5 | 3.60   | 5.41       | 34.96       | 52.44      | 21          |
| Капуста<br>свежая                   |       |           | 39.4 | 31.6 | 59.16 | 47.3 |           |       |       |           |        |            |             |            |             |
| морковь                             |       |           | 5    | 4    | 7.5   | 6    |           |       |       |           |        |            |             |            |             |
| Л/кислота                           |       |           | 0.12 | 0.12 | 0.18  | 0.18 |           |       |       |           |        |            |             |            |             |
| Вода<br>кипяченая                   |       |           | 3.88 |      | 5.8   |      |           |       |       |           |        |            |             |            |             |
| сахар                               |       |           | 2    | 2    | 3     | 3    |           |       |       |           |        |            |             |            |             |
| Масло<br>растительное               |       |           | 2.   | 2.   | 3.    | 3.   |           |       |       |           |        |            |             |            |             |
| Суп<br>картофельный с               | 180   | 200       |      |      |       |      | 3.69      | 4.1   | 3.85  | 4.28      | 11.61  | 12.9       | 95.94       | 106.6      | 81          |



[illegible]



|                                 |            |            |            |            |            |            |             |              |              |             |              |               |                |                |            |
|---------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----------------|----------------|------------|
| Масло сливочное                 |            |            | 4          | 4          | 5          | 5          |             |              |              |             |              |               |                |                |            |
| Соль                            |            |            |            | 0.2        |            | 0.25       |             |              |              |             |              |               |                |                |            |
| <b>Компот из сухофруктов</b>    | <b>150</b> | <b>200</b> |            |            |            |            | 0.42        | 0.51         | 0            | 0           | 20.45        | 24.23         | 83             | 99             | 241        |
| сахар                           |            |            | 12         | <b>12</b>  | <b>14</b>  | <b>14</b>  |             |              |              |             |              |               |                |                |            |
| изюм                            |            |            | 19         | 19         | 23         | 23         |             |              |              |             |              |               |                |                |            |
| вода                            |            |            | 143        | 143        | 181        | 181        |             |              |              |             |              |               |                |                |            |
| <b>Полдник</b>                  |            |            |            |            |            |            |             |              |              |             |              |               |                |                |            |
| <b>Пирожок печеный с изюмом</b> | <b>60</b>  | <b>70</b>  |            |            |            |            | <b>3.39</b> | <b>3.96</b>  | <b>2.13</b>  | <b>2.14</b> | <b>28.5</b>  | <b>33.3</b>   | <b>152.8</b>   | <b>178.3</b>   | <b>294</b> |
| Мука пшеничная                  |            |            | 28         | 28         | 32         | 32         |             |              |              |             |              |               |                |                |            |
| Сахар                           |            |            | 1.7        | 1.7        | 2          | 2          |             |              |              |             |              |               |                |                |            |
| Масло сливочное                 |            |            | 3          | 3          | 4          | 4          |             |              |              |             |              |               |                |                |            |
| Яйцо                            |            |            | 1/13       | 3          | 1/10       | 4          |             |              |              |             |              |               |                |                |            |
| Дрожжи пресован                 |            |            | 1.2        | 1.2        | 1.4        | 1.4        |             |              |              |             |              |               |                |                |            |
| Или сухие                       |            |            | 0.3        | 0.3        | 0.4        | 0.4        |             |              |              |             |              |               |                |                |            |
| Молоко                          |            |            | 7          | 7          | 8          | 8          |             |              |              |             |              |               |                |                |            |
| Мука на подпыл                  |            |            | 0.9        | 0.9        | 1          | 1          |             |              |              |             |              |               |                |                |            |
| Фарш                            |            |            |            | 25         |            | 29         |             |              |              |             |              |               |                |                |            |
| Масло для смазки лист           |            |            | 0.9        | 0.9        | 1          | 1          |             |              |              |             |              |               |                |                |            |
| Яйцо для смаз.пирож.            |            |            | 1/31       | 1,3        | 1/27       | 1,5        |             |              |              |             |              |               |                |                |            |
| <b>кефир</b>                    | <b>180</b> | <b>200</b> | <b>185</b> | <b>180</b> | <b>205</b> | <b>200</b> | <b>5.22</b> | <b>5.8</b>   | <b>4.5</b>   | <b>5</b>    | <b>7.2</b>   | <b>8</b>      | <b>90</b>      | <b>100</b>     | <b>401</b> |
| <b>Хлеб ржаной</b>              | <b>40</b>  | <b>50</b>  |            |            |            |            | <b>3.24</b> | <b>4.05</b>  | <b>1.36</b>  | <b>1.70</b> | <b>16.88</b> | <b>21.10</b>  | <b>88.8</b>    | <b>111</b>     |            |
| <b>Хлеб пшеничный</b>           | <b>60</b>  | <b>80</b>  |            |            |            |            | <b>4.86</b> | <b>6.48</b>  | <b>0.60</b>  | <b>0.80</b> | <b>29.28</b> | <b>39.04</b>  | <b>145.2</b>   | <b>193.6</b>   |            |
| <b>Всего за 8 день</b>          |            |            |            |            |            |            | <b>51.5</b> | <b>62.48</b> | <b>46.12</b> | <b>58.4</b> | <b>179.8</b> | <b>218.98</b> | <b>1348.05</b> | <b>1675.41</b> |            |
| <b>День 9</b>                   |            |            |            |            |            |            |             |              |              |             |              |               |                |                |            |
| <b>Завтрак 1</b>                |            |            |            |            |            |            |             |              |              |             |              |               |                |                |            |
| <b>Каша гречневая</b>           | <b>160</b> | <b>210</b> |            |            |            |            | <b>4.67</b> | <b>6.21</b>  | <b>4.86</b>  | <b>5.28</b> | <b>25.83</b> | <b>32.79</b>  | <b>166.</b>    | <b>203</b>     | <b>182</b> |

[illegible]

|                                              |                    |                    |            |            |              |            |                   |              |              |                   |              |                   |               |              |            |
|----------------------------------------------|--------------------|--------------------|------------|------------|--------------|------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------|--------------|-------------------|---------------|--------------|------------|
| До 1 января                                  |                    |                    | 30         | 24         | 36           | 29         |                   |              |              |                   |              |                   |               |              |            |
| С 1 января                                   |                    |                    | 34         | 24         | 39           | 29         |                   |              |              |                   |              |                   |               |              |            |
| лук                                          |                    |                    | 14         | 12         | 17           | 14         |                   |              |              |                   |              |                   |               |              |            |
| Капуста св.                                  |                    |                    | 38         | 30         | 45           | 36         |                   |              |              |                   |              |                   |               |              |            |
| Вода                                         |                    |                    | 79         | 79         | 95           | 95         |                   |              |              |                   |              |                   |               |              |            |
| Масло слив.                                  |                    |                    | 5          | 5          | 6            | 6          |                   |              |              |                   |              |                   |               |              |            |
| <b>Фрикадельки из<br/>цыплят</b>             | <b>60</b>          | <b>80</b>          |            |            |              |            | <b>9.03</b>       | <b>12.14</b> | <b>6.95</b>  | <b>9.34</b>       | <b>5.85</b>  | <b>7.77</b>       | <b>121</b>    | <b>196</b>   | <b>308</b> |
| Цыпленок потрош                              |                    |                    | 77         | 44         | 104          | 59         |                   |              |              |                   |              |                   |               |              |            |
| Хлеб пшен.                                   |                    |                    | 11         | 11         | 15           | 15         |                   |              |              |                   |              |                   |               |              |            |
| Молоко                                       |                    |                    | 14         | 14         | 18           | 18         |                   |              |              |                   |              |                   |               |              |            |
| <b>Соус сметанный</b>                        | <b>20</b>          | <b>30</b>          |            |            |              |            | <b>0.3</b>        | <b>0.45</b>  | <b>3.37</b>  | <b>5.06</b>       | <b>1.08</b>  | <b>1.62</b>       | <b>30</b>     | <b>45</b>    | <b>226</b> |
| Мука                                         |                    |                    | 0.7        | 0.7        | 1            | 1          |                   |              |              |                   |              |                   |               |              |            |
| Масло сливоч                                 |                    |                    | 0.7        | 0.7        | 1            | 1          |                   |              |              |                   |              |                   |               |              |            |
| Вода                                         |                    |                    | 11         | 11         | 17           | 17         |                   |              |              |                   |              |                   |               |              |            |
| Масса соуса                                  |                    |                    |            | 10         |              | 15         |                   |              |              |                   |              |                   |               |              |            |
| сметана                                      |                    |                    | 10         | 10         | 15           | 15         |                   |              |              |                   |              |                   |               |              |            |
| <b>Сок</b>                                   | <b>180</b>         | <b>200</b>         |            |            |              |            | <b>0.9</b>        | <b>1</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>          | <b>18.18</b> | <b>20.2</b>       | <b>76</b>     | <b>76</b>    | <b>399</b> |
| <b>Полдник</b>                               |                    |                    |            |            |              |            |                   |              |              |                   |              |                   |               |              |            |
| <b>Пудинг<br/>творожный<br/>сгущ.молоком</b> | <b>100/1<br/>5</b> | <b>120<br/>/20</b> |            |            |              |            | <b>13.7<br/>8</b> | <b>16.78</b> | <b>18.23</b> | <b>22.1<br/>9</b> | <b>29.39</b> | <b>35.7<br/>8</b> | <b>346.64</b> | <b>422</b>   | <b>128</b> |
| Творог                                       |                    |                    | <b>76</b>  | <b>75</b>  | 91           | <b>90</b>  |                   |              |              |                   |              |                   |               |              |            |
| Яйца                                         |                    |                    | 1/5шт      | 8          | <b>1/4шт</b> | <b>10</b>  |                   |              |              |                   |              |                   |               |              |            |
| Сахар                                        |                    |                    | <b>10</b>  | <b>10</b>  | 12           | <b>12</b>  |                   |              |              |                   |              |                   |               |              |            |
| Крупа манная                                 |                    |                    | <b>8</b>   | 8          | 9            | 9          |                   |              |              |                   |              |                   |               |              |            |
| Изюм                                         |                    |                    | <b>10</b>  | <b>8</b>   | <b>12.2</b>  | <b>10</b>  |                   |              |              |                   |              |                   |               |              |            |
| Масло сливочное                              |                    |                    | <b>2.5</b> | <b>2.5</b> | 3            | 3          |                   |              |              |                   |              |                   |               |              |            |
| Масса п/ф                                    |                    |                    |            | <b>112</b> |              | <b>134</b> |                   |              |              |                   |              |                   |               |              |            |
| Молоко сгущ.                                 |                    |                    | <b>15</b>  | <b>15</b>  | 20           | 20         |                   |              |              |                   |              |                   |               |              |            |
|                                              |                    |                    |            |            |              |            |                   |              |              |                   |              |                   |               |              |            |
| <b>Ряженка</b>                               | <b>180</b>         | <b>200</b>         | <b>185</b> | <b>180</b> | <b>205</b>   | <b>200</b> | <b>5.22</b>       | <b>5.8</b>   | <b>4.5</b>   | <b>5</b>          | <b>7.56</b>  | <b>8.4</b>        | <b>91.2</b>   | <b>101.3</b> | <b>180</b> |
| <b>Хлеб ржаной</b>                           | <b>40</b>          | <b>50</b>          |            |            |              |            | <b>3.24</b>       | <b>4.05</b>  | <b>1.36</b>  | <b>1.70</b>       | <b>16.88</b> | <b>21.1<br/>0</b> | <b>88.8</b>   | <b>111</b>   |            |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                        | <b>60</b>          | <b>80</b>          |            |            |              |            | <b>4.86</b>       | <b>6.48</b>  | <b>0.60</b>  | <b>0.80</b>       | <b>29.28</b> | <b>39.0<br/>4</b> | <b>145.2</b>  | <b>193.6</b> |            |



[illegible]

|                            |              |              |            |            |            |            |               |               |               |               |               |               |                 |                |            |
|----------------------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|------------|
| <b>Блинчики с джемом</b>   | <b>75/10</b> | <b>75/10</b> |            |            |            |            | <b>6.24</b>   | <b>6.24</b>   | <b>8.1</b>    | <b>8.1</b>    | <b>34.31</b>  | <b>34.31</b>  | <b>234</b>      | <b>234</b>     | <b>265</b> |
| Мука                       |              |              | 32         | 32         | 32         | 32         |               |               |               |               |               |               |                 |                |            |
| Молоко                     |              |              | 73         | 73         | 73         | 73         |               |               |               |               |               |               |                 |                |            |
| Яйца                       |              |              | 1/7шт      | 6          | 1/7шт      | 6          |               |               |               |               |               |               |                 |                |            |
| Сахар                      |              |              | 2          | 2          | 2          | 2          |               |               |               |               |               |               |                 |                |            |
| Масло сливоч.              |              |              | 3          | 3          | 3          | 3          |               |               |               |               |               |               |                 |                |            |
| Масса теста                |              |              |            | 116        |            | 116        |               |               |               |               |               |               |                 |                |            |
| Масло растител.            |              |              | 3          | 3          | 3          | 3          |               |               |               |               |               |               |                 |                |            |
| джем                       |              |              | 10         | 10         | 10         | 10         |               |               |               |               |               |               |                 |                |            |
| <b>Кефир</b>               | <b>180</b>   | <b>200</b>   | <b>185</b> | <b>180</b> | <b>205</b> | <b>200</b> | <b>5.22</b>   | <b>5.8</b>    | <b>4.5</b>    | <b>5</b>      | <b>7.2</b>    | <b>8</b>      | <b>90</b>       | <b>100</b>     | <b>401</b> |
| <b>зефир</b>               | <b>25</b>    | <b>50</b>    |            |            |            |            | <b>0.24</b>   | <b>0.40</b>   | <b>0.03</b>   | <b>0.05</b>   | <b>23.94</b>  | <b>39.9</b>   | <b>97.5</b>     | <b>162.5</b>   |            |
| <b>Хлеб ржаной</b>         | <b>40</b>    | <b>50</b>    |            |            |            |            | <b>3.24</b>   | <b>4.05</b>   | <b>1.36</b>   | <b>1.70</b>   | <b>16.88</b>  | <b>21.10</b>  | <b>88.8</b>     | <b>111</b>     |            |
| <b>Хлеб пшеничный</b>      | <b>60</b>    | <b>80</b>    |            |            |            |            | <b>4.86</b>   | <b>6.48</b>   | <b>0.60</b>   | <b>0.80</b>   | <b>29.28</b>  | <b>39.04</b>  | <b>145.2</b>    | <b>193.6</b>   |            |
| <b>Всего за 10 день</b>    |              |              |            |            |            |            | <b>50.05</b>  | <b>56.21</b>  | <b>38.14</b>  | <b>42.97</b>  | <b>209.15</b> | <b>253.26</b> | <b>1421.96</b>  | <b>1696.84</b> |            |
| Итого за весь период       |              |              |            |            |            |            | <b>482.55</b> | <b>596.41</b> | <b>441.24</b> | <b>550.48</b> | <b>1947.4</b> | <b>2451.5</b> | <b>14247.36</b> | <b>17722.5</b> |            |
| Среднее значение за период |              |              |            |            |            |            | <b>48.3</b>   | <b>59.64</b>  | <b>44.12</b>  | <b>55.05</b>  | <b>194.74</b> | <b>245.15</b> | <b>1424.36</b>  | <b>1772.25</b> |            |

\*Салаты из свежих овощей готовят с июля по 28 февраля.