

Осень Первый день (Сад)

Наименование блюда	Время выдачи готовых блюд	Наименование продуктов, полуфабрикатов в граммах на 1 ребёнка (брутто)	Номер технологической карты	Выход блюда	Энергетическая ценность			
					белки	жиры	углеводы	калорийность
1 Завтрак								
Каша молочная геркулесовая	8:10-8:30	Крупа геркулесовая-20, сахар-3, масло сливочное-3, молоко концентрированное-30	2-3М	200	5,38	8,52	29,08	216,36
Кофейный напиток на молоке		Концентрированное молоко-20, сахар-7, кофейный порошок-2	16-М	200	0,26	0,06	11,26	60,1
Бутерброд с маслом		Хлеб пшеничный-40, масло сливочное-5		45	2,32	9,52	19,24	98
2 Завтрак								
Свежие фрукты	9:30-10:10	Банан ½ (30% при холодной обработке)	2-СА	70	1,5	0,1	9,2	89
Чай		Чай-1, сахар -7	7-Н	200	0,29	-	17,57	116,56
Печенье		Печенье-20	11-В	20	5,48	2,0	15,24	81,2
Обед								
Салат капустный	11:20-12:20	Капуста белокочанная-100, морковь-11, масло растительное-3, сахар-5	3-СА	86	1,5	2,97	9,85	70,71
Суп картофельный с рыбными консервами		Консервы рыбные-30, картофель- 90,лук-10, морковь-11, масло растительное -3, пшено-5, томат-паста-10	6-С	200	4,39	4,21	17,12	164
Котлета мясная		Мясо свинина-69, яйцо-1/8, хлеб пшеничный -10, масло растительное-3, мука-5, лук-10	11-М	70	12,06	12,82	11,2	174,32
Рис отварной		Крупа рисовая-40, масло сливочное-5	5-Г	120	4,03	4,6	31,74	176,73
Соус красный основной		Мука-5, масло сливочное-3, лук-10, морковь-11, томат-паста-5	1-СО	20	0,96	2,54	5,49	48,8
Компот из сухофруктов		Сухофрукты-18, сахар-7	7-Н	200	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной-50	11-В	50	2,35	0,35	24,9	107
Уплотнённый полдник								
Макароны отварные с сыром		Макароны- 40, масло сливочное- 5, сыр-20	3-З	130	8,11	8,9	23,91	172,94
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный-30	11-В	30	2,49	0,39	18,18	68,1
Кефир		Кефир 3,2%-200, сахар- 7	24-Н	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого					57,01	61,4	269,75	1872,38

Осень Второй день (Сад)

Наименование блюда	Время выдачи готовых блюд	Наименование продуктов, полуфабрикатов в граммах на 1 ребёнка (брутто)	Номер технологической карты	Выход блюда	Энергетическая ценность			
					белки	жиры	углеводы	калорийность
1 Завтрак								
Молочная гречневая каша	8:10-8:30	Молоко-150, крупа гречневая-20, сахар-3,сливочное масло-3	2-3М	200	6,43	5,11	22,1	175,1
Какао с молоком		Молоко-100, сахар-7, какао-порошок-1,6	19-Н	200	6,1	6,7	24,95	179,38
Бутерброд с маслом, сыром		Хлеб пшеничный-40, масло сливочное-5, сыр-10		55	3,73	7,88	14,56	139
2 Завтрак								
Свежие фрукты	9:30-10:10	Яблоко-100	2-СА	88	1,5	0,1	9,2	89
Фруктовый сок		Сок-200	6-Н	200	-	-	15,6	76
Свежий огурец	11:20-12:20	Огурец-60	1-СА	60	0,42	-	1,68	8,34
Суп гороховый с куриным мясом		Куры-35 (25% холодная обработка), масло растительное-3, горох-20, картофель-90, лук-10, морковь-11	26-С	200	5,9	4,34	10,66	148,4
Голубцы ленивые с мясом		Свинина-69, яйцо-1/4, лук-20, крупа рисовая-25, масло растительное-3, капуста белокочанная-150	4-М	215	9,74	9,65	28,93	234,27
Соус сметанный		Мука-5, масло сливочное-3, сметана 15%-20	3-СО	30	0,96	2,54	5,49	96
Кисель из свежих ягод		Ягоды свежие-20, сахар-7, крахмал-7	3-Н	200	0,07	-	28,52	11,62
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной-50	11-В	50	2,35	0,35	24,9	107
Уплотнённый полдник								
Яйцо	16:00-16:30	Яйцо-60	1-Я	48	7,52	6,9	0,42	76,5
Творожный торт		Творог-100, сахар-7, манка-15,масло сливочное-5, яйцо-1/4, повидло-10, печенье-10	1-Т	125	10,77	11,37	28,78	293
Кефир		Кефир 3,2%-200, сахар- 7	24-Н	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный-30	11-В	30	2,49	0,39	18,18	68,1
Итого					62,85	68, 93	268,27	1863,88

Осень Третий день (Сад)								
Наименование блюд	Время выдачи готовых блюд	Наименование продуктов, полуфабрикатов в граммах на 1 ребёнка (брутто)	Номер технологической карты	Выход блюда	Энергетическая ценность			
					белки	жиры	углеводы	калорийность
1 Завтрак								
Каша молочная манная	8:10-8:30	Крупа манная-20, молоко-120, сахар-3, масло сливочное-3	5-3М	200	5,43	7,11	22,1	195,1
Повидло		Повидло-20	11-В	20	0,08	-	13,74	52
Кофейный напиток на молоке		Молоко-100, кофейный порошок-2, сахар-7	16-Н	200	4,12	6,46	25,65	106,1
Бутерброд с маслом, сыром		Хлеб пшеничный-40, масло сливочное-5, сыр-10		55	3,73	7,88	14,56	139
2 Завтрак								
Свежие фрукты	9:30-10:10	Груша-100 (12% при холодной обработке)	2-СА	88	0,4	0,3	9,5	42
Фруктовый сок		Сок-200	6-Н	200	-	-	15,6	76
Кондитерские изделия		Печенье-20	11-В	20	5,48	2,0	15,24	81,2
Обед								
Суп картофельный с мучными клёцками и куриным мясом		Куры-35 (25% холодная обработка), масло растительное-3, картофель-90, лук-10, морковь-11, мука пшеничная-20, яйцо-1/4	5-С	200	6,96	6,47	23,93	160,66
Капуста тушёная с мясом		Свинина-69, капуста белокачанная-220, лук-10, морковь-42, масло сливочное-7, томат-паста-6	5-М	230	3,58	8,64	20,37	201,17
Компот из сухофруктов		Сухофрукты-18, сахар-7	7-Н	200	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной-50	11-В	50	2,35	0,35	24,9	107
Уплотнённый полдник								
Рыбная котлета	16:00-16:30	Рыба (филе)-145, яйцо-1/8, масло растительное-3, лук-10, мука пшеничная-5, хлеб пшеничный-10	2-Р	130	17,77	7,66	10,4	220,39
Картофельное пюре		Картофель-250, масло сливочное-5, молоко-30	2-Г	210	5,09	6,41	40,49	180,1
Кефир		Кефир 3,2%-200, сахар-7	24-Н	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный-30	11-В	30	2,49	0,39	18,18	68,1
Итого					58,37	60,07	275,42	1857,38

Осень Четвёртый день (Сад)								
Наименование блюд	Время выдачи готовых блюд	Наименование продуктов, полуфабрикатов в граммах на 1 ребёнка (брутто)	Номер технологической карты	Выход блюда	Энергетическая ценность			
					белки	жиры	углеводы	калорийность
1 Завтрак								
Каша молочная пшеничная	8:10-8:30	Молоко-120, пшено-20, масло сливочное-3, сахар-3	4-ЗМ	200	3,23	3,59	17,9	117,6
Какао на молоке		Молоко 3,2% -100, сахар-7, какао-порошок 1,6	19-Н	200	6,1	6,7	24,95	179,38
Бутерброд с маслом, сыром		Хлеб пшеничный-40, масло сливочное -5, сыр-10		55	3,73	3,88	14,56	139
2 Завтрак								
Свежие фрукты	9:30-10:10	Яблоко-100 (12% при холодной обработке)	2-СА	88	1,5	0,1	9,2	89
Кисель из свежих ягод		Свежие ягоды-20, сахар-7, крахмал-7	3-Н	200	0,07	-	23,52	111,62
Обед								
Свежий помидор	11:20-12:20	Свежий помидор-60	1-СА	60	0,18	-	1,74	7,62
Щи с куриным мясом и сметаной		Куры-35, картофель-90, лук-10, морковь-11, масло растительное-3, капуста белокочанная-100, томат-паста-5, сметана-10	4-С	200	4,71	3,46	16,87	145,52
Суфле из печени		Печень говяжья-125, яйцо-1/6, масло растительное-10, манка-10, лук-10, хлеб пшеничный-10	17-М	120	,52	9,68	7,65	145,42
Картофельное пюре		Картофель-250, масло сливочное-5, молоко-30	2-Г	210	5,09	6,41	40,49	230,1
Соус красный основной		Мука-10, масло сливочное-3, лук-10, морковь-11, томат-паста-5	1-СО	20	0,96	2,54	5,49	48,8
Чай		Чай-1, сахар-7	7-Н	200	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной-50	11-В	50	2,35	0,35	24,9	107
Уплотнённый полдник								
Яйцо отварное		Яйцо-60	1-Я	48	7,52	6,9	0,42	76,5
Творожная запеканка		Творог-100, сахар-10, манка-15, сливочное масло -5, яйцо-1/4	2-Т	120	14,99	9,37	24,29	280,4
Соус сметанный сладкий		Мука пшеничная-5, масло сливочное-5, сахар-5, сметана-20	3-СО	30	0,78	7,17	13,87	102,2
Кефир		Кефир-200, сахар-7	24-Н	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный-40	11-В	40	3,32	0,52	24,24	90,8
Итого					50,59	52,82	253,35	1876,12

Осень Пятый день (Сад)								
Наименование блюда	Время выдачи готовых блюд	Наименование продуктов, полуфабрикатов в граммах на 1 ребёнка (брутто)	Номер технологической карты	Выход блюда	Энергетическая ценность			
					белки	жиры	углеводы	калорийность
1 Завтрак								
Каша молочная рисовая	8:10-8:30	Молоко 3,2% -120, крупа рисовая-20,сливочное масло-3, сахар-3	4-3М	200	3,23	3,59	17,9	117,6
Кофейный напиток на молоке		Молоко-100, кофейный порошок-2, сахар-7	16-Н	200	4,12	6,46	25,65	106,1
Бутерброд с маслом		Хлеб пшеничный-40, масло сливочное-5		45	2,32	9,52	19,24	98
2 Завтрак								
Свежие фрукты	9:30-10:10	Груша-100 (12% при холодной обработке)	2-СА	88	0,4	0,3	7,45	42
Фруктовый сок		Фруктовый сок-200	6-Н	200	-	-	15,6	76
Обед								
Свежий огурец	11:20-12:20	Свежие огурцы-60	1-СА	60	0,42	-	1,68	8,34
Свекольник с куриным мясом		Куры-35, масло растительное-3, свёкла-110, картофель-90, лук-10, морковь-11, томат-псата-5	26-С	200	5,15	5,53	17,57	122,7
Гуляш с мясом и соусом		Мясо свинина-69, масло сивочное-5, мука пшеничная-10, лук-10, морковь-22, томат-паста-5	15-М	90	2,8	12,82	13,32	140,15
Гречка рассыпчатая		Крупа гречневая-40, сливочное масло-5	1-Г	100	4,49	5,37	26,49	136,34
Компот из сухофруктов		Сухофрукты-18, сахар-7	7-Н	200	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной-50	11-В	50	2,35	0,35	24,9	87,7
Уплотнённый полдник								
Салат морковный с сахаром		Морковь-110, масло растительное-3, сахар-5	4-СА	58	1,0	2,97	10,59	72,07
Пирожок с мармеладом		Молоко-30, мука пшеничная-50, сливочное масло-5, растительное масло -5, яйцо-1/8, сахар-5, мармелад-12	1-В	120	6,62	11,78	30,9	254,8
Кефир		Кефир-200, сахар-7	24-Н	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный -40	11-В	40	3,32	0,52	24,24	90,8
Итого					57,78	64,3	258,3	1713,39

Осень Шестой день (Сад)

Наименование блюда	Время выдачи готовых блюд	Наименование продуктов, полуфабрикатов в граммах на 1 ребёнка (брутто)	Номер технологической карты	Выход блюда	Энергетическая ценность			
					белки	жиры	углеводы	калорийность
1 Завтрак								
Молочная гречневая каша	8:10-8:30	Молоко 3,2%-120, крупа гречневая-20, сливочное масло-3, сахар-3	2-3М	200	5,38	8,52	29,08	216,36
Кофейный напиток на молоке		Концентрированное молоко-20, сахар-7, кофейный порошок-2	16-М	200	0,26	0,06	11,26	60,1
Бутерброд с маслом		Хлеб пшеничный-40, масло сливочное-5		45	2,32	9,52	15,24	98
2 Завтрак								
Свежие фрукты	9:30-10:10	Банан ½ (30% при холодной обработке)	2-СА	70	1,5	0,1	9,2	89
Отвар шиповника		Плоды шиповника-18, сахар-7	2-Н	200	0,51	-	18,19	72,6
Кондитерские изделия		Печенье-20	11-В	20	5,48	2,0	15,24	81,2
Обед								
Салат капустный	11:20-12:20	Капуста белокочанная-100, морковь-11, масло растительное-3, сахар-5	3-СА	86	1,5	2,97	9,85	70,71
Суп картофельный с куриным мясом и зелёным горошком		Куры-35, картофель-90, зелёный горошек-46, лук-10, морковь-11, масло растительное-3	22-С	200	2,97	3,36	23,69	193,68
Плов с мясом		Мясо свинина-69, крупа рисовая-40, масло сливочное-7, лук-10, морковь-42, томат-паста-5	2-М	180	12,01	15,88	33,69	286,07
Чай		Чай-1, сахар-7	7-Н	200	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной-50	11-В	50	2,35	0,35	24,9	87,7
Уплотнённый полдник								
Омлет	16:00-16:30	Яйцо-120, молоко 3,2%-100, масло сливочное-5	2-Я	200	12,86	9,12	5,58	248,4
Салат морковный с сахаром		Морковь-110, растительное масло-3, сахар-5	4-СА	58	1,0	2,97	10,59	72,07
Кефир		Кефир-200, сахар-7	24-Н	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный -40	11-В	40	3,32	0,52	24,24	90,8
Итого					57,4	60,36	249,54	1853,99

Осень Седьмой день (Сад)

Наименование блюда	Время выдачи готовых блюд	Наименование продуктов, полуфабрикатов в граммах на 1 ребёнка (брутто)	Номер технологической карты	Выход блюда	Энергетическая ценность			
					белки	жиры	углеводы	калорийность
1 Завтрак								
Каша молочная геркулесовая	8:10-8:30	Геркулес-20, молоко-150, сахар-3, масло сливочное-3,	7-3М	200	6,43	7,11	22,1	175,1
Какао с молоком		Молоко 3,2% -100, сахар-7, какао-порошок 1,6	19-Н	200	0,26	0,06	11,26	60,1
Бутерброд с маслом		Хлеб пшеничный-40, масло сливочное -5		45	2,32	9,52	19,24	98
2 Завтрак								
Свежие фрукты	9:30-10:10	Груша-100 (12% при холодной обработке)	2-СА	88	0,4	0,3	7,45	42
Фруктовый сок		Сок-200	6-Н	200	-	-	15,6	76
Кондитерские изделия		Пастила-20	11-В	20	0,1	-	26,28	89
Обед								
Помидоры свежие	11:20-12:20	Помидоры свежие-60	1-СА	60	0,18	-	1,74	7,62
Суп рассольник с куриным мясом		Куры-35, лук-10, морковь-11, масло растительное-3,картофель-90, томат-паста-5, крупа перловая-5, солёный огурец-40	2-С	200	3,04	4,61	15,11	159,04
Картофель, тушёный с мясом и овощами		Свинина-69, картофель-250, масло сливочное-7, лук-10, морковь-42, томат-паста-5	1-М	230	15,38	12,85	33,77	335,57
Чай		Чай-1, сахар-7	7-Н	200	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной-50	11-В	50	2,35	0,35	24,9	87,7
Уплотнённый полдник								
Яйцо отварное	16:00-16:30	Яйцо (13% при тепловой обработке)-60	1-Я	48	7,52	6,9	0,42	76,5
Творожная запеканка		Творог-100, сахар-10, манка-15,масло сливочное-5, яйцо-1/4	2-Г	120	10,99	10,37	24,29	230,4
Соус сметанный сладкий		Мука пшеничная-5, масло сливочное-5, сахар-5, сметана-20	3-СО	30	0,78	7,17	13,87	102,2
Кефир		Кефир-200, сахар-7	24-Н	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный -40	11-В	40	3,32	0,52	24,24	90,8
Итого					58,96	66,16	266,04	1858,59

Осень Восьмой день (Сад)								
Наименование блюд	Время выдачи готовых блюд	Наименование продуктов, полуфабрикатов в граммах на 1 ребёнка (брутто)	Номер технологической карты	Выход блюда	Энергетическая ценность			
					белки	жиры	углеводы	калорийность
1 Завтрак								
Каша молочная рисовая	8:10-8:30	Молоко 3,2% -120, крупа рисовая-20,сливочное масло-3, сахар-3	5-3М	200	5,43	7,11	22,1	195,1
Кофейный напиток на молоке		Молоко-100, кофейный порошок-2, сахар-7	16-Н	200	4,12	6,46	25,65	106,1
Бутерброд с маслом и сыром		Хлеб пшеничный-40, масло сливочное-5, сыр-10		55	3,73	3,88	14,56	139
2 Завтрак								
Свежие фрукты	9:30-10:10	Яблоко-100 (12% при холодной обработке)	2-СА	88	1,5	0,1	9,2	89
Кисель из свежих ягод		Ягоды свежие-20, сахар-7, крахмал-7	3-Н	200	0,07	-	28,52	11,62
Обед								
Свежий огурец	11:20-12:20	Свежий огурец-60	1-СА	60	0,42	-	1,68	8,34
Борщ с куриным мясом		Куры-35, картофель-90, лук-10, морковь-11, масло растительное-3, капуста белокочанная-70, свёкла-50, томат-паста-5	3-С	200	5,79	8,2	14,89	185,3
Бефстроганов из печени с соусом		Печень-125 (7% холодная обработка и 28% тепловая), масло сливочное-5, мука пшеничная-10, лук-10, морковь-22, сметана15%-20	18-М	120	5,51	5,46	8,51	144,58
Макароньки отварные		Макароньки-40, сливочное масло-5	4-Г	110	1,53	4,27	22,45	214,52
Компот из сухофруктов		Сухофрукты-18, сахар-7	7-Н	200	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной-50	11-В	50	2,35	0,35	24,9	87,7
Уплотнённый полдник								
Рыба, тушёная с овощами	16:00-16:30	Рыба (филе)-145, масло растительное-5, масло сливочное-5, лук-15, морковь-33	7-Р	150	9,55	9,11	7,89	175,29
Картофельное пюре		Картофель-250, сливочное масло-5, молоко-30	2-Г	210	5,09	6,41	30,49	150,1
Кефир		Кефир-200, сахар-7	24-Н	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный -30	11-В	30	2,49	0,39	18,18	68,1
Кондитерские изделия		Печенье-20	11-В	20	5,48	2,0	15,24	81,2
Итого					58,95	60,14	270,03	1884,51

Осень Девятый день (Сад)								
Наименование блюда	Время выдачи готовых блюд	Наименование продуктов, полуфабрикатов в граммах на 1 ребёнка (брутто)	Номер технологической карты	Выход блюда	Энергетическая ценность			
					белки	жиры	углеводы	калорийность
1 Завтрак								
Каша молочная манная	8:10-8:30	Крупа манная-20, молоко-120, сахар-3, масло сливочное-3	5-3М	200	5,43	7,11	22,1	195,1
Какао с молоком		Молоко 3,2%-100, сахар-7, какао-порошок-1,6	19-Н	200	6,1	4,7	19,95	159,38
Бутерброд с маслом и сыром		Хлеб пшеничный-40, масло сливочное -5, сыр-10		55	3,73	3,88	14,56	139
2 Завтрак								
Свежие фрукты	9:30-10:10	Груша-100 (12% при холодной обработке)	2-СА	88	0,4	0,3	7,45	42
Фруктовый сок		Сок-200	6-Н	200	-	-	15,6	76
Обед								
Свежие огурцы	11:20-12:20	Свежие огурцы-60	1-СА	60	0,42	-	1,68	8,34
Суп картофельный с куриным мясом и яйцом		Куры-35, картофель-90, лук-10, морковь-11, масло растительное-3, яйцо-1/3	12-С	200	5,17	6,06	15,94	120,85
Ёжик		Свинина-69, крупа рисовая-30, яйцо-1/4, масло растительное-3, лук-10	13-М	130	5,68	10,9	27,87	214,24
Соус сметанный		Мука-5, масло сливочное-3, сметана 15%-20	3-СО	30	0,96	2,54	5,49	96
Чай		Чай-1, сахар-7	7-Н	200	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной-50	11-В	50	2,35	0,35	24,9	87,7
Уплотнённый полдник								
Салат морковный с сахаром	16:00-16:30	Морковь-100, сахар-5, растительное масло-3	4-СА	58	1,0	2,97	10,59	72,07
Плюшка с сахаром		Молоко-30, мука пшеничная-50, сливочное масло-5, растительное масло-5, яйцо-1/8, сахар-10, дрожжи сухие	5-В	80	10,54	11,78	36,16	321,5
Кефир		Кефир-200, сахар-7	24-Н	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный -40	11-В	40	3,32	0,52	24,24	90,8
Итого						50,94	58,92	259,28

Осень Десятый день (Сад)								
Наименование блюда	Время выдачи готовых блюд	Наименование продуктов, полуфабрикатов в граммах на 1 ребёнка (брутто)	Номер технологической карты	Выход блюда	Энергетическая ценность			
					белки	жиры	углеводы	калорийность
1 Завтрак								
Каша молочная пшённая	8:10-8:30	Крупа пшённая-20, молоко-150, сахар-3, масло сливочное-3,	4-3М	200	3,23	3,59	17,9	117,6
Кофейный напиток на молоке		Молоко-100, кофейный порошок-2, сахар-7	16-Н	200	4,12	6,46	25,65	106,1
Бутерброд с маслом		Хлеб пшеничный-40, масло сливочное-5		45	2,32	9,52	15,24	98
2 Завтрак								
Свежие фрукты	9:30-10:10	Яблоко-100 (12% при холодной обработке)	2-СА	88	1,5	0,1	9,2	89
Кисель из свежих фруктов		Фрукты-20, сахар-7, крахмал-7	3-Н	200	0,07	-	23,52	111,62
Кондитерские изделия		Печенье-20	11-В	20	5,48	2,0	15,24	81,2
Обед								
Свежий помидоры	11:20-12:20	Свежий помидоры-60	1-СА	60	0,18	-	1,74	7,62
Суп овощной с куриным мясом		Куры-35, лук-10, морковь-11, картофель-90, масло растительное-3, капуста белокочанная-80, зел. горошек-46	8-С	200	5,19	8,01	17,01	164,95
Котлета мясная		Мясо свинина-69, яйцо-1/8, хлеб пшеничный -10, масло растительное-3, мука-5, лук-10	11-М	70	8,06	12,82	11,2	174,32
Гречка рассыпчатая		Крупа гречневая ядрица-40, масло сливочное-5	1-Г	100	4,49	5,37	21,49	136,34
Соус красный основной		Мука-5, масло сливочное-3, лук-10, морковь-11, томат-паста-5	1-СО	20	0,96	2,54	5,49	48,8
Компот из сухофруктов		Сухофрукты-18, сахар-7	7-Н	200	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной-50	11-В	50	2,35	0,35	24,9	87,7
Уплотнённый полдник								
Яйцо отварное	16:00-16:30	Яйцо-60	1-Я	48	7,52	6,9	0,42	76,5
Пудинг творожно-яблочный		Творог-100, сливочное масло-5, яйцо-1/4, сахар-10, манка-15, яблоки-30	10-Т	140	8,36	11,64	12,64	221,37
Кефир		Кефир-200, сахар-7	24-Н	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный -30	11-В	30	2,49	0,39	18,18	68,1
Итого					62,21	66,09	245,59	1817,78

