

<u>Икра кабачковая</u>	40	60	45	65	36	52	0,57	2,44	3,34	38,00	0,86	3,65	5,02	56,00
<u>Суп гороховый с гречками</u>	150	200					4,25	6,21	12,24	111,20	4,45	6,25	13,97	119,20
Картофель			92	108	55	65								
Лук			19	19	15	15								
Морковь			19	19	15	15								
Масло сливочное			2	2	2	2								
Масло растительное			2	2	2	2								
Хлеб			10	10	10	10								
Горох			10	10	10	10								
<u>Котлета мясная</u>	70	80					9,00	7,24	2,31	110,25	10,28	8,27	2,64	126,00
Мясо			98	118	72	78								
Лук-репка			19	19	15	15								
Хлеб			10	10	10	10								
Масло растительное			2	2	2	2								
<u>Пюре картофельное</u>	110	130					3,06	3,52	14,99	100,65	3,68	4,16	17,71	118,95
Картофель			150	180	120	130								
Молоко			15	20	15	20								
Масло сливочное			3	5	3	5								
<u>Кисель из концентрата</u>	150	180					0,07	0,01	7,10	29,00	0,12	0,02	10,20	41,00
Кисель			0,3	0,4	0,3	0,4								
Сахар			9	12	9	12								
<u>Хлеб</u>														
<u>Пшеничный</u>	30	40					2,37	0,3	0,06	71,00	3,16	0,40	19,32	94,4
<u>Ржаной</u>	30	37					1,98	0,36	0,36	52,00	2,44	0,44	12,36	64,38
ПОЛДНИК 16.40														
<u>Вареники ленивые</u>	110	130					20,56	13,94	12,54	257,4	24,30	16,47	14,82	304,2
Творог			75	100	75	100								
Масло сливочное			7	10	7	10								
Яйцо			14	14	12	12								
Сахар			10	10	10	10								
Мука пшеничная			20	30	20	30								
Масло растительное			6	6	6	6								
<u>Соус сметанный</u>	20	30					0,28	1,00	1,17	14,82	0,42	1,50	1,76	22,23
Сметана			5	8	5	8								

Мука			2	2	2	2								
Вода			15	23	15	23								
Кефир/снежок/йогурт	150	180	150	180	150	180	4,35	3,75	6,00	75,00	5,22	4,50	7,20	90,00
III – день (среда) ЗАВТРАК 8.30														
Пудинг творожный	110	140					19,29	13,27	18,88	272,80	24,56	16,88	24,02	347,20
Творог			75	100	75	100								
Масло сливочное			4	5	4	5								
Яйцо			25	25	25	25								
Сахар			10	10	10	10								
Манка			20	20	20	20								
Соус сметанный	20	30					0,28	1,00	1,17	14,82	0,42	1,50	1,76	22,23
Сметана			5	8	5	8								
Мука			2	2	2	2								
Вода			15	23	15	23								
Какао	150	180					2,34	2,00	10,63	70,00	2,81	2,40	12,76	84,00
Какао-порошок			2	2	2	2								
Молоко			150	180	150	180								
Сахар			9	12	9	12								
Бутерброд с маслом	25/5	35/5					1,84	5,66	10,97	102,00	2,45	7,55	14,62	136,00
Хлеб			25	35	25	35								
Масло сливочное			5	7	5	7								
II- ЗАВТРАК 10.20														
Фрукты	80	100					0,32	0,32	7,84	35,20	0,32	0,32	7,84	35,20
ОБЕД 12.30														
Салат из свеклы	40	60					0,57	2,44	3,34	38,00	0,86	3,66	5,01	57,00
Свекла			50	73	40	60								
Масло растительное			2	2	2	2								
Борщ	150	200					1,04	2,93	5,09	50,85	1,39	3,91	6,79	67,80
Капуста			40	50	28	35								
Картофель			60	70	42	49								

Лук-репка			10	15	8	10								
Морковь			10	15	8	10								
Томат-паста			5	5	5	5								
Масло сливочное			2	3	2	3								
Масло растительное			2	2	2	2								
Плов из птицы	150	200					15,34	14,06	25,49	290,00	20,44	18,75	33,99	386,66
Мясо кур			97	117	60	70								
Лук-репка			10	15	8	12								
Морковь			10	15	8	12								
Рис			40	50	40	50								
Масло сливочное			3	4	3	4								
Масло растительное			1	1	1	1								
Сок	100	150					0,50	0,00	9,10	38	0,50	0,00	9,10	38,00
Хлеб														
Пшеничный	30	40					2,37	0,3	0,06	71,00	3,16	0,40	19,32	94,4
Ржаной	30	37					1,98	0,36	0,36	52,00	2,44	0,44	12,36	64,38
ПОЛДНИК 16.40														
Рыба запеченная с картофелем	200	200					11,87	5,3	46,4	140,16	14,84	6,63	58,0	175,2
Рыба с/м			100	125	68	70								
Морковь			16	20	12	15								
Лук			19	19	15	15								
Масло сливочное			3	4	3	4								
Картофель			134	183	94	115								
Хлеб пшеничный	10	10					0,79	0,10	0,02	23,67	0,79	0,10	0,02	23,67
Кофейный напиток	150	180	150	180	150	180	3,28	2,85	17,23	111,08	4,64	4,10	16,59	128,71
Кофейный напиток			2	2	2	2								
Сахар			9	12	9	12								
IV- ДЕНЬ (четверг) ЗАВТРАК 8.30														
Каша молочная с	150	180					3,61	3,85	12,62	99,30	4,34	4,57	15,15	119,16

Мясо (птица, или свинина лопаточная часть)			97	117	60	70								
Лук			12	13	10	11								
Томатное пюре			5	10	5	10								
Масло сливочное			4	6	4	6								
Масло растительное			1	1	1	1								
Напиток лимонный	150	180					0,00	0,00	23,19	36,95	0,00	0,00	25,19	44,53
Лимон			20	20	20	20								
Сахар			5	7	5	7								
Хлеб														
Пшеничный	30	40					2,37	0,3	0,06	71,00	3,16	0,40	19,32	94,4
Ржаной	30	37					1,98	0,36	0,36	52,00	2,44	0,44	12,36	64,38
ПОЛДНИК 16.40														
Блины	120	150					4,61	1,87	44,45	212,80	4,61	1,87	44,45	212,80
Мука			60	60	60	60								
Молоко			90	90	90	90								
Яйцо			10	10	8	8								
Дрожжи			2	2	2	2								
Сахар			5	5	5	5								
Масло сливочное			3	3	3	3								
Масло растительное			4	4	4	4								
Молоко кипяченое	150	200	150	180	150	180	4,35	3,75	6,00	75,00	5,22	4,50	7,20	90,00
V – ДЕНЬ (пятница) ЗАВТРАК 8.30														
Каша молочная с крупой	150	180					3,61	3,85	12,62	99,30	4,34	4,57	15,15	119,16
Молоко			150	180	150	180								
Крупа «Геркулес», или рисовая, или манная			10	11	10	11								
Или ячневая или гречневая , перловая, пшено			12	15	12	15								
Сахар			5	8	5	8								
Масло сливочное			4	5	4	5								

Чай	150	200					0,07	0,01	7,10	29,00	0,12	0,02	10,20	41,00
Чай			0,3	0,4	0,3	0,4								
Сахар			9	12	9	12								
Вода			150	180	150	180								
Бутерброд с маслом	25/5	35/7					4,26	7,55	12,50	123,30	6,19	10,86	17,5	176,22
Хлеб			25	35	25	35								
Масло сливочное			5	7	5	7								
II- ЗАВТРАК 10.20														
Фрукты	80	100					0,32	0,32	7,84	35,20	0,32	0,32	7,84	35,20
ОБЕД 12.30														
Салат витаминный	40	60					0,56	2,03	3,46	34,00	0,84	3,05	5,19	52,00
Капуста			44	65	31	46								
Морковь			5	8	4	6								
Лук			5	8	4	6								
Масло растительное			1	2	1	2								
Лук-репка			6	6	5	5								
Масло растительное			2	2	2	2								
Рассольник	150	200					1,2	3,07	10,16	73,05	1,6	4,09	13,54	97,40
Перловка			10	10	10	10								
Картофель			60	80	45	60								
Лук			14	15	12	13								
Морковь			19	19	15	15								
Огурцы соленые			10	13	9	12								
Масло растительное			2	2	2	2								
Сметана			10	10	10	10								
Рагу овощное	120	150					16,20	13,28	11,03	228,00	21,71	16,55	15,02	296,00
Морковь			12	15	10	12								
Лук репчатый			8	11	6	8								
Масло сливочное			5	5	5	5								
мука			3	4	3	4								
картофель			67	89	50	67								
Томат-паста			5	5	5	5								
Зеленый горошек			8	9	5	6								
Суфле мясное	70	80					11,14	8,24	25,54	221,25	14,85	10,98	34,05	295,00
Мясо			97	117	60	70								
Лук репчатый			10	10	8	8								
Морковь			10	15	8	12								

Мука			20	30	20	30								
Масло растительное			6	7	6	7								
Яйцо			7	7	7	7								
Компот из сушеных фруктов/ яблок	150	180					0,33	0,02	20,83	84,75	0,40	0,02	24,99	101,70
Фрукты сушеные (смесь)			15	20	15	20								
Сахар			5	8	5	8								
Яблоки			15	20	15	20								
Хлеб														
Пшеничный	30	40					2,37	0,3	0,06	71,00	3,16	0,40	19,32	94,4
Ржаной	30	37					1,98	0,36	0,36	52,00	2,44	0,44	12,36	64,38
ПОЛДНИК 16.30														
Плюшка с сахаром	80	80					6,24	4,90	43,09	241,60	6,24	4,90	43,09	241,60
Изюм			10	10	10	10								
Мука			60	60	60	60								
Молоко			40	40	40	40								
Яйцо			8	8	6,2	6,2								
Дрожжи			2	2	2	2								
Сахар			5	5	5	5								
Масло сливочное			3	3	3	3								
Масло растительное			4	4	4	4								
Йогурт	150	180	150	180	150	180	4,35	3,75	6,00	75,00	5,22	4,50	7,20	90,00
VI-ДЕНЬ (понедельник) ЗАВТРАК 8.30														
Салат из зеленого горошка	40	60	40	60	40	60	0,36	1,88	2,37	28,00	0,54	2,82	3,55	42,00
Омлет	80	110					5,73	11,04	1,10	127,00	7,52	13,46	1,51	157,00
Яйцо			46	46	40	40								
Молоко			16	23	16	23								
Масло сливочное			8	9	8	9								
Чай	150	180					0,07	0,01	7,10	29,00	0,12	0,02	10,20	41,00
Чай			0,3	0,4	0,3	0,4								
Сахар			9	12	9	12								
Вода			150	180	150	180								
Бутерброд с маслом	25/5	35/7					1,84	5,66	10,97	102,00	2,45	7,55	14,62	136,00
Хлеб			25	35	25	35								

Масло сливочное			5	7	5	7								
II- ЗАВТРАК 10.20														
Сок	100	150					0,50	0,00	9,10	38	0,50	0,00	9,10	38,00
ОБЕД 12.30														
Салат из свежей капусты	40	60					0,56	2,03	3,46	34,00	0,84	3,05	5,19	52,00
Капуста			44	65	31	46								
Морковь			5	8	4	6								
Лук			5	8	4	6								
Масло растительное			1	2	1	2								
или														
Салат из свеклы	40	60					0,57	2,44	3,34	37,56	0,86	3,65	5,02	56,34
свекла			49	38	73	58								
Масло растительное			1	2	1	2								
Суп овощной	150	200					1,64	3,57	8,21	71,55	2,19	4,76	10,94	95,40
Горошек зелен			38	65	30	40								
Картофель			70	80	49	56								
Лук репчатый			10	15	8	12								
Морковь			10	15	8	12								
Томат-паста			3	5	3	5								
Масло растительное			2	2	2	2								
Гуляш из отварного мяса	70	80					9,00	7,24	2,31	110,25	10,28	8,27	2,64	126,00
Мясо			98	118	72	78								
Лук-репка			19	19	15	15								
Морковь			25	25	18	18								
Томат			5	5	5	5								
Мука			5	5	5	5								
Масло растительное			3	5	3	5								
Каша рассыпчатая	120	150					5,05	3,60	31,08	177,00	6,32	4,50	38,85	221,25
Крупа <u>перловая</u> (или пшеничная, или гречневая, или ячневая, или рисовая)			30	40	30	40								
Масло сливочное			4	5	4	5								
Напиток лимонный	150	180					0,00	0,00	23,19	36,95	0,00	0,00	25,19	44,53

Лимон			20	20	20	20								
Сахар			5	7	5	7								
Хлеб														
Пшеничный	30	40					2,37	0,3	0,06	71,00	3,16	0,40	19,32	94,4
Ржаной	30	37					1,98	0,36	0,36	52,00	2,44	0,44	12,36	64,38
ПОЛДНИК 16.40														
Биточки рыбные	60	80					12,16	2,67	3,20	81,76	13,68	2,75	3,58	88,62
Рыба свежемороженая			85	90	73	82								
Масло сливочное			2	3	2	3								
Хлеб пшеничный			5	7	5	7								
яйцо			6	8	6	8								
Капуста тушеная	110	150					2,39	2,12	8,60	61,39	2,99	3,14	10,87	82,04
Масло растительное			2	3	2	3								
Морковь			45	50	32	35								
Лук репчатый			10	15	8	12								
Капуста			45	50	40	45								
Томат-паста			5	10	5	10								
Масло сливочное			5	5	5	5								
Кофейный напиток	150	200					4,68	4,10	16,59	128,71	3,28	2,85	17,23	111,08
Кофейный напиток			2	2	2	2								
Сахар			9	12	9	12								
Вода			150	180	150	180								
Хлеб	25	35					1,84	5,66	10,97	102,00	2,45	7,55	14,62	136,00
			25	35	25	35								
VII- ДЕНЬ (вторник) ЗАВТРАК 8.30														
Каша манная молочная	150	180					3,40	3,96	22,94	141,00	3,95	4,60	26,64	163,74
Манка			10	15	10	15								
Молоко			150	180	150	180								
Сахар			5	8	5	8								
Масло сливочное			4	5	4	5								
Чай	150	180					0,07	0,01	7,10	29,00	0,12	0,02	10,20	41,00
Чай			0,3	0,4	0,3	0,4								
Сахар			9	12	9	12								
Вода			150	180	150	180								

Бутерброд с маслом	25/5	35/7					1,84	5,66	10,97	102,00	2,45	7,55	14,62	136,00
Хлеб			25	35	25	35								
Масло сливочное			5	7	5	7								
II- ЗАВТРАК 10.20														
Фрукты	80	100					0,32	0,32	7,84	35,20	0,32	0,32	7,84	35,20
ОБЕД 12.30														
Салат из соленых огурцов с луком	40	60					0,34	2,04	1,04	23,92	0,51	3,06	1,56	35,88
Огурцы			44	67	36	53								
Лук			8	11	7	9								
Масло растительное			3	3	3	3								
Суп картофельный с клецками	150	200					1,61	1,70	10,28	62,85	2,15	2,27	13,71	83,80
Картофель			70	80	38	56								
Лук-репка			19	19	15	15								
Морковь			19	19	15	15								
Мука			10	10	10	10								
Масло сливочное			2	3	2	3								
Масло растительное			2	2	2	2								
Шницель мясной	70	80					9,00	7,24	2,31	110,25	10,28	8,27	2,64	126,00
Мясо			98	118	72	78								
Лук-репка			19	19	15	15								
Хлеб			10	10	10	10								
Масло растительное			2	2	2	2								
Пюре картофельное	110	130					3,06	3,52	14,99	100,65	3,68	4,16	17,71	118,95
Картофель			150	180	120	130								
Молоко			15	20	15	20								
Масло сливочное			3	5	3	5								
Кисель из концентрата	150	180					0,07	0,01	7,10	29,00	0,12	0,02	10,20	41,00
Кисель			0,3	0,4	0,3	0,4								
Сахар			9	12	9	12								
Лимон			10	10	10	10								
Хлеб														
Пшеничный	30	40					2,37	0,3	0,06	71,00	3,16	0,40	19,32	94,4
Ржаной	30	37					1,98	0,36	0,36	52,00	2,44	0,44	12,36	64,38
ПОЛДНИК 16.40														

Сырники	110	130					14,83	10,86	15,31	218,00	18,87	13,82	19,49	277,45
Творог			75	100	75	100								
Масло сливочное			5	5	5	5								
Яйцо			14	14	10	10								
Сахар			10	10	10	10								
Мука			30	40	30	40								
Кефир/снежок/йогурт	150	180	150	180	150	180	4,35	3,75	6,00	75,00	5,22	4,50	7,20	90,00

VIII- ДЕНЬ (среда)

ЗАВТРАК 8.30

Запеканка из творога	110	140					19,29	13,27	18,88	272,80	24,56	16,88	24,02	347,20
Творог			75	100	75	100								
Масло сливочное			4	5	4	5								
Яйцо			25	25	25	25								
Сахар			10	10	10	10								
Манка			20	20	20	20								
Соус сметанный	20	30					0,28	1,00	1,17	14,82	0,42	1,50	1,76	22,23
Сметана			5	8	5	8								
Мука			2	2	2	2								
Вода			15	23	15	23								
Какао	150	180					4,68	4,10	16,59	128,71	3,28	2,85	17,23	111,08
Какао			2	2	2	2								
Сахар			9	12	9	12								
Молоко			150	180	150	180								
Бутерброд с маслом	25/5/10	35/7/15					4,26	7,55	12,50	123,30	6,19	10,86	17,5	176,22
Хлеб			25	35	25	35								
Масло сливочное			5	7	5	7								

II- ЗАВТРАК 10.20

Фрукты	80	100					0,50	0,00	9,10	38	0,50	0,00	9,10	38,00
---------------	-----------	------------	--	--	--	--	------	------	------	----	------	------	------	-------

ОБЕД 12.30

Икра кабачковая	40	60	45	65	36	52	0,57	2,44	3,34	38,00	0,86	3,65	5,02	56,00
Щи со свежей капустой	150	200					1,24	3,07	10,00	72,45	1,68	4,09	11,82	90,60
Капуста свежая			15	20	12	15								
Картофель			60	80	45	60								
Лук репчатый			7	10	6	8								
Морковь			8	10	7	8								

Масло растительное			2	2	2	2								
Сметана			10	10	10	10								
<u>Суфле мясное</u>	70	80					11,14	8,24	25,54	221,25	14,85	10,98	34,05	295,00
Мясо			97	117	60	70								
Лук репчатый			10	10	8	8								
Морковь			10	15	8	12								
Мука			20	30	20	30								
Масло растительное			6	7	6	7								
Яйцо			7	7	7	7								
<u>Макаронные изделия отварные</u>	100	150					3,16	4,23	20,96	128,9	4,40	4,36	29,32	169,34
Макаронные изделия			20	25	40	50								
Масло сливочное			3	5	3	5								
Сок	100	150					0,50	0,00	9,10	38	0,50	0,00	9,10	38,00
<u>Хлеб</u>														
<u>Пшеничный</u>	30	40					2,37	0,3	0,06	71,00	3,16	0,40	19,32	94,4
<u>Ржаной</u>	30	37					1,98	0,36	0,36	52,00	2,44	0,44	12,36	64,38
ПОЛДНИК 16.40														
<u>Фрикадельки рыбные</u>	60	80					8,25	2,69	6,68	84,00	11,16	3,90	9,04	116,00
Рыба свежемороженая			80	90	56	63								
Масло сливочное			2	3	2	3								
Хлеб пшеничный			5	6	5	6								
Молоко			6	8	6	8								
Яйцо			8	12	6	10								
Лук			7	9	4	6								
морковь			19	25	12	16								
<u>Хлеб пшеничный</u>	10	10	10	10	10	10	0,79	0,10	0,02	23,67	0,79	0,10	0,02	23,67
<u>Кофейный напиток</u>	150	180	150	180	150	180	4,68	4,10	16,59	128,71	3,28	2,85	17,23	111,08
Кофейный напиток			2	2	2	2								
Сахар			9	12	9	12								
<u>Винегрет</u>	60	100					0,69	3,06	3,27	45,00	1,04	4,59	4,91	67,50
Картофель			13	19	8	12								
Свекла			20	30	18	25								

Морковь			6	9	5	7								
Лук			8	13	7	11								
Огурцы соленые			10	20	10	20								
Горошек консервир			11	20	11	20								
Масло растительное			3	5	3	5								
IX- ДЕНЬ (четверг) ЗАВТРАК 8.30														
Каша молочная с крупой	150	180					3,61	3,85	12,62	99,30	4,34	4,57	15,15	119,16
Молоко			150	180	150	180								
Крупа «Геркулес», или рисовая, или манная			10	11	10	11								
Или ячневая или гречневая, перловая, пшено			12	15	12	15								
Сахар			5	8	5	8								
Масло сливочное			4	5	4	5								
Чай	150	180	150	180	150	180	0,04	0,01	6,99	28,00	0,06	0,02	9,99	40,00
Чай			0,3	0,4	0,3	0,4								
Сахар			9	12	9	12								
Бутерброд с маслом	25/5/10	35/7/15					4,26	7,55	12,50	123,30	6,19	10,86	17,5	176,22
Хлеб			25	35	25	35								
Масло сливочное			5	7	5	7								
II- ЗАВТРАК 10.20														
Фрукты	80	100					0,32	0,32	7,84	35,20	0,32	0,32	7,84	35,20
ОБЕД 12.30														
Салат из моркови	40	60					0,44	1,67	3,28	38,68	0,66	3,10	6,86	58,02
Морковь			50	65	35	50								
Масло растительное			2	3	2	3								
сахар			1	2	1	2								
Свекольник	150	200					3,74	1,7	10,18	72,82	4,67	2,12	12,72	91,02
Картофель			80	120	75	112								
Лук			10	12	8	10								
Морковь			6	6	5	5								
Свекла			32	40	25	32								
Масло растительное			3	4	3	4								

Томатная паста			5	6	5	6								
Голубцы ленивые	90	110					7,73	4,79	11,27	118,5	9,29	5,85	13,76	144,83
Мясо			98	118	68	98								
Лук-репка			19	19	15	15								
Капуста			70	90	49	60								
Рис			5	10	5	10								
Масло сливочное			2	2	2	2								
Масло растительное			2	2	2	2								
Яйцо			16	16	13	13								
Компот из сушеных фруктов/ яблок	150	180					0,33	0,02	20,83	84,75	0,40	0,02	24,99	101,70
Фрукты сушеные (смесь)			15	20	15	20								
Сахар			5	8	5	8								
Яблоки			15	20	15	20								
Хлеб														
Пшеничный	30	40					2,37	0,3	0,06	71,00	3,16	0,40	19,32	94,4
Ржаной	30	37					1,98	0,36	0,36	52,00	2,44	0,44	12,36	64,38
ПОЛДНИК 16.40														
Блины	80	100					4,61	1,87	44,45	212,80	4,61	1,87	44,45	212,80
Мука			60	60	60	60								
Молоко			40	40	40	40								
Яйцо			10	10	6,2	6,2								
Дрожжи			2	2	2	2								
Сахар			5	5	5	5								
Масло сливочное			3	3	3	3								
Масло растительное			4	4	4	4								
Йогурт, кефир, снежок	150	180	150	180	150	180	4,35	3,75	6,00	75,00	5,22	4,50	7,20	90,00
Х- ДЕНЬ (пятница) ЗАВТРАК 8.30														
Суп молочный с макаронными изделиями	150	180					5,67	6,98	19,05	161,89	6,64	8,57	29,95	213,07

Макаронные изделия			10	15	10	15								
Сахар			5	8	5	8								
Масло сливочное			4	5	4	5								
Молоко			150	180	150	180								
Чай	150	180					0,04	0,01	6,99	28,00	0,06	0,02	9,99	40,00
Чай			0,3	0,4	0,3	0,4								
Сахар			9	12	9	12								
Бутерброд с маслом	25/5	35/7					1,84	5,66	10,97	102,00	2,45	7,55	14,62	136,00
Хлеб			25	35	25	35								
Масло сливочное			5	7	5	7								
II- ЗАВТРАК 10.20														
Фрукты	80	100					0,32	0,32	7,84	35,20	0,32	0,32	7,84	35,20
ОБЕД 12.30														
Салат витаминный	40	60					0,56	2,03	3,46	34,00	0,84	3,05	5,19	52,00
Капуста			44	65	31	46								
Морковь			5	8	4	6								
Лук			5	8	4	6								
Масло растительное			1	2	1	2								
или														
Икра кабачковая	40	60	45	65	36	52	0,57	2,44	3,34	38,00	0,86	3,65	5,02	56,00
Борщ	150	200					1,04	2,93	5,09	50,85	1,39	3,91	6,79	67,80
Капуста			40	50	28	35								
Картофель			60	70	42	49								
Лук-репка			10	15	8	10								
Морковь			10	15	8	10								
Томат-паста			5	5	5	5								
Масло сливочное			2	3	2	3								
Масло растительное			2	2	2	2								
Запеканка картофельная с мясом	150	200					11,14	8,24	25,54	221,25	14,85	10,98	34,05	295,00
Мясо			97	117	60	70								
Лук репчатый			10	10	8	8								
Морковь			10	15	8	12								
Картофель			200	280	120	170								
Мука			20	30	20	30								
Масло растительное			6	7	6	7								

Яйцо			7	7	7	7								
Напиток лимонный	150	180					0,00	0,00	23,19	36,95	0,00	0,00	25,19	44,53
Лимон			20	20	20	20								
Сахар			5	7	5	7								
Хлеб														
Пшеничный	30	40					2,37	0,3	0,06	71,00	3,16	0,40	19,32	94,4
Ржаной	30	37					1,98	0,36	0,36	52,00	2,44	0,44	12,36	64,38
ПОЛДНИК 16.40														
Пирожки с повидлом	80	80					4,61	1,87	44,45	212,80	4,61	1,87	44,45	212,80
Повидло			20	20	20	20								
Мука			60	60	60	60								
Молоко			40	40	40	40								
Яйцо			10	10	6,2	6,2								
Дрожжи			2	2	2	2								
Сахар			5	5	5	5								
Масло сливочное			3	3	3	3								
Масло растительное			4	4	4	4								
Йогурт	150	200	150	180	150	180	4,35	3,75	6,00	75,00	5,22	4,50	7,20	90,00