

Утверждаю
Заведующая
С. В. Сорокина



1-1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД		ККАЛ		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ПОНЕДЕЛЬНИК		Цена с/д	№ пер
		всли	с/д	с/д	всли	с/д	всли	с/д	всли	с/д	всли	с/д	всли		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	180	175,1	226,6	6,12	7,92	5,61	7,26	28,56	36,96	11,21	14,65		2/4
	Хлеб пшеничный	30	35	70,50	82,25	2,28	2,66	0,24	0,28	14,76	17,22	10,88	13,32		
	Масло сливочное	8	10	52,88	66,10	0,06	0,08	5,80	7,25	0,10	0,13				
	Какао с молоком	160	180	106,79	118,66	3,78	4,20	3,26	3,62	15,55	17,28	6,69	7,86		397-м
2 завтрак		348	405	405,27	493,61	12,24	14,86	14,908	18,41	58,97	71,59	28,78	35,83		
Обед	Сок	100	100	41,6	41,6	0,6	0,6	0,12	0,12	9,68	9,68	4,80	4,80		
	Сул-лапша домашняя (куры)	100	100	41,6	41,6	0,6	0,6	0,12	0,12	9,68	9,68	4,8	4,8		
	Куры отварные	50	70	145,71	194,29	14,14	18,86	9,77	13,03	0,34	0,46	22,95	27,33		409-П
	Капустя тушеная	120	150	90,12	112,65	2,48	3,1	3,88	4,86	11,31	14,14	7,62	8,59		336-М
	Компот из сухофруктов (курага)	150	180	20,75	66,06	0,36	0,57	0,02	0,03	4,7	15,83	1,68	1,95		527-П
	Хлеб ржаной	40	50	90,8	113,5	2,32	2,9	0,36	0,45	19,52	24,4	3,33	4,16		
	Соль														
	Подник	Рисовая запеканка с творогом	530,00	650,00	422,86	584,18	21,03	27,67	17,82	23,28	45,32	67,06	37,53	44,46	
	Снежок	100	120	216,33	324,945	14,15	21,225	10,42	15,637	16,43	24,645	17,23	20,28		
				82,08	90,29	5,70	6,27	2,08	2,29	8,17	8,99	9,2	11,04		21-К
		200,00	260,00	298,41	415,24	19,85	27,50	12,50	17,93	24,60	33,64	26,43	31,32		
		1178,00	1415,00	1168,14	1534,63	53,72	70,63	45,35	59,73	138,57	181,97	97,54	116,41		

	1-3	Выход		Ккал		белки		жиры		углеводы		цена		СРЕДН № пер
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Наименование блюда													
	Каша пшеница молочная жидкая	150	180	212,7	283,6	5,85	7,80	7,09	9,46	26,85	35,80	10,91	11,92	273-п
	Хлеб пшеничный	30	35	70,50	82,25	2,28	2,66	0,24	0,28	14,76	17,22	10,88	13,32	1102,00
	Масло сливочное	8	10	52,88	66,10	0,06	0,08	5,80	7,25	0,10	0,13			1066,00
	Чай с сахаром	160	180	47,322	52,58	0,198	0,22	3,654	4,06	11,97	13,3	0,75	0,80	920
2 завтрак		348	405	383,402	484,53	8,388	10,76	16,784	21,05	53,68	66,45	22,54	26,04	
	Сок	100	100	41,6	41,6	0,6	0,6	0,12	0,12	9,68	9,68	4,80	4,80	
	Пи из свежей капусты с картофелем	100	100	41,6	41,6	0,6	0,6	0,12	0,12	9,68	9,68	4,80	4,80	
		170	200	56,44	73,04	1,19	1,54	3,383	4,378	5,287	6,842	13,46	13,84	147-п
	Сметана	3	3	11,34	11,34	0,18	0,18	1,05	1,05	0,25	0,25			
	Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	65	65	112,44	112,44	12,16	12,16	6,89	6,89	0,50	0,50	40,04	40,04	372-п
	Макаронные изделия	110	130	96,6	115,92	3,77	4,52	0,45	0,54	19,36	23,23	4,25	4,53	297-п
	Хлеб ржаной	40	50	90,8	113,5	2,32	2,9	0,36	0,45	19,52	24,4	3,33	4,16	
	Компот из сухофруктов	150	180	117	124	0,53	0,57			31,2	33	1,35	1,53	527-п
Подник		538	628	484,62	550,24	20,15	21,874	12,133	13,308	76,1191	88,224	62,43	64,10	
	Залежанка из творога	80	100	261,1	391,6	16,48	24,78	12,87	19,32	19,37	29,09	35,46	44,01	
	Кисель из концентрата плодового или ягод	150	180	109,8	122	1,26	1,4			26,1	29	2,25	2,54	516-п
	соль													
		230,00	280,00	370,90	513,60	17,74	26,18	12,87	19,32	45,47	58,09	0,05	0,09	
		1216,00	1413,00	1280,52	1589,97	46,88	59,41	41,91	53,80	184,95	222,44	127,53	141,58	

	1-4	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД		ККАЛ		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ЦЕНА		№ РЕЦ
			всли	сэд	всли	сэд	всли	сэд	всли	сэд	всли	сэд	всли	сэд	
Завтрак		Каша манная молочная жидкая	150,00	180,00	161,55	215,40	4,65	6,20	5,59	7,46	23,14	30,86	11,54	12,58	268-п
		Хлеб пшеничный	30	35	70,50	82,25	2,28	2,66	0,24	0,28	14,76	17,22	10,88	13,32	3
		Масло сливочное	8	10	52,88	66,10	0,06	0,08	5,80	7,25	0,10	0,13			3
		Кофейный напиток с молоком	160	180	106,79	118,66	3,78	4,20	3,26	3,62	15,55	17,28	6,70	7,69	397-м
		Салат из моркови	40	60	23,54	31,38	0,5	0,66	4,55	6,06	4,1	5,5	1,44	2,05	
2 завтрак			388,00	465,00	415,26	513,79	11,27	13,80	19,44	24,67	57,65	70,99	30,56	35,64	6,00
		Сок	100	100	41,6	41,6	0,6	0,6	0,12	0,12	9,68	9,68	4,80	4,80	
			100	100	41,6	41,6	0,6	0,6	0,12	0,12	9,68	9,68	4,80	4,80	
Обед		Суп картофельный с клецками	170	200	99,6	134,9	4,52	5,93	4,64	5,18	9,00	12,73	11,95	12,43	118-п
		Шницель из говядины	80	80	228,8	228,8	14,24	14,24	14	14	11,44	11,44	40,81	40,81	386-п
		Рис отварной/Гороховое пюре	110	130	163,68	170	2,952	4,63	4,86	3,5	27,048	18,8	8,47	8,13	96-к
		Хлеб ржаной	40	50	90,8	113,5	2,32	2,9	0,36	0,45	19,52	24,4	3,33	4,16	
		Компот из сухофруктов	150	180	117	124	0,53	0,57			31,2	33	1,13	1,39	527-п
		Соль											0,05	0,09	
			550,00	640,00	699,88	771,20	24,56	69,94	23,86	23,13	98,21	100,37	65,74	67,01	0,00
Подник															
		Картофель запеченый	80	100	145,54	179,68	2,38	2,80	6,47	8,55	19,40	22,82	4,52	5,45	4,22
		Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	100	70,88	81,00	6,70	7,66	3,47	3,97	30,32	34,65	13,47	17,61	58-к
		Хлеб пшеничный	35	40	82,25	94,00	2,66	3,04	0,28	0,32	17,22	19,68	3,95	4,51	
		Чай сахаром	150	180	47,322	52,58	0,198	0,22	3,654	4,06	11,97	13,3	0,68	0,77	393-м
			345,00	420,00	345,99	407,26	11,94	13,72	13,87	16,90	78,91	90,45	22,62	28,34	
			1383,00	1625,00	1502,73	1733,85	48,37	98,06	64,82	244,45	271,49	123,72	135,79		

	1-5	Выход		ккал		белки		жиры		углеводы		цена		ПЭТТИЦА
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Наименование блюда													
	Каша рисовая молочная	150	180	172,05	229,4	4,16	5,54	6,47	8,62	24,30	32,40	10,82	11,98	274-п
	Жидкая													
	Хлеб пшеничный	30	35	70,50	82,25	2,28	2,66	0,24	0,28	14,76	17,22	8,75	9,49	
	Сыр твердый Голландский	5	5	28,00	28,00	2,10	2,10	2,13	2,13					3
	Масло сливочное	8	10	52,88	66,10	0,06	0,08	5,80	7,25	0,10	0,13			
	Чай с сахаром	160	180	130,22	149,63	4,13	4,55	4,39	4,78	18,24	21,75	0,82	0,91	920
		353	410	453,65	555,38	12,73	14,93	19,03	23,06	57,4	71,5	20,39	22,38	
2 завтрак														
	Сок	100	100	41,6	41,6	0,6	0,6	0,12	0,12	9,68	9,68	4,80	4,80	
		100	100	41,6	41,6	0,6	0,6	0,12	0,12	9,68	9,68	4,80	4,80	
Обед	Расольник "Ленинградский"	170	200	98,69	127,6	2,79	3,61	4,08	6,30	14,25	18,41	16,35	17,62	139-п
	Сметана	3	3	11,34	11,34	0,18	0,18	1,05	1,05	0,25	0,25			
	Голубцы ленивые	160	180	200	237,5	13,6	16,15	13,28	15,77	6,4	7,6	45,47	47,14	377-п
	Хлеб ржаной	40	50	90,8	113,5	2,32	2,9	0,36	0,45	19,52	24,4	3,33	4,16	
	Компот из сухофруктов	150	180	117	124	0,53	0,57			31,2	33	1,27	1,5	527-п
Подник	Плюшка	523,00	613,00	517,83	613,94	19,42	23,41	18,77	23,57	71,62	83,66	66,42	70,42	
		80	80	97	97	2,11	2,11	0,29	0,29	2,4	2,4	8,21	9,22	474-М
	Раженка, 2,5%	100	120	89,76	112,2	4,81	6,02	4,2	5,25	6,96	8,7	9,2	11,04	10,94
	Фрукт (яблоко или банан)	50	50,00	111,04	111,04	0,75	0,75	0,56	0,56	19,46	19,46	6,04	6,04	118-п
	соль													
		230,00	250,00	297,80	320,24	7,67	8,88	5,05	6,10	28,82	30,56	23,50	26,39	
		1206,00	1373,00	1310,88	1531,16	40,42	47,82	42,97	52,85	167,52	195,40	115,11	123,99	

№ п/п	1-1	Выход		Ккал	белки		жиры		углеводы		цена	№ реп	
		ясли	сад		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
ПОНЕДЕЛЬНИК													
2-1													
наименование блюда		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак													
	Каша из хлопьев овсяных "Г еркулес" жидкая	155,00	180,00	171,30	228,40	5,37	7,16	7,05	9,40	21,60	28,80	11,72	13,67
	Хлеб пшеничный	30	35	70,50	82,25	2,28	2,66	0,24	0,28	14,76	17,22	10,88	13,32
	Масло сливочное	8	10	52,88	66,10	0,06	0,08	5,80	7,25	0,10	0,13	0,13	0,13
	Кофейный напиток с молоком	160	180	53,39	59,33	1,89	2,10	1,63	1,81	7,78	8,64	6,63	7,61
		353	405	348,07	436,08	9,6	12	14,72	18,74	44,24	54,79	29,23	34,6
2 завтрак													
	Сок	100	100	41,6	41,6	0,6	0,6	0,12	0,12	9,68	9,68	4,80	4,80
		100	100	41,6	41,6	0,6	0,6	0,12	0,12	9,68	9,68	4,8	4,8
Обед													
	Суп картофельный с макаронными изделиями	170	220	75,65	97,90	1,84	2,38	1,94	2,51	12,80	16,57	3,23	3,70
	Рисовая запеканка с мясом курицы и томатным соусом	160	200	577,52	649,53	38,07	44,98	37,67	44,42	21,41	17,56	29,62	34,06
	Хлеб ржаной	40	50	90,8	113,5	2,32	2,9	0,36	0,45	19,52	24,4	3,33	4,16
	Компот из сухофруктов (курага)	150	180	20,75	66,06	0,36	0,57	0,02	0,03	4,7	15,83	1,75	2,09
	Салат из капусты белокачанной	40	60	61,20	81,60	0,95	1,26	4,55	6,06	4,19	5,58	2,12	2,62
Полдник													
	Королевская ватрушка из творога	560	710	825,92	1008,59	43,536	52,086	44,538	53,468	62,621	79,736	40,05	46,63
		110	125	219,2	274	12,59	15,73	11,63	14,53	16,05	20,07	35,14	44,79
	Снежок	100	125	98,5	123,12	6,84	8,55	2,50	3,12	9,80	14,25	9,2	11,5
	соль											0,05	0,09
		210	250	317,7	397,12	19,43	24,28	14,13	17,65	25,85	34,32	44,39	56,38
		1223	1465	1533,29	1883,39	73,17	88,97	73,51	89,98	142,39	178,53	118,47	142,41

1-2	Наименование блюда	Выход		Ккал		Белки		Жиры		Углеводы		Цена		№ рецеп
		ясли	сад	сад	ясли	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
2-2	Наименование блюда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Салат из моркови и яблок	45	60	36,86	49,14	0,39	0,52	2,35	3,13	3,54	4,72	2,50	3,45	40-м
	Каша пшенная молочная жидкая	150	180	212,7	283,6	5,85	7,80	7,09	9,46	26,85	35,80	12,71	13,75	273-п
	Хлеб пшеничный	30	35	70,50	82,25	2,28	2,66	0,24	0,28	14,76	17,22	10,88	13,32	3,00
	Масло сливочное	8	10	52,88	66,10	0,06	0,08	5,80	7,25	0,10	0,13			
	Какао с молоком	160	180	130,22	149,63	4,13	4,55	4,39	4,78	18,24	21,75	6,62	7,82	920
	2 завтрак	393,00	465,00	503,16	630,72	12,71	15,61	19,87	24,90	63,49	79,62	32,71	38,34	
	Сок	100	100	41,6	41,6	0,6	0,6	0,12	0,12	9,68	9,68	4,80	4,80	118-п
	Обед	100,00	100,00	41,60	41,60	0,60	0,60	0,12	0,12	9,68	9,68	4,80	4,80	
	Борщ с капустой и картофелем	170	200	64,6	83,6	1,24	1,61	3,40	4,40	7,24	9,37	15,5	15,82	133-п
	Сметана	3	3	11,34	14,58	0,18	0,23	1,05	1,35	0,25	0,32			
	Жаркое по-домашнему	170	185	292,86	390,49	20,09	23,64	17,92	21,09	12,83	15,09	45,16	46,61	374-п
	Хлеб ржаной	40	50	90,8	113,5	2,32	2,9	0,36	0,45	19,52	24,4	3,33	4,16	
	Компот из сухофруктов	150	180	117	124	0,53	0,57			31,2	33	1,27	1,5	527-п
	Соль											0,05	0,09	
	Подник	533,00	618,00	576,60	726,17	24,36	28,95	22,73	27,29	71,04	82,18	65,31	68,18	
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	60	90	70,88	81,00	6,70	7,66	3,47	3,97	30,32	34,65	13,47	17,61	58-к
	Чай с сахаром	150	180	47,322	52,58	0,198	0,22	3,654	4,06	11,97	13,3	0,76	0,85	137-к
	Хлеб пшеничный	35	40	82,25	94,00	2,66	3,04	0,28	0,32	17,22	19,68	3,95	4,51	
		245,00	310,00	200,45	227,58	9,56	10,92	7,40	8,35	59,51	67,63	18,18	22,97	
		1271,00	1493,00	1321,81	1626,07	47,23	56,07	50,12	60,66	203,72	239,11	121,00	134,29	

ВТОРНИК

№ п/п	Наименование блюда	Выход		Ккал		Белки		Жиры		Углеводы		Цена		№ рецеп
		ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	
1-3														
2-3	Наименование блюда	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	СРЕДА
	Завтрак													
	Каша манная молочная жидкая	150,00	180,00	161,55	215,40	4,65	6,20	5,59	7,46	23,14	30,86	11,00	12,00	268-п
	Хлеб пшеничный	30	35	70,50	82,25	2,28	2,66	0,24	0,28	14,76	17,22	10,88	13,32	3
	Масло сливочное	8	10	52,88	66,10	0,06	0,08	5,80	7,25	0,10	0,13			
	Чай с сахаром	160	180	47,322	52,58	0,198	0,22	3,654	4,06	11,97	13,3	0,75	0,80	920
	2 завтрак													
	Сок	100	100	41,6	41,6	0,6	0,6	0,12	0,12	9,68	9,68	4,80	4,80	923
		100	100	41,6	41,6	0,6	0,6	0,12	0,12	9,68	9,68	4,80	4,80	
	Обед													
	Суп картофельный	170	200	99,6	134,9	4,52	5,93	4,64	5,18	9,00	12,73	12,69	12,99	151-п
	Тефтели мясные в соусе	100	120	145,336	181,67	9,944	12,43	8,2	10,25	7,82	9,78	43,17	43,88	286-м
	Макаронные изделия	110	130	96,6	115,92	3,77	4,52	0,45	0,54	19,36	23,23	4,25	5,47	297-п
	Хлеб ржаной	40	50	90,8	113,5	2,32	2,9	0,36	0,45	19,52	24,4	3,33	4,16	
	Компот из сухофруктов	150	180	117	124	0,53	0,57			31,2	33	1,2	1,46	527-п
	соль											0,05	0,09	
	Подник													
	Винегрет овощной	570	680	549,336	669,99	21,084	26,354	13,65	16,42	86,9	103,142	64,69	68,05	82-п
		45	60	58,5	78	0,585	0,78	4,86	6,48	3,06	4,08	3,94	4,83	
	Омлет натуральный	60	60	126,997	126,997	5,73	5,73	11,04	11,04	1,10	1,10	14,57	14,57	215-м
	Хлеб пшеничный	35	40	82,25	94,00	2,66	3,04	0,28	0,32	17,22	19,68	3,95	4,51	
	Отвар из шиповника	150	180									1,94	2,21	136-к
		290	340	267,747	298,997	8,978	9,553	16,177	17,837	21,3785	24,8585	24,40	26,12	
		1308,00	1525,00	1190,94	1426,92	37,85	45,67	45,23	53,43	167,93	199,19	116,52	125,09	923,00

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД		ККАЛ		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ЦЕНА		№ РЕЦ	
		ВСЛИ	САД	САД	ВСЛИ	САД	ВСЛИ	САД	ВСЛИ	САД	ВСЛИ	САД	ВСЛИ		САД
1-4	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВСЛИ	САД	ВСЛИ	САД	ВСЛИ	САД	ВСЛИ	САД	ВСЛИ	САД	ВСЛИ	САД	ЦЕНА	№ РЕЦ
2-4	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВСЛИ	САД	ВСЛИ	САД	ВСЛИ	САД	ВСЛИ	САД	ВСЛИ	САД	ВСЛИ	САД	ЦЕНА	№ РЕЦ
	КАША "ДРУЖБА"	150	180	169,65	226,2	3,94	5,25	8,74	11,66	6,10	8,31	10,3	11,56		266-п
	Хлеб пшеничный	30	35	70,50	82,25	2,28	2,66	0,24	0,28	14,76	17,22	10,88	13,89		3
	Масло сливочное	8	10	52,88	66,10	0,06	0,08	5,80	7,25	0,10	0,13				
	Чай с сахаром	160	180	130,22	149,63	4,13	4,55	4,39	4,78	18,24	21,75	0,68	0,70		920
2 завтрак		348	405	423,25	524,18	10,41	12,54	19,17	23,97	39,2	47,41	21,86	26,15		
	Сок	100	100	41,6	41,6	0,6	0,6	0,12	0,12	9,68	9,68	4,80	4,80		118-п
	Свекольник	100	100	41,6	41,6	0,6	0,6	0,12	0,12	9,68	9,68	4,80	4,80		
		170	200	65,96	85,36	1,48	1,91	3,03	3,92	8,18	10,58	14,14	14,70		136,00
	Сметана	3	3	11,34	14,58	0,18	0,23	1,05	1,35	0,25	0,32				
	Виточек из говядины	80	80	228,8	228,8	14,24	14,24	14	14	11,44	11,44	40,58	40,58		386-п
	Картофельное пюре	130	150	149,5	172,5	3,41	3,94	7,15	8,25	17,71	20,44	9,8	11,59		434-п
	Хлеб ржаной	40	50	90,8	113,5	2,32	2,9	0,36	0,45	19,52	24,4	3,33	4,16		
	Компот из сухофруктов	150	180	117	124	0,53	0,57			31,2	33	1,16	1,39		527-п
	соль											0,05	0,09		
Подник	Салат из капусты белокачанной	573	663	663,40	738,74	22,16	23,79	25,59	27,97	88,30	100,18	69,06	72,51		
		40	60	61,20	81,60	0,95	1,26	4,55	6,06	4,19	5,58	2,12	2,62		
	Судле рыбное (минтай)	65	75	82,6	94,4	11,2	12,8	3,36	3,84	1,82	2,08	22,18	25,45		341-п
	Хлеб пшеничный	35	40	82,25	94,00	2,66	3,04	0,28	0,32	17,22	19,68	3,95	4,51		
	Чай с сахаром	150	180	47,322	52,58	0,198	0,22	3,654	4,06	11,97	13,3	0,62	0,71		393-м
		290	355	273,37	322,58	15,01	17,32	11,84	14,28	35,20	40,64	28,87	33,29		
		1311,00	1523,00	1401,62	1627,10	48,18	54,25	56,72	66,34	172,38	197,91	124,59	136,75		

1-5	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД		ККАЛ		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ЦЕНА	
		ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД
2-5	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	180	116,25	155,00	4,39	5,85	4,36	5,81	14,99	19,99	10,81	12,29
Завтрак	Сыр твердый Голландский	5	5	28,00	42,00	2,10	3,16	2,13	3,19				
	Хлеб пшеничный	30	35	70,50	82,25	2,28	2,66	0,24	0,28	14,76	17,22	14,80	17,24
	Масло сливочное	8	10	52,88	66,10	0,06	0,08	5,80	7,25				
	Кофейный напиток с молоком	160	180	106,79	118,66	3,78	4,20	3,26	3,62	15,55	17,28	6,70	7,83
	Салат из моркови	40	60	23,54	31,38	0,5	0,66	4,55	6,06	4,1	5,5	1,44	2,05
2 завтрак	Сок	353	410	374,42	464,01	12,61	15,95	15,788	20,15	45,3	54,49	33,75	39,41
		100	100	41,6	41,6	0,6	0,6	0,12	0,12	9,68	9,68	4,80	4,80
Обед	Суп гороховый	100,00	100,00	41,60	41,60	0,60	0,60	0,12	0,12	9,68	9,68	4,80	4,80
		170,00	200,00	89,76	95,04	3,66	5,72	3,32	4,58	14,88	19,44	14,04	15,05
	Гречки	12,00	15,00	71,40	89,25	2,28	2,85	0,24	0,30	14,58	18,23	1,69	2,03
	Гуляш из говядины	65	65	182,91	182,91	7,08	7,08	8,17	8,17	9,24	9,24	38,78	38,78
	Гречка рассыпчатая	110	130	180,34	216,41	5,70	6,84	4,82	5,78	27,45	32,94	4,84	5,68
	Хлеб ржаной	40	50	90,8	113,5	2,32	2,9	0,36	0,45	19,52	24,4	3,33	4,16
	Компот из сухофруктов	150	180	117	124	0,53	0,57			31,2	33	1,27	1,53
Подлик	Ватрушка	547,00	640,00	732,21	821,11	21,57	25,96	16,91	19,28	116,87	137,25	63,95	67,23
	Ряженка, 2,5%	80	80	167,58	167,58	6,48	6,48	4,672	4,672	25,028	25,028	11,87	12,41
	Соль	100	120	89,76	112,2	4,81	6,02	4,2	5,25	6,96	8,7	9,2	11,04
	Фрукт (яблоко или банан)	50	50,00	111,04	111,04	0,75	0,75	0,56	0,56	19,46	19,46	6,04	6,04
		230	250	368,38	390,82	12,04	13,25	9,432	10,482	51,448	53,188	27,16	29,58
		1230,00	1400,00	1516,61	1717,54	46,82	55,76	42,25	50,03	223,30	254,61	129,66	141,02

ПЯТНИЦА

3

397-м

47

378-П

67-П

527-П

28

10,94

118-П