

Меню раскладка для детей МБДОУ «Мишутка»

Дни	Наименование блюд	Возраст		Б	Ж	У	Ккал
		с 2- 3 лет	с 3 - 7 лет				
1 день	Завтрак						
	Суп молочный яичневый						
	крупя ячневая	18	20	1,87/2,08	0,23/0,26	12,19//14,34	57,96/64,4
	молоко сухое	20	25	5,12/6,4	5/6,25	7,88/9,85	95/118,75
	сахар	5	5	0,015/0,015	0/0	4,98/4,98	18,7/18,7
	масло сливочное	5	5	0,03/0,03	4,12/4,12	0,045/0,045	37,4/37,4
	Выход продуктов	150	200	7,03/8,52	5,64/10,63	25,09/29,21	209,06/239,25
	Батон с маслом						
	батон	20	30	1,54/2,31	0,52/0,78	10,68/16,02	54,6/81,9
	масло сливочное	7	10	0,042/0,06	5,77/8,25	0,063/0,09	52,36/74,8
	Выход продуктов	20/7	30/10	1,58/2,37	6,29/9,03	10,74/16,11	106,96/156,7
	Кофейный напиток						
	Молоко	150	150	4,2/4,2	4,8/4,8	7,05/7,05	87/87
	кофе	1	1	-/-	-/-	-/-	-/-
	Сахар	15	15	0,045/0,045	0/0	14,92/14,92	56,1/56,1
	Выход продуктов	150	200	4,24/4,24	4,8/4,8	21,97/21,97	143,1/143,1
	2 Завтрак						
	Сок фруктовый	150	200	0,6/0,8	-	15,45/20,6	63,0/84,0
	Выход продуктов	150	200	0,6/0,8	-	15,45/20,6	63,0/84,0
	Обед						
	Рассольник на курином бул						
	масло сливочное	2	1	0,012/0,006	1,65/0,85	0,018/0,009	14,96/7,48
	куры	15	30	3,12/6,24	1,32/2,64	0,09/0,18	24,75/49,5
	картофель	40	60	0,8/1,2	0,04/0,06	7,88/11,82	33,2/49,8
	морковь	5	5	0,065/0,065	0,005/0,005	0,35/0,35	1,65/1,65
	лук репчатый	5	5	0,085/0,085	-	0,475/0,475	2,15/2,15
перловка	10	10	0,93/0,93	0,11/0,11	7,37/7,37	3,4/3,4	
Выход продуктов	200	250	5,01/8,52	3,12/3,66	16,18/20,02	80,11/113,98	
Солянка с мясом							
мясо	60	80	11,34/15,12	7,44/9,92	-/-	112,2/149,6	
Масло сливочное	3	1	0,018/0,006	2,47/0,82	0,027/0,009	22,44/7,48	
Масло растительное	3	1	0	2,99/0,99	0	26,97/8,99	
Капуста квашенная	160	180	1,28/1,44	-	2,88/3,24	22,4/25,2	
Лук	5	10	0,085/0,17	-	0,475/0,95	2,15/4,30	
Морковь	5	10	0,065/0,13	0,005/0,01	0,35/0,7	1,65/3,3	
Выход продуктов	120	150	12,78/16,86	12,90/11,74	3,73/4,89	187,81/198,87	
Хлеб	30	60	2,31/4,62	0,24/0,48	15,9/31,8	72,3/144,6	
Выход продуктов	30	60	2,31/4,62	0,24/0,48	15,9/31,8	72,3/144,6	
Компот из сухофруктов							
Сухофрукты	15	15	0,48/0,48	0	10,2/10,2	40,95/40,95	
Сахар	15	15	0,045/0,045	0	14,92/14,92	56,1/56,1	
Изюм	5	5	0,09/0,09	0	3,54/3,54	13,8/13,8	
Выход продуктов	150	200	0,615/0,615	0	28,66/28,66	110,85/110,85	
Полдник							
Макаронны с сыром							
Макаронны	35	40	3,64/4,16	0,315/0,36	26,32/30,08	116,2/132,8	
Масло сливочное	5	5	0,03/0,03	4,12/4,12	0,045/0,045	37,4/37,4	
сыр	15	15	4,02/4,02	4,09/4,09	-/-	54,15/54,15	
Выход продуктов	60	80	7,69/8,21	8,52/8,57	26,36/30,12	207,75/224,35	
Чай	1	1	0,2/0,2	-	0,14/0,14	1,09/1,09	
сахар	15	15	0,045/0,045	0	14,92/14,92	56,1/56,1	
Выход продуктов	150	200	0,245/0,245	0	15,06/15,06	57,19/57,19	
ИТОГО			41,58/53,72	44,72/47,66	226,01/466,79	1228,63/1449,14	

Завтрак							
Каша молочная пшеничная							
Крупа пшеничная	20	25	2,54/3,17	0,22/0,27	14,12/17,65	65/81,25	
Масло сливочное	5	5	0,03/0,03	4,12/4,12	0,045/0,045	37,4/37,4	
Молоко сухое	18	20	4,60/5,12	4,5/5,0	7,09/7,88	85,5/95,0	
Сахар	5	5	0,015/0,015	0	4,98/4,98	18,7/18,7	
Выход продуктов	150	200	7,18/8,33	8,84/9,39	26,23/30,55	206,6/232,35	
Батон с помадкой							
батон	20	30	1,54/2,31	0,52/0,78	10,68/16,02	54,6/81,9	
помадка (молоко сгущ)	10	10	0,72/0,72	0,85/0,85	1,25/1,25	31,5/31,5	
Выход продуктов	20/7	30/10	2,26/3,03	1,37/1,63	11,93/17,27	129,1/156,4	
Чай							
чай	1	1	0,2/0,2	-	0,34/0,34	5,45/5,45	
сахар	15	15	0,045/0,045	0/0	14,92/14,92	56,1/56,1	
Выход продуктов	200	250	0,245/0,245	0/0	15,26/15,26	61,55/61,55	
2 Завтрак							
Сок фруктовый	150	200	0,6/0,8	-	15,45/20,6	63/84	
Выход продуктов	150	200	0,6/0,8	-	15,45/20,6	63/84	
Обед							
Суп с мясными фрикадельками							
Мясо	15	30	2,83/5,67	1,86/3,72	-	28,05/56,1	
Масло сливочное	2	1	0,012/0,006	1,65/0,85	0,018/0,009	14,96/7,48	
Картофель	40	60	0,8/1,2	0,04/0,06	7,88/11,82	33,2/49,8	
Морковь	5	10	0,065/0,13	0,005/0,01	0,37/0,7	1,65/3,3	
Лук	5	10	0,085/0,17	-	0,47/0,95	2,15/4,30	
Выход продуктов	200	250	6,54/9,68	4,45/5,19	22,23/28,38	149,71/191,8	
Маняные зразы							
Мясо	60	80	11,34/15,12	7,44/9,92	-/-	112,2/149,6	
Масло растительное	18	20	0	-	0	27,1/10,81	
Манка	35	40	3,95/4,52	0,24/0,28	25,65/29,32	114,1/130,4	
Яичный порошок	2	2	0,9/0,9	0,74/0,74	0,74/0,74	4,30/4,30	
Молоко сухое	5	5	1,28/1,28	1,25/1,25	1,97/1,97	23,75/23,75	
Масло сливочное	2	2	0,012/0,012	1,65/1,65	0,018/0,018	14,96/14,96	
Лук	5	5	0,085/0,085	-/-	0,475/0,475	1,65/1,65	
Морковь	5	5	0,065/0,065	0,005/0,005	0,35/0,35	6,54/6,54	
Выход продуктов	60	80	17,63/21,89	11,32/13,84	29,20/32,87	304,61/342,01	
Томатник							
Томатная паста	5	5	0,24/0,24	0/0	0,94/0,94	4,8/4,8	
Кукуруза	5	5	0,11/0,11	0,02/0,02	0,73/0,73	3,4/3,4	
Выход продуктов	40	60	0,35/0,35	0,02/0,02	1,67/1,67	8,2/8,2	
Хлеб							
Выход продуктов	30	60	3,08/4,62	0,32/0,48	21,2/31,8	96,4/144,6	
Компот из груш							
груша	15	15	0,075/0,075	0	3,21/3,21	12,75/12,75	
Сахар	15	15	0,045/0,045	0	14,92/14,92	56,1/56,1	
Выход продуктов	150	200	0,12/0,12	0	18,02/18,02	68,85/68,85	
Полдник							
Плюшка							
Масло сливочное	3	1	0,018/0,006	2,47/0,82	0,027/0,009	22,44/7,48	
Масло растительное	3	1	0	2,99/0,99	0	26,97/8,99	
Молоко сухое	5	5	1,28/1,28	1,25/1,25	1,97/1,97	23,75/23,75	
Маргарин	5	5	0,015	0,12/0,12	0,05/0,05	37,3/37,3	
Дрожжи	1	1	0,001/0,001	-	0,001/0,001	0,01/0,01	
Сахар	5	5	0,015/0,015	0	4,98/4,98	18,7/18,7	
Яичный порошок	5	2	2,25/2,25	1,86/0,74	0,35/0,35	27,1/27,1	
Мука пшеничная	50	50	5,15/5,15	0,45/0,45	37,1/37,1	163,5/163,5	
Выход продуктов	60	80	8,73/7,36	9,14/4,37	44,47/44,85	319,77/249,57	
Чай	1	1	0,2/0,2	-	0,34/0,34	5,45/5,45	
сахар	15	15	0,045/0,045	0/0	14,92/14,92	56,1/56,1	
Выход продуктов	200	200	0,245/0,245	0/0	15,26/15,26	61,55/61,55	
ИТОГО							
			46,97/56,66	35,46/70,38	220,92/256,53	1470,33/1600,88	

3 день	Завтрак						
	Каша Дружба						
	Рис	10	10	0,7/0,7	0,06/0,06	7,37/7,37	32,3/32,3
	Пшено	10	10	1,2/1,2	0,29/0,29	6,93/6,93	33,4/33,4
	Масло сливочное	5	5	0,03/0,03	4,12/4,12	0,045/0,045	37,4/37,4
	Молоко сухое	18	20	4,60/4,60	4,5/4,5	7,09/7,88	85,5/95,0
	сахар	5	5	0,015/0,15	0	4,98/4,98	18,7/18,7
	Выход продуктов	150	200	6,54/6,54	8,97/8,97	26,41/27,20	207,3/216,8
	Батон с маслом						
	батон	20	30	1,54/2,31	0,52/0,78	10,68/16,02	54,6/81,9
	масло сливочное	5	5	0,03/0,03	4,12/4,12	0,045/0,045	37,4/37,4
	Выход продуктов	20/5	30/5	1,57/2,34	4,64/4,90	10,72/16,06	92/119,3
	Какао	1	1	0,2/0,2	-	0,14/0,14	1,09/1,09
	Сахар	15	15	0,045/0,045	0	14,92/14,92	56,1/56,1
	Молоко свежее	150	150	4,2/4,2	4,8/4,8	7,05/7,05	87,7/87
	Выход продуктов	200	250	4,44/4,44	4,8/4,8	22,11/22,11	144,19/144,19
	2 Завтрак						
	Сок фруктовый	150	200	0,6/0,8	-	15,45/20,6	63/84
	Выход продуктов	150	200	0,6/0,8	-	15,45/20,6	63/84
	Обед						
	Щи на курином бульоне						
куры	15	30	3,12/6,24	1,32/2,64	0,09/0,18	24,75/49,5	
Масло сливочное	2	1	0,012/0,006	1,65/0,85	0,018/0,009	14,96/7,48	
Картофель	40	60	0,8/1,2	0,04/0,06	7,88/11,82	33,2/49,8	
Морковь	5	10	0,065/0,13	0,005/0,01	0,37/0,7	1,65/3,3	
Лук	5	10	0,085/0,17	-	0,47/0,95	2,15/4,30	
капуста	40	60	0,32/0,48	-	0,72/1,08	5,6/8,4	
Выход продуктов	200	250	4,86/8,24	3,66/4,75	16,17/20,91	84,36/121,88	
Печеночные оладьи							
печень	60	80	10,44/12,18	1,86/2,17	-/-	7,48/14,96	
Масло сливочное	2	1	0,012/0,006	1,65/0,85	7,37/7,37	14,96/7,48	
Масло растительное	2	1	0	1,99/0,99	0,018/0,009	17,98/8,99	
Яичный порошок	5	2	2,25/0,9	1,86/0,74	0	27,1/10,84	
Лук	5	10	0,085/0,17	-	0,35/0,74	2,15/4,30	
Морковь	5	10	0,065/0,13	0,005/0,01	0,475/0,95	1,65/3,3	
Мука пшеничная	2	2	0,20/0,20	0,018/0,018	0,35/0,7	6,54/6,54	
манка	3	3	0,33/0,33	0,02/0,02	2,19/2,19	9,78/9,78	
Выход продуктов	60	80	29,71/35,10	12,30/11,07	10,04/10,79	268,28/280,75	
Гречка отварная							
Крупа гречневая	35	40	4,41/5,04	0,91/1,04	23,8/27,2	115,15/131,6	
Масло сливочное	5	5	0,03/0,03	4,12/4,12	0,045/0,045	37,4/37,4	
Выход продуктов	40	60	4,44/5,07	5,03/5,16	23,84/27,24	152,55/169	
Хлеб							
Выход продуктов	40	60	3,08/4,62	0,32/0,48	21,2/31,8	96,4/144,6	
Компот из сухофруктов							
Сухофрукты	15	15	0,48/0,48	0	10,2/10,2	40,95/40,95	
Сахар	15	15	0,045/0,045	0	14,92/14,92	56,1/56,1	
Изюм	5	5	0,09/0,09	0	3,54/3,54	13,8/13,8	
Выход продуктов	150	200	0,61/0,61	0	28,66/28,66	110,85/110,85	
Полдник							
Омлет с кабачковой икрой	2	5	0,012/0,03	1,65/4,12	0,018/0,045	14,96/37,4	
Масло сливочное	2	1	0	1,99/0,99	0	17,98/8,99	
Масло растительное	10	10	2,56/2,56	2,5/2,5	3,94/3,94	47,5/47,5	
Молоко сухое	1	1	5,2/5,2	4,71/4,71	0,28/0,28	64,37/64,37	
Яйцо свежее	20	40	1/1	4,5/4,5	4,3/4,3	61/61	
Кабачковая икра	40	60	8,77/8,79	15,35/15,35	8,53/8,56	205,81/205,81	
Выход продуктов	20	20	1,54/1,54	0,16/0,16	10,6/10,6	48,2/48,2	
Хлеб							
Выход продуктов	1	1	0,2/0,2	-	0,34/0,34	5,45/5,45	
Чай	15	15	0,045/0,045	0	14,92/14,92	56,1/56,1	
Сахар	150	200	0,245/0,245	0	15,26/15,26	61,55/61,55	
Выход продуктов							
ИТОГО			66,40/78,33	55,23/110,87	208,99/239,79	1534,49/1706,93	

Завтрак							
Каша ячневая							
Крупа ячневая	20	25	2,26/2,82	0,14/0,17	14,66/18,32	65,2/81,5	
Масло сливочное	5	5	0,03/0,03	4,12/4,12	0,045/0,045	37,4/37,4	
Молоко сухое	18	20	4,60/5,12	4,5/5,0	7,09/7,88	85,5/95,0	
Сахар	5	5	0,015/0,015	0	4,98/4,98	18,7/18,7	
Выход продуктов	150	200	6,90/7,98	8,76/9,29	27,58/31,22	206,8/232,6	
Батон с повидлом							
батон	20	30	1,54/2,31	0,52/0,78	10,68/16,02	54,6/81,9	
повидло	5	5	0,03/0,03	4,12/4,12	0,045/0,045	37,4/37,4	
Выход продуктов	20/5/10	30/5/10	3,91/4,68	7,64/7,9	10,72/16,06	129,1/156,4	
Какао							
Сахар	1	1	0,24/0,24	0,175/0,175	0,03/0,03	3,73/3,73	
Молоко свежее	15	15	0,045/0,045	0	14,92/14,92	56,1/56,1	
Молоко свежее	150	150	4,2/4,2	4,8/4,8	7,05/7,05	87/87	
Выход продуктов	200	250	4,48/4,48	4,97/4,97	22/22	146,83/146,83	
2 Завтрак							
Сок фруктовый	150	200	0,6/0,8	-	15,45/20,6	63/84	
Выход продуктов	150	200	0,6/0,8	-	15,45/20,6	63/84	
Обед							
Суп гороховый на курином							
бульон	15	30	3,12/6,24	1,32/2,64	0,09/0,18	24,75/49,5	
Куры	2	1	0,012/0,006	1,65/0,85	0,018/0,009	14,96/7,48	
Масло сливочное	40	60	0,8/1,2	0,04/0,06	7,88/11,82	33,2/49,8	
Картофель	5	10	0,065/0,13	0,005/0,01	0,37/0,7	1,65/3,3	
Морковь	5	10	0,085/0,17	-	0,47/0,95	2,15/4,30	
Лук	30	35	6,9/8,05	0,48/0,56	17,31/20,19	96,9/113,05	
горох	200	250	4,86/8,24	3,66/4,75	16,17/20,91	84,36/121,88	
Выход продуктов							
Плов с курами	60	80	12,48/16,61	5,28/7,04	0,36/0,48	99/132	
Куры	5	2	0,03/0,012	4,12/1,65	0,0458/0,018	37,4/14,96	
Масло сливочное	5	10	0,085/0,17	-	0,475/0,95	2,15/4,30	
Картофель	5	10	0,065/0,13	0,005/0,01	0,35/0,7	1,65/3,3	
Морковь	5	5	1,28/1,28	1,25/1,25	1,97/1,97	23,75/23,75	
Лук	35	40	2,45/2,8	0,21/0,24	25,79/29,48	113,05/129,2	
Рис	120	150	14,35/18,31	10,86/10,19	28,63/33,11	277/584,51	
Выход продуктов							
Хлеб			3,08/4,62	0,32/0,48	21,2/31,8	96,4/144,6	
Выход продуктов	30	60	3,08/4,62	0,32/0,48	21,2/31,8	96,4/144,6	
Кисель	15	15	0,045/0,045	0	14,92/14,92	56,1/56,1	
Сахар	150	200	0,12/0,12	0	18,02/18,02	68,85/68,85	
Выход продуктов							
Полдник							
Отварная сосиска	50	55	6,15/6,76	12,65/13,91	0	138,5/152,35	
Сосиска	60	80	6,15/6,76	12,65/13,91	0	138,5/152,35	
Выход продуктов							
Винегрет							
Свекла свежая	40	60	0,68/1,02	-	4,32/6,48	19,2/28,8	
Картофель	40	60	0,8/1,2	0,04/0,06	7,88/11,82	33,2/49,8	
Огурец	5	5	0,14/0,14	-	0,065/0,065	0,95/0,95	
Лук	10	10	0,17/0,17	-	0,95/0,95	4,30/4,30	
Горошек	50	50	1,55/1,55	0,1/0,1	3,55/3,55	20,5/20,5	
Масло растительное	5	5	1,28/1,28	1,25/1,25	1,97/1,97	23,75/23,75	
Выход продуктов	160	180	4,62/5,36	1,39/1,41	15,73/24,56	101,9/128,10	
Хлеб			1,54/1,54	0,16/0,16	10,6/10,6	48,2/48,2	
Выход продуктов	20	20	1,54/1,54	0,16/0,16	10,6/10,6	48,2/48,2	
Чай							
Чай	1	1	0,2/0,2	-	0,34/0,34	5,45/5,45	
Сахар	15	15	0,045/0,045	0	14,92/14,92	56,1/56,1	
Выход продуктов	150	200	0,245/0,245	0	15,26/15,26	61,55/61,55	
ИТОГО			46,82/57,71	48,04/51,93	152,59/215,09	1422,49/1918,81	

Завтрак							
Суп молочный кукурузный							
Крупа кукурузная	18	20	2,19/2,44	1,04/1,16	0,68/1,26	64,26/71,4	
Масло сливочное	5	5	0,03/0,03	4,12/4,12	0,045/0,045	37,4/37,4	
Молоко сухое	18	20	4,60/5,12	4,5/5,0	7,09/7,88	85,5/95,0	
Сахар	5	5	0,015/0,015	0	4,98/4,98	18,7/18,7	
Выход продуктов	150	200	6,83/7,60	9,66/10,28	12,79/14,16	205,86/222,5	
Батон с маслом с сыром							
батон	20	20	1,54/2,31	0,52/0,78	10,68/16,02	54,6/81,9	
масло	5	5	0,03/0,03	4,12/4,12	0,045/0,045	37,4/37,4	
сыр	10	10	2,34/2,34	3/3	0	37,1/37,1	
Выход продуктов	20/5/10	20/5/10	3,91/4,68	7,64/7,9	10,72/16,04	129,1/156,4	
Чай	1	1	0,2/0,2	-	0,34/0,34	5,45/5,45	
Сахар	15	15	0,045/0,045	0	14,92/14,92	56,1/56,1	
Выход продуктов	200	250	1,65/1,65	1,6/1,6	17,61/17,61	90,55/90,55	
2 Завтрак							
Сок фруктовый	150	200	0,6/0,8	-	15,45/20,6	63/84	
Выход продуктов	150	200	0,6/0,8	-	15,45/20,6	63/84	
Обед							
Суп гречневый на курином бульоне							
бульоне	15	30	3,12/6,24	1,32/2,64	0,09/0,18	24,75/49,5	
куры	2	1	0,012/0,006	1,65/0,85	0,018/0,009	14,96/7,48	
Масло сливочное	40	60	0,8/1,2	0,04/0,06	7,88/11,82	33,2/49,8	
Картофель	5	10	0,065/0,13	0,005/0,01	0,37/0,7	1,65/3,3	
Морковь	5	10	0,085/0,17	-	0,47/0,95	2,15/4,30	
Лук	10	10	1,26/1,26	0,26/0,26	6,8/6,8	32,9/32,9	
гречка	200	250	5,34/9,0	3,27/7,09	15,62/20,45	109,61/256,89	
Выход продуктов							
Мясной рулет	1	2	0,006/0,012	0,82/1,65	0,009/0,018	7,48/14,96	
Масло сливочное	60	80	11,34/15,12	7,44/9,92	0	112,2/149,6	
Мясо	3	3	0,3/0,3	0,02/0,02	2,22/4,44	9,81/9,81	
Мука пшеничная	1	2	0	0,99/1,99	0	8,99/17,98	
Масло растительное	5	5	0,065/0,005	0,005/0,005	0,35/0,7	165/1,65	
Морковь	10	10	0,17/0,17	*	0,95/1,9	4,3/4,3	
Лук	¼	¼	1,3/1,3	1,17/1,17	0,07/0,14	16,09/16,09	
Яйцо свежее	2	2	0,9/0,9	0,74/0,74	0,14/0,28	10,84/10,84	
Яичный порошок	3	3	0,33/0,33	0,02/0,02	2,19/4,38	9,78/9,78	
Манка	60	80	14,41/18,19	11,20/15,51	5,92/17,75	181,14/235,01	
Выход продуктов							
Салат витаминный на раст. масле	5	5	0	4,99/4,99	0	44,95/44,95	
Масло растительное	50	50	1,55/1,55	0,1/0,1	3,55/3,55	20,5/20,5	
Горошек зеленый	50	50	1,4/1,4	-	0,015/0,015	9,5/9,5	
Огурец	10	10	0,13/0,13	0,01/0,01	0,7/0,7	3,3/3,3	
Лук	160	180	3,08/3,08	5,1/5,1	4,3/4,3	78,25/78,25	
Выход продуктов							
Компот ассорти	15	15	0,045/0,045	0	14,92/14,92	56,1/56,1	
Сахар	150	200	0,045/0,045	0	14,92/14,92	56,1/56,1	
Выход продуктов							
Хлеб	30	60	1,54/1,54	0,16/0,16	10,6/10,6	48,2/48,2	
Выход продуктов							
Полдник							
Отварной картофель с сайрой							
Картофель	100	120	2/1,6	1/0,12	19,7/23,64	83/99,6	
Сайра	50	50	8,5/8,5	4,25/4,25	-	72,5/72,5	
Масло сливочное	5	5	0,03/0,03	4,12/4,12	0,045/0,045	37,4/37,4	
Выход продуктов:	100	120	10,53/10,13	9,37/8,49	19,74/23,68	192,9/209,5	
Хлеб	20	20	1,54/1,54	0,16/0,16	10,6/10,6	48,2/48,2	
Выход продуктов:	20	20	1,54/1,54	0,16/0,16	10,6/10,6	48,2/48,2	
Чай							
Сахар	15	15	0,045/0,045	0	14,92/14,92	56,1/56,1	
Выход продуктов:	150	200	0,045/0,045	0	14,92/14,92	56,1/56,1	
ИТОГО:			63,52/58,3	48,01/56,29	209,48/185,63	1259,01/1514,7	

Завтрак						
Каша молочная пшеничная						
Крупа пшено	20	25	2,4/3,0	0,58/0,7	13,86/17,3	66,8/83,5
Масло сливочное	5	5	0,03/0,03	4,12/4,12	0,04/0,04	37,4/37,4
Молоко сухое	18	20	4,6/5,12	4,5/5	7,09/7,88	85,5/95,0
Сахар	5	5	0,01/0,01	*	2,98/4,97	11,22/18,7
Выход продуктов:	150	200	7,04/8,16	9,2/9,82	23,97/30,19	200,92/234,6
Батон с маслом с сыром						
батон	20	20	1,54/2,31	0,52/0,78	10,68/16,02	54,6/81,9
масло	5	5	0,03/0,03	4,12/4,12	0,045/0,045	37,4/37,4
сыр	10	10	2,34/2,34	3/3	0	37,1/37,1
Выход продуктов	20/5/10	20/5/10	3,91/4,68	7,64/7,9	10,72/16,04	129,1/156,4
Чай						
Чай	1	1	0,2/0,2	-	0,34/0,34	5,45/5,45
Сахар	15	15	0,045/0,045	0	14,92/14,92	56,1/56,1
Выход продуктов	200	250	1,65/1,65	1,6/1,6	17,61/17,61	90,55/90,55
2 Завтрак						
Сок фруктовый	150	200	0,6/0,8	-	15,45/20,6	63/84
Выход продуктов	150	200	0,6/0,8	-	15,45/20,6	63/84
Обед						
Борщ на курином бульоне						
Куры	15	30	3,12/6,24	1,32/2,64	0,09/0,18	27,45/49,5
Масло сливочное	2	1	0,012/0,006	1,65/0,85	0,018/0,009	14,96/7,48
Картофель	40	60	0,8/1,2	0,04/0,06	7,88/11,82	33,2/49,8
Морковь	5	10	0,065/0,13	0,005/0,01	0,37/0,7	1,65/3,3
Лук	5	10	0,085/0,17	-	0,47/0,95	2,15/4,3
Капуста	40	60	0,32/0,48	-	0,72/1,08	5,6/8,4
Выход продуктов:	200	250	4,11/7,48	3,55/4,64	9,45/14,55	85,46/129,38
Мясной гуляш						
Мясо	60	80	11,34/15,12	7,44/9,92	-	112,2/149,6
Масло сливочное	5	1	0,03/0,006	4,12/0,85	0,045/0,009	37,4/7,48
Масло растительное	5	1	0	4,99/0,99	0	44,95/8,99
Мука пшеничная	5	2	0,51/0,20	0,045/0,018	3,71/1,48	16,35/6,54
Лук	5	10	0,085/0,17	-	0,475/0,95	2,15/4,30
морковь	5	10	0,065/0,13	0,005/0,01	0,37/0,7	1,63/3,3
Выход продуктов:	60	80	12,02/15,62	16,6/11,78	4,6/2,43	214,68/180,21
Отварной рис						
Рис	35	40	2,45/2,8	0,21/0,24	25,79/29,48	113,05/129,2
Масло сливочное	5	5	0,03/0,03	4,12/4,12	0,045/0,045	37,4/37,4
Выход продуктов:	40	60	2,48/3,1	4,33/4,36	25,83/29,52	150,45/166,6
Хлеб						
Хлеб	30	60	2,31/4,62	0,24/0,48	15,9/31,8	72,3/144,6
Выход продуктов	30	60	2,31/4,62	0,24/0,48	15,9/31,8	72,3/144,6
Компот из сухофруктов						
Сухофрукты						
Сахар	15	15	0,48/0,48	0	10,2/10,2	40,95/40,95
Изюм	15	15	0,045/0,045	0	14,92/14,92	56,1/56,1
Сахар	5	5	0,09/0,09	0	3,54/3,54	13,8/13,8
Выход продуктов	150	200	0,615/0,615	0	28,66/28,66	110,85/110,85
Полдник						
Калачи со сгущенным молоком						
Масло растительное	18	20	0/0	17,98/19,98	0	161,82/179,8
Молоко сухое	5	5	1,28/1,28	1,25/1,25	1,97/1,97	23,75/23,75
Яичный порошок	2	2	2,25/0,9	1,86/0,74	0,35/0,74	27,1/10,84
Мука пшеничная	50	50	5,15/5,15	0,45/0,45	37,1/37,1	163,5/163,5
Дрожжи	1	1	0,001/0,001	-	0,001/0,001	0,01/0,01
Сахар	5	5	0,015	0	4,98/4,98	18,7/18,7
Выход продуктов:	60	80	8,69/7,34	21,54/22,42	44,4/44,79	394,88/396,60
Молоко сгущенное с сахаром						
Выход продуктов:	10	15	0,72/1,08	0,85/1,27	1,25/1,87	31,5/47,25
Чай	1	1	0,2/0,2	0	0,34/0,34	5,45/5,45
Сахар	15	15	0,045/0,045	0	14,92/14,92	56,1/56,1
Выход продуктов:	150	200	0,245/0,245	0	15,26/15,26	61,55/61,55
ИТОГО:			44,39/55,39	68,52/64,27	213,1/253,32	1605,24/1802,59

Завтрак

Суп ячневый							
Крупа ячневая	18	20	1,87/2,08	0,23/0,26	12,9/14,34	57,96/64,4	
Масло сливочное	5	5	0,03/0,03	4,12/4,12	0,045/0,045	37,4/37,4	
Молоко сухое	18	20	4,60/5,12	4,5/5,0	7,09/7,88	85,5/95,0	
Сахар	5	5	0,015/0,015	0	4,98/4,98	18,7/18,7	
Выход продуктов	150	200	6,51/7,24	8,85/9,38	25,01/27,24	199,56/215,50	

Батон с помадкой						
батон	20	30	1,54/2,31	0,52/0,78	10,68/16,02	54,6/81,9
помадка (молоко сгущ)	10	10	0,72/0,72	0,85/0,85	1,25/1,25	31,5/31,5
Выход продуктов	20/5/10	30/5/10	2,26/3,03	1,37/1,63	11,93/17,27	86,1/113,4

Чай						
Чай	1	1	0,2/0,2	-	0,34/0,34	5,45/5,45
Сахар	15	15	0,045/0,045	0	14,92/14,92	56,1/56,1
Выход продуктов	200	250	1,65/1,65	1,6/1,6	17,61/17,61	90,55/90,55

2 Завтрак

Сок фруктовый	150	200	0,6/0,8	-	15,45/20,6	63/84
Выход продуктов	150	200	0,6/0,8	-	15,45/20,6	63/84

Обед

Суп с клецками						
Куры	15	30	3,12/6,24	1,32/2,64	0,09/0,18	24,75/49,5
Масло сливочное	2	2	0,012/0,012	1,65/1,65	0,018/0,018	14,96/14,96
Картофель	40	60	0,8/1,2	0,04/0,06	7,88/11,82	33,2/49,8
Морковь	5	5	0,065/0,065	0,005/0,005	0,35/0,35	1,65/1,65
Лук	5	5	0,085/0,085	-	0,475/0,475	2,15/2,15
Яичный порошок	2	2	0,9/0,9	0,74/0,74	0,74/0,74	4,30/4,30
Мука пшеничная	18	20	1,85/2,06	0,16/0,18	13,35/14,84	58,86/65,4
Выход продуктов:	200	250	6,83/10,56	14,47/5,27	22,90/28,42	139,87/147,76

Тефтели рыбные						
Рыба свежая	100	120	24,6/33	6,72/8,4	0	165,6/207
Рис	10	10	0,7/0,7	0,06/0,06	7,37/7,37	32,3/32,3
Масло сливочное	2	2	0,012/0,012	1,65/0,85	0,018/0,009	14,96/7,48
Масло растительное	2	2	0	1,99/0,99	0	17,98/8,99
Яичный порошок	2	2	2,25/0,9	1,86/0,74	0,35/0,74	27,1/10,84
Лук	5	10	0,085/0,17	-	0,475/0,95	2,15/4,30
Морковь	5	10	0,065/0,13	0,005/0,01	0,35/0,7	1,65/3,3
Мука пшеничная	2	2	0,2/0,2	0,018/0,018	1,48/1,48	6,54/6,54
Выход продуктов:	60	80	29,71/35,10	12,3/11,07	10,04/10,79	268,28/280,75

Салат витаминный на раст. масле						
Масло растительное	5	5	0	4,99/4,99	0	44,95/44,95
Горошек зеленый	50	50	1,55/1,55	0,1/0,1	3,55/3,55	20,5/20,5
Огурец	50	50	1,4/1,4	-	0,015/0,015	9,5/9,5
Лук	10	10	0,13/0,13	0,01/0,01	0,7/0,7	3,3/3,3
Выход продуктов:	160	180	3,08/3,08	5,1/5,1	4,3/4,3	78,25/78,25

Компот из груш						
Груша	15	15	0,075/0,075	0	3,21/3,21	12,75/12,75
Сахар	15	15	0,045/0,045	0	14,92/14,92	56,1/56,1
Выход продуктов:	150	200	0,12/0,12	0	18,02/18,02	68,85/68,85

Хлеб						
Выход продуктов:	30	60	3,08/4,62	0,32/0,48	21,2/31,8	96,4/144,6

Полдник

Тушенная капуста с тушенкой						
Капуста квашенная	100	120	0,8/0,96	-	1,8/2,16	14/16,8
Тушенка	50	50	8,4/8,4	9,15/9,15	-	116/116
Масло растительное	2	2	0	1,99/1,99	0	17,98/17,98
Лук	5	10	0,085/0,17	-	0,475/0,95	2,15/4,30
Морковь	5	5	0,065/0,065	0,005/0,005	0,35/0,35	1,65/1,65
Выход продуктов:	100	120	9,35/9,59	11,14/11,14	11,77/3,46	151,78/156,73

Хлеб	20	20	1,54/1,54	0,16/0,16	10,6/10,6	48,2/48,2
Выход продуктов:	20	20	1,54/1,54	0,16/0,16	10,6/10,6	48,2/48,2

ИТОГО: **64,73/77,33** **55,31/80,43** **249,26/190,1** **1290,84/1428,59**

Завтрак							
Каша кукурузная молочная							
Крупа кукурузная	20	25	2,62/3,27	1,24/1,55	13,14/16,42	71/88,75	
Масло сливочное	5	5	0,03/0,03	4,12/4,12	0,045/0,045	37,4/37,4	
Молоко сухое	18	20	4,60/5,12	4,5/5,0	7,09/7,88	85,5/95,0	
Сахар	5	5	0,015/0,015	0	4,98/4,98	18,7/18,7	
Выход продуктов	150	200	7,4/8,43	9,86/10,67	25,25/29,32	212,6/239,85	
Батон с маслом							
батон	20	30	1,54/2,31	0,52/0,78	10,68/16,02	54,6/81,9	
масло	5	5	0,03/0,03	4,12/4,12	0,045/0,045	37,4/37,4	
Выход продуктов	20/5/	30/5	3,91/4,68	7,64/7,9	10,72/16,06	129,1/156,4	
Кофейный напиток							
Кофейный напиток	1	1	0,2/0,2	-	0,34/0,34	5,45/5,45	
Сахар	15	15	0,045/0,045	0	14,92/14,92	56,1/56,1	
Молоко свежее	120	150	3,36/4,2	3,84/4,8	5,64/7,05	69,6/87,0	
Выход продуктов	200	250	1,65/1,65	1,6/1,6	17,61/17,61	90,55/90,55	
2 Завтрак							
Сок фруктовый	150	200	0,6/0,8	-	15,45/20,6	63/84	
Выход продуктов	150	200	0,6/0,8	-	15,45/20,6	63/84	
Обед							
Суп весенний на курином бульон							
куры	15	30	3,12/6,24	1,32/2,64	0,09/0,18	24,75/49,5	
Масло сливочное	2	1	0,012/0,006	1,65/0,85	0,018/0,009	14,96/7,48	
Картофель	40	60	0,8/1,2	0,04/0,06	7,88/11,82	33,2/49,8	
Морковь	5	5	0,065/0,065	0,005/0,005	0,35/0,35	1,65/1,65	
Лук	5	5	0,085/0,085	-	0,475/0,475	2,15/2,15	
Яйцо свежее	¼	¼	1,33/1,33	1,18/1,18	0,07/0,07	16,09/16,09	
Горошек зеленый	30	30	1,5/1,5	0,1/0,1	0,67/0,67	3,6/3,6	
Выход продуктов	200	250	6,91/10,42	4,29/4,83	9,55/13,57	96,4/130,27	
Котлета мясная							
Мясо	60	80	10,44/13,92	1,86/2,48	0	58,8/78,4	
Масло сливочное	2	2	0,03/0,012	4,12/1,65	0,045/0,018	37,4/14,96	
Масло растительное	2	2	0	1,99/1,99	0	17,98/17,98	
Лук	5	10	0,085/0,17	-	0,475/0,95	2,15/4,30	
Морковь	5	10	0,065/0,13	0,005/0,01	0,35/0,7	1,65/3,3	
мука пшеничная	5	2	0,51/0,2	0,045/0,018	3,71/1,48	16,35/6,54	
яичный порошок	2	2	2,25/0,9	1,86/0,74	3,55/0,14	27,1/10,84	
манка	2	2	0,56/0,22	0,03/0,014	3,65/1,46	16,3/6,52	
Выход продуктов	60	80	15,27/18,16	10,35/7,34	13,82/6,78	197,59/164,7	
Хлеб							
Выход продуктов	30	40	3,08/4,62	0,32/0,48	21,2/31,8	96,4/144,6	
Макароны отварные							
макароны	35	40	3,64/4,16	0,31/0,36	26,32/30,08	116,2/132,8	
Масло сливочное	5	5	0,03/0,03	4,12/4,12	0,045/0,045	37,4/37,4	
Выход продукции	60	80	3,67/3,67	4,43/4,43	26,36/26,36	153,6/153,6	
Компот из сухофруктов							
сухофрукты	15	15	0,48/0,48	0	10,2/10,2	40,95/40,95	
Сахар	15	15	0,045/0,045	0	14,92/14,92	56,1/56,1	
изюм	5	5	0,09/0,09	0	3,54/3,54	13,8/13,8	
Выход продуктов	150	200	0,615/0,615	0	28,66/28,66	110,85/110,85	
Полдник							
Чай				-			
Чай	1	1	0,2/0,2	0	0,34/0,34	5,45/5,45	
Сахар	15	15	0,045/0,045	0	14,92/14,92	56,1/56,1	
Выход продуктов	150	200	0,245/0,245	0	15,26/15,26	61,55/61,55	
Уха							
Рыба (сайра)	10	20	3,9/3,9	2,4/2,4	1,11/1,11	46,5/46,5	
Перловка	10	10	0,93/0,93	0,11/0,11	7,37/7,37	32,4/32,4	
Картофель	40	60	0,8/1,2	0,04/0,04	7,88/11,82	33,2/49,8	
Лук	5	5	0,085/0,17	-	0,475/0,95	2,15/4,30	
Морковь	5	5	0,065/0,13	0,005/0,005	0,35/0,7	1,65/3,3	
Выход продуктов	200	250	5,78/6,33	2,55/2,58	17,18/21,95	115,9/136,3	
Хлеб	20	20	1,54/1,54	0,16/0,16	10,6/10,6	48,2/48,2	
Выход продуктов:	20	20	1,54/1,54	0,16/0,16	10,6/10,6	48,2/48,2	
ИТОГО			50,67/111,83	41,2/39,83	211,66/238,57	1614,31/1820,87	

Завтрак						
Суп молочный пшеничный						
Крупа пшеничная	18	20	2,25/2,5	0,12/0,14	12,9/14,36	58,68/65,2
Молоко сухое	18	20	4,60/5,12	4,5/5,0	7,09/7,88	85,5/95,0
Масло сливочное	5	5	0,03/0,03	4,12/4,12	0,045/0,045	37,4/37,4
Сахар	5	5	0,015/0,015	0	4,98/4,98	18,7/18,7
Выход продуктов:	150	200	6,89/7,66	8,74/9,26	25,01/27,26	110,18/216,3
Батон с маслом с сыром						
батон	20	20	1,54/2,31	0,52/0,78	10,68/16,02	54,6/81,9
масло	5	5	0,03/0,03	4,12/4,12	0,045/0,045	37,4/37,4
сыр	10	10	2,34/2,34	3/3	0	37,1/37,1
Выход продуктов	20/5/10	20/5/10	3,91/4,68	7,64/7,9	10,72/16,04	129,1/156,4
Чай						
Чай	1	1	0,2/0,2	0	0,34/0,34	5,45/5,45
Сахар	15	15	0,045/0,045	0	14,92/14,92	56,1/56,1
Выход продуктов	150	200	0,245/0,245	0	15,26/15,26	61,55/61,55
2 Завтрак						
Сок фруктовый	150	200	0,6/0,8	-	15,45/20,6	63/84
Выход продуктов	150	200	0,6/0,8	-	15,45/20,6	63/84
Обед						
Суп с домашней лапшой						
Куры	15	30	3,12/6,24	1,32/2,64	0,09/0,18	24,75/49,5
Масло сливочное	2	1	0,012/0,006	1,65/0,85	0,018/0,009	14,96/7,48
Яичный порошок	1	1	0,45/0,45	0,37/0,37	0,07/0,07	5,42/5,42
Мука пшеничная	18	20	1,85/2,06	0,16/0,18	13,35/14,84	58,86/65,4
Картофель	40	60	0,8/1,2	0,04/0,06	7,88/11,82	33,2/49,8
Лук	5	5	0,085/0,085	-	0,475/0,475	2,15/2,15
морковь	5	5	0,065/0,065	0,005/0,005	0,35/0,35	1,65/1,65
Выход продуктов:	200	250	6,38/10,10	3,54/4,10	22,23/27,74	140,99/181,4
Беф-строганов из печени						
Печень	60	80	10,44/13,92	1,86/2,48	0	58,8/78,4
Масло сливочное	2	2	0,03/0,03	4,12/4,12	0,045/0,045	37,4/37,4
Лук	5	10	0,085/0,17	-	0,475/0,95	2,15/4,30
Морковь	5	10	0,065/0,13	0,005/0,01	0,35/0,7	1,65/3,3
Мука пшеничная	2	2	0,2/0,2	0,045/0,018	3,71/1,48	16,35/6,54
Молоко сухое	5	5	1,28/1,28	1,25/1,25	1,97/1,97	23,75/23,75
Выход продуктов:	60	80	12,1/15,73	7,28/7,87	6,55/5,14	140,1/153,69
Отварная гречка						
Гречка	35	40	4,41/5,04	0,91/1,04	23,8/27,2	115,15/131,6
масло сливочное	40	5	0,03/0,03	4,12/4,12	0,045/0,045	37,4/37,4
Выход продуктов:	40	60	4,44/5,07	5,03/5,16	23,84/27,24	152,5/169,0
Хлеб						
Выход продуктов:	40	60	3,08/4,62	0,32/0,48	21,2/31,8	96,4/144,6
	40	60	3,08/4,62	0,32/0,48	21,2/31,8	96,4/144,6
Кисель						
Сахар	15	15	0,045/0,045	0	14,92/14,92	56,1/56,1
Выход продуктов:	15	15	0,045/0,045	0	18,02/18,02	56,61/56,61
Полдник						
Рогалик печеный с помадкой						
Масло растительное	2	2	0	1,99/1,99	0	17,98/17,98
Молоко сухое	5	5	1,28/1,28	1,25/1,25	1,97/1,97	23,75/23,75
Маргарин	5	5	0,015/0,015	0,12/0,12	0,05/0,05	37,3/37,3
Яичный порошок	2	2	0,9/0,9	0,74/0,74	0,74/0,74	10,84/10,84
Мука пшеничная	50	50	5,15/5,15	0,45/0,45	37,1/37,1	163,5/163,5
Дрожжи	1	1	0,001/0,001	-	0,001/0,001	0,01/0,01
Сахар	5	5	0,015/0,015	0	4,98/4,98	18,7/18,7
Помадка (сгущ. молоко варенка)	20	40	1,44/2,88	1,7/3,4	2,5/5,0	63/126
Выход продуктов:	40	60	8,80/10,24	6,25/7,95	47,3/49,84	335/398,08
Чай						
Сахар	10	10	0,03/0,03	0	9,96/9,96	47,36/47,36
Выход продуктов:	150	200	0,03/0,03	0	9,96/9,96	47,36/47,36
ИТОГО:			46,52/59,22	38,8/42,72	215,54/248,9	1332,79/1769,71

Завтрак

Каша молочная рисовая						
Крупа рисовая	20	25	0,25/1,75	0,12/0,15	15,46/19,32	64,6/80,75
Молоко сухое	18	20	4,60/5,12	4,5/5,0	7,09/7,88	85,5/95,0
Масло сливочное	5	5	0,03/0,03	4,12/4,12	0,045/0,045	37,4/37,4
Сахар	5	5	0,015/0,015	0	4,98/4,98	18,7/18,7
Выход продуктов:	150	200	4,89/6,91	8,74/9,27	27,57/32,22	206,2/231,8

Батон с повидлом						
Батон	20	30	1,54/2,31	0,52/0,78	10,68/16,02	54,6/81,9
Повидло	5	5	0,03/0,03	4,12/4,12	0,045/0,045	37,4/37,4
Выход продуктов:	20/5	30/5	1,57/2,34	4,64/4,9	10,72/16,06	92/119,3

Чай						
Чай	1	1	0,2/0,2	-	0,34/0,34	5,45/5,45
Сахар	15	15	0,045/0,045	0	14,92/14,92	5,61/5,61
Выход продуктов:	150	200	0,245/0,245	0	15,26/15,26	61,55/61,55

2 Завтрак

Сок фруктовый	150	200	0,6/0,8	-	15,45/20,6	63/84
Выход продуктов:	150	200	0,6/0,8	-	15,45/20,6	63/84

Обед

Рассольник на курином бульо						
масло сливочное	2	1	0,012/0,006	1,65/0,85	0,018/0,009	14,96/7,48
куры	15	30	3,12/6,24	1,32/2,64	0,09/0,18	24,75/49,5
картофель	40	60	0,8/1,2	0,04/0,06	7,88/11,82	33,2/49,8
морковь	5	5	0,065/0,065	0,005/0,005	0,35/0,35	1,65/1,65
лук репчатый	5	5	0,085/0,085	-	0,475/0,475	2,15/2,15
перловка	10	10	0,93/0,93	0,11/0,11	7,37/7,37	3,4/3,4
Выход продуктов	200	250	5,01/8,52	3,12/3,66	16,18/20,02	80,11/113,98

Колбаски по-Шелеховски

Мясо	60	80	10,44/13,92	1,86/2,48	0	58,8/78,4
Масло сливочное	2	2	0,012/0,0,12	4,12/4,12	0,045/0,045	37,4/37,4
Лук	5	10	0,085/0,17	-	0,475/0,95	2,15/4,30
Морковь	5	10	0,065/0,13	0,005/0,01	0,35/0,7	1,65/3,3
Мука пшеничная	5	2	0,51/0,2	0,045/0,018	3,71/1,48	16,35/6,54
Молоко сухое	5	5	1,2/8/1,28	1,25/1,25	1,97/1,97	23,75/23,75
Яичный порошок	5	2	2,25/0,9	1,86/0,74	3,55/0,14	27,1/10,84
Яйцо свежее	¼	¼	1,33/1,33	1,18/1,18	0,07/0,07	16,09/16,09
манка	5	2	0,56/0,22	0,03/0,014	3,65/1,46	16,3/6,52
Выход продуктов:	60	80	15,27/18,16	10,35/7,34	13,82/6,78	197,59/164,7

Салат зимний на раст. масле

Масло растительное	5	5	1,28/1,28	1,25/1,25	1,97/1,97	23,75/23,75
Горошек зеленый	30	30	1,5/1,5	0,01/0,01	0,67/0,67	3,6/3,6
Огурец	5	5	0,14/0,14	-	0,065/0,065	0,95/0,95
Картофель	60	80	1,2/1,6	0,06/0,08	11,82/15,76	49,8/66,4
Лук	10	10	0,17/0,17	-	0,95/0,95	4,30/4,30
Выход продуктов:	160	180	4,29/4,29	1,32/1,34	15,50/19,41	82,4/99,0

Компот из сухофруктов

сухофрукты	15	15	0,48/0,48	0	10,2/10,2	40,95/40,95
Сахар	15	15	0,045/0,045	0	14,92/14,92	56,1/56,1
изюм	5	5	0,09/0,09	0	3,54/3,54	13,8/13,8
Выход продуктов	150	200	0,615/0,615	0	28,66/28,66	110,85/110,85

Хлеб	40	60	3,08/4,62	0,32/0,48	21,2/31,8	96,4/144,6
Выход продуктов:	40	60	3,08/4,62	0,32/0,48	21,2/31,8	96,4/144,6

Полдник

Отварное яйцо с кабачк.икрой						
Яйцо свежее куриное	40	40	5,08/5,08	4,7/4,7	0,28/0,28	62,8/62,8
Выход продуктов	40	40	5,08/5,08	4,7/4,7	0,28/0,28	62,8/62,8
Кабачковая икра	20	20	0,4/0,4	1,8/1,8	1,72/1,72	24,4/24,4
Выход продуктов:	20	20	0,4/0,4	1,8/1,8	1,72/1,72	24,4/24,4
Хлеб	20	20	1,54/1,54	0,16/0,16	10,6/10,6	48,2/48,2
Выход продуктов:	20	20	1,54/1,54	0,16/0,16	10,6/10,6	48,2/48,2
Чай	1	1	0,2/0,2	0	0,34/0,34	5,45/5,45
Сахар	15	15	0,045/0,045	0	14,92/14,92	56,1/56,1
Выход продуктов:	150	200	0,245/0,245	0	15,26/15,26	61,55/61,55
ИТОГО:			42,83/53,76	35,15/33,65	225,87/228,67	1003,45/1326,81

