



Утверждаю  
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 1

| Прием пищи, наименование блюда  | Брутто | Нетто | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг. ценность (ккал) |
|---------------------------------|--------|-------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------|
|                                 |        |       |              | Б                    | Ж            | У            |                        |
| <b>Завтрак</b>                  |        |       |              |                      |              |              |                        |
| <b>Фрикасе из курицы</b>        |        |       | <b>100</b>   | <b>12,0</b>          | <b>6,8</b>   | <b>1,8</b>   | <b>96,40</b>           |
| Грудка                          | 88     | 65    |              |                      |              |              |                        |
| Лук                             | 8      | 7     |              |                      |              |              |                        |
| Масло растительное              | 4      | 4     |              |                      |              |              |                        |
| Сметана                         | 7      | 7     |              |                      |              |              |                        |
| Сливки                          | 7      | 7     |              |                      |              |              |                        |
| Соль                            | 1      | 1     |              |                      |              |              |                        |
| Паприка                         | 1      | 1     |              |                      |              |              |                        |
| Хмели-сунели                    | 1      | 1     |              |                      |              |              |                        |
| Мука                            | 1      | 1     |              |                      |              |              |                        |
| <b>Макароны отварные</b>        |        |       | <b>150</b>   | <b>6,2</b>           | <b>4,58</b>  | <b>42,3</b>  | <b>235,22</b>          |
| Макароны                        | 60     | 60    |              |                      |              |              |                        |
| Соль                            | 2      | 2     |              |                      |              |              |                        |
| Масло сливочное                 | 5      | 5     |              |                      |              |              |                        |
| <b>Какао на молоком</b>         |        |       | <b>200</b>   | <b>4,91</b>          | <b>3,17</b>  | <b>16,34</b> | <b>111,18</b>          |
| Какао                           | 4      | 4     |              |                      |              |              |                        |
| Сахар                           | 18     | 18    |              |                      |              |              |                        |
| Молоко                          | 110    | 110   |              |                      |              |              |                        |
| <b>Хлеб пшеничный</b>           |        |       | <b>30</b>    | <b>2,37</b>          | <b>0,3</b>   | <b>14,49</b> | <b>70,5</b>            |
| <b>Фрукт по сезону (яблоко)</b> |        |       | <b>100</b>   | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>   | <b>47</b>              |
| <b>Итого за Завтрак</b>         |        |       | <b>580</b>   | <b>25,88</b>         | <b>15,25</b> | <b>84,73</b> | <b>560,30</b>          |





Утверждаю  
 Директор

Крутоголова Ю.В.

День 3

| Прием пищи, наименование блюда                           | Брутто | Нетто | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценность (ккал) |
|--|--------|-------|--------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------|
|  |        |       |              | Б                    | Ж            | У             |                        |
| <b>Завтрак</b>   |        |       |              |                      |              |               |                        |
| <b>Ветчина</b>   |        |       | <b>15</b>    | <b>1,94</b>          | <b>3,27</b>  | <b>0,29</b>   | <b>38,4</b>            |
| <b>Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами</b> |        |       | <b>200</b>   | <b>6,96</b>          | <b>7,42</b>  | <b>34,68</b>  | <b>232,05</b>          |
| Геркулес   | 30     | 30    |              |                      |              |               |                        |
| Молоко   | 52     | 52    |              |                      |              |               |                        |
| Соль   | 2      | 2     |              |                      |              |               |                        |
| Сахар  | 10     | 10    |              |                      |              |               |                        |
| Масло сливочное  | 5      | 5     |              |                      |              |               |                        |
| Вишня  | 32     | 30    |              |                      |              |               |                        |
| <b>Какао на молоке</b>                                   |        |       | <b>200</b>   | <b>3,99</b>          | <b>3,17</b>  | <b>16,34</b>  | <b>111,18</b>          |
| Какао  | 4      | 4     |              |                      |              |               |                        |
| Сахар  | 18     | 18    |              |                      |              |               |                        |
| Молоко   | 110    | 110   |              |                      |              |               |                        |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                    |        |       | <b>40</b>    | <b>3,16</b>          | <b>0,4</b>   | <b>19,32</b>  | <b>94</b>              |
| <b>Фрукт по сезону (банан)</b>                           |        |       | <b>150</b>   | <b>2,3</b>           | <b>0,8</b>   | <b>31,5</b>   | <b>142</b>             |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                  |        |       | <b>605</b>   | <b>18,30</b>         | <b>15,01</b> | <b>102,13</b> | <b>516,22</b>          |



Утверждаю  
 Директор

Крутоголова Ю.В.

День 4

| Прием пищи, наименование блюда                             | Брутто | Нетто | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг. ценность (ккал) |
|--|--------|-------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------|
|  |        |       |              | Б                    | Ж            | У            |                        |
| <b>Завтрак</b>   |        |       |              |                      |              |              |                        |
| <b>Тефтели из курицы и тыквы в сметанном соусе (90/30)</b> |        |       | <b>120</b>   | <b>16,00</b>         | <b>7,50</b>  | <b>1,21</b>  | <b>136,34</b>          |
| Грудка куриная   | 82     | 61    |              |                      |              |              |                        |
| Тыква  | 14     | 11    |              |                      |              |              |                        |
| Лук  | 7      | 6     |              |                      |              |              |                        |
| Соль   | 1      | 1     |              |                      |              |              |                        |
| Хлопья овсяные   | 6      | 6     |              |                      |              |              |                        |
| Паприка  | 1      | 1     |              |                      |              |              |                        |
| Зелень   | 2      | 2     |              |                      |              |              |                        |
| Чеснок   | 2      | 2     |              |                      |              |              |                        |
| Яйцо   | 4      | 4     |              |                      |              |              |                        |
| Масло растительное   | 2      | 2     |              |                      |              |              |                        |
| Сметана  | 10     | 10    |              |                      |              |              |                        |
| <b>Каша гречневая рассыпчатая</b>                          |        |       | <b>150</b>   | <b>5,80</b>          | <b>8,42</b>  | <b>39,58</b> | <b>343,1</b>           |
| Гречка   | 52     | 52    |              |                      |              |              |                        |
| Соль   | 3      | 3     |              |                      |              |              |                        |
| Масло сливочное  | 5      | 5     |              |                      |              |              |                        |
| <b>Чай с сахаром и лимоном</b>                             |        |       | <b>200</b>   | <b>0,06</b>          | <b>0,01</b>  | <b>11,19</b> | <b>46,28</b>           |
| Заварка  | 1      | 1     |              |                      |              |              |                        |
| Сахар  | 11     | 11    |              |                      |              |              |                        |
| Лимон  | 8      | 7     |              |                      |              |              |                        |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                      |        |       | <b>50</b>    | <b>3,95</b>          | <b>0,5</b>   | <b>24,15</b> | <b>117,5</b>           |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                    |        |       | <b>520</b>   | <b>25,81</b>         | <b>16,43</b> | <b>76,13</b> | <b>643,18</b>          |









Утверждаю  
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 8

| Прием пищи, наименование блюда                               | Брутто | Нетто | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг. ценность (ккал) |
|--|--------|-------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------|
|  |        |       |              | Б                    | Ж            | У            |                        |
| <b>Завтрак</b>   |        |       |              |                      |              |              |                        |
| <b>Купаты куриные</b>  |        |       | <b>90</b>    | <b>17,28</b>         | <b>14,9</b>  | <b>0,24</b>  | <b>244,5</b>           |
| <b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)</b> |        |       | <b>155</b>   | <b>6,34</b>          | <b>5,28</b>  | <b>28,62</b> | <b>187,05</b>          |
| Гречка   | 52     | 52    |              |                      |              |              |                        |
| Соль   | 3      | 3     |              |                      |              |              |                        |
| Масло сливочное  | 5      | 5     |              |                      |              |              |                        |
| <b>Чай с сахаром</b>   |        |       | <b>200</b>   |                      |              | <b>11,09</b> | <b>44,34</b>           |
| Сахар  | 11     | 11    |              |                      |              |              |                        |
| Заварка  | 1      | 1     |              |                      |              |              |                        |
| <b>Хлеб пшеничный</b>  |        |       | <b>30</b>    | <b>2,37</b>          | <b>0,3</b>   | <b>14,49</b> | <b>70,5</b>            |
| <b>Фрукт по сезону (яблоко)</b>                              |        |       | <b>100</b>   | <b>0,4</b>           | <b>0,3</b>   | <b>10,3</b>  | <b>47</b>              |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                      |        |       | <b>575</b>   | <b>26,39</b>         | <b>20,78</b> | <b>64,74</b> | <b>593,39</b>          |



Утверждаю  
 \_\_\_\_\_  
 Директор

Крутоголова Ю.В.

День 9

| Прием пищи, наименование блюда                         | Брутто | Нетто | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг. ценность (ккал) |
|--|--------|-------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------|
|  |        |       |              | Б                    | Ж            | У            |                        |
| <b>Завтрак</b>   |        |       |              |                      |              |              |                        |
| <b>Сыр полутвердый</b>                                 |        |       | <b>15</b>    | <b>3,9</b>           | <b>3,92</b>  |              | <b>51,6</b>            |
| <b>Вареники с творогом с маслом сливочным (140/10)</b> |        |       | <b>150</b>   | <b>10,40</b>         | <b>11,10</b> | <b>45,50</b> | <b>258,70</b>          |
| <b>Чай с сахаром и лимоном</b>                         |        |       | <b>200</b>   | <b>0,06</b>          | <b>0,06</b>  | <b>6,70</b>  | <b>46,28</b>           |
| Заварка  | 1      | 1     |              |                      |              |              |                        |
| Сахар  | 11     | 11    |              |                      |              |              |                        |
| Лимон  | 8      | 7     |              |                      |              |              |                        |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                  |        |       | <b>40</b>    | <b>3,16</b>          | <b>0,4</b>   | <b>19,32</b> | <b>94</b>              |
| <b>Фрукт по сезону (груша)</b>                         |        |       | <b>100</b>   | <b>0,4</b>           | <b>0,3</b>   | <b>10,3</b>  | <b>47</b>              |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                |        |       | <b>505</b>   | <b>17,92</b>         | <b>15,78</b> | <b>81,82</b> | <b>497,58</b>          |



Утверждаю  
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 10

| Прием пищи, наименование блюда    | Брутто | Нетто | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг. ценность (ккал) |
|-----------------------------------|--------|-------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------|
|                                   |        |       |              | Б                    | Ж            | У            |                        |
| <b>Завтрак</b>                    |        |       |              |                      |              |              |                        |
| <b>Котлеты рыбные</b>             |        |       | <b>90</b>    | <b>13,2</b>          | <b>10,23</b> | <b>12,98</b> | <b>157,45</b>          |
| Рыба                              | 140    | 100   |              |                      |              |              |                        |
| Хлеб                              | 14     | 14    |              |                      |              |              |                        |
| Молоко                            | 20     | 20    |              |                      |              |              |                        |
| Лук                               | 12     | 10    |              |                      |              |              |                        |
| Соль                              | 3      | 3     |              |                      |              |              |                        |
| Сухари панировочные               | 5      | 5     |              |                      |              |              |                        |
| Масло растительное                | 5      | 5     |              |                      |              |              |                        |
| Яйцо                              | 6      | 6     |              |                      |              |              |                        |
| <b>Картофельное пюре</b>          |        |       | <b>150</b>   | <b>4,50</b>          | <b>9,23</b>  | <b>20,37</b> | <b>164,00</b>          |
| Картофель                         | 197    | 128   |              |                      |              |              |                        |
| Соль                              | 2      | 2     |              |                      |              |              |                        |
| Молоко                            | 23     | 23    |              |                      |              |              |                        |
| Масло сливочное                   | 5      | 5     |              |                      |              |              |                        |
| <b>Напиток кофейный на молоке</b> |        |       | <b>200</b>   | <b>3,23</b>          | <b>2,51</b>  | <b>20,67</b> | <b>164,63</b>          |
| Цикорий                           | 6      | 6     |              |                      |              |              |                        |
| Сахар                             | 11     | 11    |              |                      |              |              |                        |
| Молоко                            | 100    | 100   |              |                      |              |              |                        |
| <b>Хлеб пшеничный</b>             |        |       | <b>30</b>    | <b>2,37</b>          | <b>0,3</b>   | <b>14,49</b> | <b>70,5</b>            |
| <b>Фрукт по сезону (яблоко)</b>   |        |       | <b>100</b>   | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>   | <b>47</b>              |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |        |       | <b>570</b>   | <b>23,71</b>         | <b>22,67</b> | <b>78,31</b> | <b>603,58</b>          |









Утверждаю  
 Директор

Крутоголова Ю.В.

День 14

| Прием пищи, наименование блюда          | Брутто | Нетто | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг. ценность (ккал) |
|---|--------|-------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------|
|   |        |       |              | Б                    | Ж            | У            |                        |
| <b>Завтрак</b>                          |        |       |              |                      |              |              |                        |
| <b>Котлеты из говядины "Московская"</b> |        |       | <b>90</b>    | <b>13,28</b>         | <b>14,49</b> | <b>12,7</b>  | <b>234,34</b>          |
| Мясо говядина                           | 61     | 61    |              |                      |              |              |                        |
| Хлеб пшеничный                          | 15     | 15    |              |                      |              |              |                        |
| Лук                                     | 14     | 12    |              |                      |              |              |                        |
| Соль                                    | 2      | 2     |              |                      |              |              |                        |
| Молоко                                  | 20     | 20    |              |                      |              |              |                        |
| Сухари панировочные                     | 5      | 5     |              |                      |              |              |                        |
| Масло растительное                      | 5      | 5     |              |                      |              |              |                        |
| Яйцо                                    | 6      | 6     |              |                      |              |              |                        |
| <b>Булгур с овощами</b>                 |        |       | <b>150</b>   | <b>3,45</b>          | <b>4,19</b>  | <b>18,96</b> | <b>127,35</b>          |
| Булгур                                  | 40     | 40    |              |                      |              |              |                        |
| Соль                                    | 1      | 1     |              |                      |              |              |                        |
| Масло сливочное                         | 5      | 5     |              |                      |              |              |                        |
| Лук                                     | 18     | 15    |              |                      |              |              |                        |
| Морковь                                 | 17     | 15    |              |                      |              |              |                        |
| Болгарский перец                        | 15     | 15    |              |                      |              |              |                        |
| Масло растительное                      | 3      | 3     |              |                      |              |              |                        |
| <b>Чай с сахаром и лимоном</b>          |        |       | <b>200</b>   | <b>0,06</b>          | <b>0,01</b>  | <b>11,19</b> | <b>46,28</b>           |
| Заварка                                 | 1      | 1     |              |                      |              |              |                        |
| Сахар                                   | 11     | 11    |              |                      |              |              |                        |
| Лимон                                   | 8      | 7     |              |                      |              |              |                        |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                   |        |       | <b>30</b>    | <b>2,37</b>          | <b>0,3</b>   | <b>14,49</b> | <b>70,5</b>            |
| <b>Фрукт по сезону (яблоко)</b>         |        |       | <b>100</b>   | <b>0,4</b>           | <b>0,3</b>   | <b>10,3</b>  | <b>47</b>              |
| <b>Итого за Завтрак</b>                 |        |       | <b>570</b>   | <b>19,56</b>         | <b>19,29</b> | <b>67,61</b> | <b>525,47</b>          |





Утверждаю  
Директор

*Ю.В. Крутоголова*

Крутоголова Ю.В.

День 16

| Прием пищи, наименование блюда               | Брутто | Нетто | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг. ценность (ккал) |
|--|--------|-------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------|
|  |        |       |              | Б                    | Ж            | У            |                        |
| <b>Завтрак</b>                               |        |       |              |                      |              |              |                        |
| <b>Сыр полутвердый</b>                       |        |       | <b>15</b>    | <b>3,9</b>           | <b>3,92</b>  |              | <b>51,6</b>            |
| <b>Куры запеченные</b>                       |        |       | <b>90</b>    | <b>19,57</b>         | <b>9,45</b>  | <b>5,08</b>  | <b>183,65</b>          |
| Куриная грудка                               | 110    | 110   |              |                      |              |              |                        |
| Хлеб пшеничный                               | 14     | 14    |              |                      |              |              |                        |
| Лук  | 10     | 8     |              |                      |              |              |                        |
| Масло растительное                           | 3      | 3     |              |                      |              |              |                        |
| Соль   | 3      | 3     |              |                      |              |              |                        |
| Сухари панировочные                          | 5      | 5     |              |                      |              |              |                        |
| <b>Макароньы отварные с маслом сливочным</b> |        |       | <b>155</b>   | <b>6,2</b>           | <b>4,58</b>  | <b>42,3</b>  | <b>235,22</b>          |
| Макароньы                                    | 60     | 60    |              |                      |              |              |                        |
| Соль   | 2      | 2     |              |                      |              |              |                        |
| Масло сливочное                              | 5      | 5     |              |                      |              |              |                        |
| <b>Чай с сахаром</b>                         |        |       | <b>200</b>   |                      |              | <b>11,09</b> | <b>44,34</b>           |
| Сахар  | 11     | 11    |              |                      |              |              |                        |
| Заварка                                      | 1      | 1     |              |                      |              |              |                        |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                        |        |       | <b>40</b>    | <b>3,16</b>          | <b>0,4</b>   | <b>19,32</b> | <b>94,0</b>            |
| <b>Итого за Завтрак</b>                      |        |       | <b>500</b>   | <b>32,83</b>         | <b>18,35</b> | <b>77,79</b> | <b>608,81</b>          |



Утверждаю  
Директор

Крутоголова Ю.В.  
День 17

| Прием-линии, наименование блюда                        | Брутто | Нетто | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг. ценность (ккал) |
|--|--------|-------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------|
|  |        |       |              | Б                    | Ж            | У            |                        |
| <b>Завтрак</b>   |        |       |              |                      |              |              |                        |
| <b>Масло сливочное</b>                                 |        |       | <b>10</b>    | <b>0,08</b>          | <b>7,25</b>  | <b>0,13</b>  | <b>66,09</b>           |
| <b>Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30)</b> |        |       | <b>160</b>   | <b>22,92</b>         | <b>13,17</b> | <b>33,29</b> | <b>345,69</b>          |
| Творог   | 133    | 133   |              |                      |              |              |                        |
| Мука   | 20     | 20    |              |                      |              |              |                        |
| Сахар  | 13     | 13    |              |                      |              |              |                        |
| Яйцо   | 8      | 5     |              |                      |              |              |                        |
| Масло сливочное  | 5      | 5     |              |                      |              |              |                        |
| Сметана  | 5      | 5     |              |                      |              |              |                        |
| Сгущенное молоко                                       | 30     | 30    |              |                      |              |              |                        |
| <b>Чай с сахаром и лимоном</b>                         |        |       | <b>200</b>   | <b>0,06</b>          | <b>0,01</b>  | <b>11,19</b> | <b>46,28</b>           |
| Заварка  | 1      | 1     |              |                      |              |              |                        |
| Сахар  | 11     | 11    |              |                      |              |              |                        |
| Лимон  | 8      | 7     |              |                      |              |              |                        |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                  |        |       | <b>40</b>    | <b>3,16</b>          | <b>0,4</b>   | <b>19,32</b> | <b>94</b>              |
| <b>Фрукт по сезону (яблоко)</b>                        |        |       | <b>100</b>   | <b>0,4</b>           | <b>0,3</b>   | <b>10,3</b>  | <b>47</b>              |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                |        |       | <b>510</b>   | <b>26,62</b>         | <b>21,13</b> | <b>74,23</b> | <b>599,06</b>          |



Утверждаю  
Директор

Крутоголова Ю.В.

День 18

| Прием пищи, наименование блюда                              | Брутто | Нетто | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценность (ккал) |
|---|--------|-------|--------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------|
|   |        |       |              | Б                    | Ж            | У             |                        |
| <b>Завтрак</b>  |        |       |              |                      |              |               |                        |
| <b>Каша вязкая молочная из гречневой крупы</b>              |        |       | <b>200</b>   | <b>8,40</b>          | <b>11,08</b> | <b>36,00</b>  | <b>277,32</b>          |
| Гречка  | 15     | 15    |              |                      |              |               |                        |
| Молоко  | 60     | 60    |              |                      |              |               |                        |
| Соль  | 1      | 1     |              |                      |              |               |                        |
| Сахар   | 10     | 10    |              |                      |              |               |                        |
| Масло сливочное   | 3      | 3     |              |                      |              |               |                        |
| <b>Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов</b> |        |       | <b>100</b>   | <b>7,63</b>          | <b>8,16</b>  | <b>31,26</b>  | <b>232,42</b>          |
| Мука  | 36     | 36    |              |                      |              |               |                        |
| Дрожжи  | 1      | 1     |              |                      |              |               |                        |
| Соль  | 1      | 1     |              |                      |              |               |                        |
| Сахар   | 1      | 1     |              |                      |              |               |                        |
| Масло сливочное   | 5      | 5     |              |                      |              |               |                        |
| Картофель   | 62     | 37    |              |                      |              |               |                        |
| Сыр   | 20     | 20    |              |                      |              |               |                        |
| Масло растительное  | 2      | 2     |              |                      |              |               |                        |
| <b>Какао на молоке</b>                                      |        |       | <b>200</b>   | <b>3,99</b>          | <b>3,17</b>  | <b>16,34</b>  | <b>111,18</b>          |
| Какао   | 4      | 4     |              |                      |              |               |                        |
| Сахар   | 18     | 18    |              |                      |              |               |                        |
| Молоко  | 110    | 110   |              |                      |              |               |                        |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                       |        |       | <b>30</b>    | <b>2,37</b>          | <b>0,3</b>   | <b>14,49</b>  | <b>70,5</b>            |
| <b>Фрукт по сезону (банан)</b>                              |        |       | <b>150</b>   | <b>2,3</b>           | <b>0,8</b>   | <b>31,5</b>   | <b>142</b>             |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                     |        |       | <b>680</b>   | <b>24,64</b>         | <b>23,46</b> | <b>129,59</b> | <b>833,17</b>          |





Утверждаю  
 Директор

*Ю.В. Крутоголова*

Крутоголова Ю.В.

День 20

| Прием пищи, наименование блюда    | Брутто | Нетто | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг. ценность (ккал) |
|-----------------------------------|--------|-------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------|
|                                   |        |       |              | Б                    | Ж            | У            |                        |
| <b>Завтрак</b>                    |        |       |              |                      |              |              |                        |
| <b>Рыба запеченная</b>            |        |       | <b>90</b>    | <b>13,80</b>         | <b>5,80</b>  | <b>3,64</b>  | <b>121,96</b>          |
| Рыба                              | 141    | 110   |              |                      |              |              |                        |
| Масло растительное                | 5      | 5     |              |                      |              |              |                        |
| Соль                              | 3      | 3     |              |                      |              |              |                        |
| Мука                              | 5      | 5     |              |                      |              |              |                        |
| <b>Картофельное пюре</b>          |        |       | <b>150</b>   | <b>4,50</b>          | <b>9,23</b>  | <b>20,37</b> | <b>164,00</b>          |
| Картофель                         | 197    | 128   |              |                      |              |              |                        |
| Соль                              | 2      | 2     |              |                      |              |              |                        |
| Молоко                            | 23     | 23    |              |                      |              |              |                        |
| Масло сливочное                   | 5      | 5     |              |                      |              |              |                        |
| <b>Напиток кофейный на молоке</b> |        |       | <b>200</b>   | <b>3,23</b>          | <b>2,51</b>  | <b>20,67</b> | <b>164,63</b>          |
| Цикорий                           | 6      | 6     |              |                      |              |              |                        |
| Сахар                             | 11     | 11    |              |                      |              |              |                        |
| Молоко                            | 100    | 100   |              |                      |              |              |                        |
| <b>Хлеб пшеничный</b>             |        |       | <b>30</b>    | <b>2,37</b>          | <b>0,3</b>   | <b>14,49</b> | <b>70,5</b>            |
| <b>Фрукт по сезону (банан)</b>    |        |       | <b>150</b>   | <b>2,3</b>           | <b>0,8</b>   | <b>31,5</b>  | <b>142</b>             |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |        |       | <b>625</b>   | <b>24,89</b>         | <b>16,18</b> | <b>92,55</b> | <b>616,88</b>          |