

	томатная паста		9		12		13
	концентрированная пшеничная мука		2		2		6
	сахар		3		4		5
чай	чай	200	2	200	2	200	2
	сахар		4		4		4
творог	творог	60	5	70	6	80	7
	сахар		60		70		80
мед	мед	10	10	10	10	10	10
молоко	молоко	150	150	150	150	150	150
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	20	20	35	35	40	40
Гороховый суп	картофель	200-250	20	250-300	25	250-300	30
	горох		16		18		20
	морковь		8		9		10
	лук		8		9		10
	растительное масло		4		5		5
	бульон		140		161		175
	говядина		20		30		30
морковный салат	морковь	60-100	64	100-150	86	100-150	108
	сахар		4		5		6
	растительное масло		6		8		9
Рыбные тефтели	рыба свежая	80-150	110	100-180	130	100-180	140
	пшеничный хлеб		5		6		7
	молоко		22		23		25
	лук		13		15		17
	йодированная соль		1		1,5		2
	пшеничная мука		6		7		8
	растительное масло		5		6		7
Гарнир: макароны	морковь	150-200	19	200-250	25	200-250	30
	лук		12		13		19
	макароны		20		30		46
	сливочное масло		6		6		10
	бульон или вода		10		12		12
Сок мультивитаминный	Сок мультивитаминный	165	165	165	165	165	165
груша	груша	250	250	250	250	250	250
Сузбеше	Сузбеше	125	125	125	125	125	125
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	20	20	35	35	40	40
суп Харчо	рис	200-250	15	250-300	17	250-300	18
	лук		19		22		23
	растительное масло		6		7		7
	петрушка		8		9		10
	томатная паста		6		7		8
	йодированная соль		1		1,5		2
	говядина		20		20		20
	бульон		200		230		250
мясные котлеты	говядина	80-150	65	100-180	75	100-180	80
	пшеничный хлеб		5		6		7
	молоко		23		24		26
	сухари		10		11,5		15
	растительное масло		5		6		6
	сливочное масло		5		6		8
гарнир: картофельное пюре	сливочное масло	100-150	5	150-180	7	150-180	8
	картофель		57		74		83
	молоко		12		14		14
компот	сухофрукты	200	1,5	200	1,5	200	1,5
	сахар		5		6		7
мед	мед	5	5	5	5	5	5
молоко	молоко	150	150	150	150	150	150
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	20	20	35	35	40	40
Итого за неделю							
Борщ	свекла	200-250	28	250-300	33	250-300	36
	капуста белокачанная		20		23		25
	томатная паста		5		6		7
	морковь		8		9		10
	петрушка		2		2		2
	картофель		20		20		20
	лук		7		8		9
	йодированная соль		1		1,5		2
	растительное масло		3		3		3
	сахар		2		2		2
	бульон		120		138		150
	говядина		30		30		30
Зразы	говядина	80-150	50	100-180	65	100-180	70
	пшеничный хлеб		9		10		11
	молоко		40		45		50
	лук		15		35		50
	картофельный крахмал		10		10		10
	растительное масло		9		10		10
	сухари		7		8		9