



**День 2**

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
<b>Завтрак</b>			
Каша гречневая молочная	180		
Крупа гречневая		30	30
Молоко		150	150
Сахар		.10	.10
Масло сливочное		.5	.5
Хлеб	30	30	30
Чай с молоком	180		
чай		0,002	0,002
молоко		50	50
сахар		10	10
<b>Итого в завтрак</b>			
<b>Обед</b>			
Суп харчо на к/бульоне	180		
мясо		100	70
рис		20	20
картофель		100	70
лук		.15	13,5
морковь		20	16
масло сливочное		.5	.5
чеснок		.1	0,9
Картофельное пюре с подливой	200		
картофель		150	105
молоко		20	20
масло сливочное		5	5
лук		15	13,5
морковь		20	16
томат		5	5
мука		2	2
Компот+вит С	180		
сухофрукты		20	20
сахар		15	15
Хлеб	50	50	50
<b>Итого в обед</b>			
<b>Полдник</b>			
Печенье	40	40	
молоко	200	200	40
яблоко	150	.150	130
<b>Итого в полдник</b>			

**День 3**

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
<b>Завтрак</b>			
<b>Каша ячневая молочная</b>	<b>180</b>		
Крупа ячневая		30	30
Молоко		150	150
Сахар		10	10
Масло сливочное		5	5
<b>Хлеб с маслом</b>	<b>40</b>		
Хлеб		30	30
масло		10	10
<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>		
какао		0,002	0,002
молоко		100	100
сахар		10	10
<b>Итого в завтрак</b>			
<b>Обед</b>			
<b>Суп вермишелевый на к/бульоне</b>	<b>180</b>		
мясо		100	70
вермишель		20	20
картофель		120	84
лук		.15	13,5
морковь		15	12
масло сливочное		5	5
<b>Каша перловая с подливой</b>	<b>200</b>		
крупа перловая		30	.30
лук		15	13,5
морковь		20	16
томат		5	5
масло растительное		5	5
мука		2	2
<b>Салат морковный с чесноком</b>	<b>60</b>		
морковь		50	40
чеснок		2	1,8
масло растительное		2	2
Хлеб	50	50	50
<b>Кисель+вит С</b>	<b>180</b>		
кисель		20	20
<b>Итого в обед</b>			
<b>Полдник</b>			
<b>Блины</b>			
молоко		.50	.50
яйцо		.1/12	.1/12
сахар		.5	.5
мука		.40	.40
масло растительное		.2	.2
<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>		
чай		.0,002/0,002	.0,002/0,002
молоко		.50	.50
сахар		.10	.10
<b>Итого в полдник</b>			

**День 4**

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
<b>Завтрак</b>			
Яйцо варенное	1	1	
Хлеб с маслом	40		
Хлеб		30	30
масло		10	10
<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>		
какао		0,002	0,002
молоко		100	100
сахар		10	10
<b>Итого в завтрак</b>			
<b>Обед</b>			
<b>Борщ на к/бульоне</b>	<b>180</b>		
мясо		40	
капуста		120	100
картофель		140	98
лук		.15	.13,5
морковь		20	16
свекла		30	28
томат		5	5
масло сливочное		5	5
<b>Плов</b>	<b>200</b>		
мясо		60	60
рис		30	30
лук		20	18
морковь		30	24
масло растительное		7	7
<b>Компот+вит С</b>	<b>180</b>		
сухофрукты		20	20
сахар		15	15
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	50	50
<b>Итого в обед</b>			
<b>Полдник</b>			
<b>коржик</b>	<b>70</b>		
мука		.40	40
сахар		.20	.20
масло подс		.10	.10
кефир		.20	.20
<b>сок</b>	<b>180</b>	.180	180
<b>Итого в полдник</b>			

### День 5

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
<b>Завтрак</b>			
<b>Каша рисовая</b>	<b>180</b>		
рис		30	30
Молоко		150	150
Сахар		.10	.10
Масло сливочное		.5	.5
<b>Хлеб с сыром</b>	<b>40</b>		
Хлеб		30	30
сыр		.10	.10
<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>		
какао		0,002/0,002	0,002/0,002
молоко		50	50
сахар		10	10
<b>Итого в завтрак</b>			
<b>Обед</b>			
<b>Мясо по казахски</b>	<b>180</b>		
мясо		100	70
мука		40	40
яйцо		.1/16	.1/16
лук		.15	13,5
картофель		100	.70
<b>Овощное рагу</b>			
картофель		80	.56
капуста		120	100
морковь		20	16
лук		20	18
масло растительное		.7	.7
томат		.3	.3
<b>Компот+вит С</b>	<b>180</b>		
сухофрукты		20	20
сахар		15	15
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	50	50
<b>Итого в обед</b>			
<b>Полдник</b>			
<b>Бублик</b>	<b>40</b>	40	40
молоко	<b>200</b>	.200	.200
<b>банан</b>	<b>150</b>	.150	.130
<b>Итого в полдник</b>			
<b>Итого за день</b>			

**День 6**

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
<b>Завтрак</b>			
Каша пшениная молочная	180		
Крупа ячневая		25	25
Молоко		май.00	май.00
Сахар		15.яив	15.яив
Масло сливочное	0	6	6
Хлеб	50	50	50
Какао		0,002/0,002	0,002/0,002
молоко		50	50
сахар		10	10
<b>Итого в завтрак</b>			
<b>Обед</b>			
Щи свежие на к/бульоне	180		
мясо		40	
капуста		.120	.96
картофель		.170	.119
лук		.15	.13,5
морковь		.20	.16
Сметана		5	.5
масло сливочное		.5	.5
Томат		.3	.3
Отварные макароны с подливой	200		
макароны		.30	.30
Лук		.20	.18
Морковь		.20	.16
Масло растительное		.5	.5
Томат		.5	.5
Мука		.2	.2
Хлеб	50	50	50
Кисель+вит С	180	180	180
кисель		20	20
<b>Итого в обед</b>			
<b>Полдник</b>			
Омлет	40		
Молоко		.20	.20
яйцо		.0,5	.0,5
мука		.2	.2
<b>Чай с молоком</b>			
Чай		0,002/0,002	0,002/0,002
молоко		50	50
сахар		10	10
<b>Итого в полдник</b>			

**День 7**

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
<b>Завтрак</b>			
<b>Каша гречневая молочная</b>	<b>100</b>		
рис		15	
шпик		15	
Молоко		100	100
Сахар		15	15
Масло сливочное		5	5
<b>Хлеб с сахаром</b>	<b>40</b>		
Хлеб		30	30
Сахар		10	10
<b>Чай с молоком</b>	<b>100</b>		
чай		0,002	0,002
молоко		50	50
сахар		10	10
<b>Итого в завтрак</b>			
<b>Обед</b>			
<b>Линия домашняя на картофельном масле</b>	<b>100</b>		
Мясо		100	70
картофель		20	20
шпик		1,10	1,10
картофель		100	70
<b>Каша гречневая с подливкой</b>	<b>200</b>		
крупа гречневая		30	30
печ		15	13,3
морковь		20	16
Томат		5	5
Масло растительное		5	5
Мука		2	2
<b>Салат овощной</b>	<b>60</b>		
капуста		60	48
морковь		10	8
масло растительное		2	2
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	50	50
<b>Компот «Вит С»</b>	<b>180</b>	180	180
Суслофрукты		20	20
Сахар		15	15
Вит С			
<b>Итого в обед</b>			
<b>Полдник</b>			
<b>Печенье</b>	<b>40</b>	40	40
<b>Молоко</b>	<b>200</b>	200	200
<b>Итого в полдник</b>			

### День 8

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
<b>Завтрак</b>			
<b>Каша пшеничная молочная</b>	<b>100</b>		
Крупа пшеничная		30	30
Молоко		150	150
Сахар		10	10
Масло сливочное		5	5
<b>Хлеб</b>	<b>30</b>	30	30
<b>Чай с молоком</b>	<b>100</b>		
чай		0,002/0,002	0,002/0,002
молоко		100	50
сахар		10	10
<b>Итого в завтрак</b>			
<b>Обед</b>			
<b>Рисовый суп с фрикадельками</b>	<b>200</b>		
рис		40	
Перловка		20	20
Солёный огурец		20	20
Картофель		40	36
Лук		13	13,5
Морковь		20	16
томат		3	3
Масло сливочное		3	3
<b>Жирное по домашнему</b>	<b>200</b>		
Мясо		60	60
картофель		150	91
лук		20	18
морковь		20	16
Масло растительное		7	7
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	50	50
<b>Квас с Вит С</b>	<b>180</b>	180	180
квас		20	20
<b>Итого в обед</b>			
<b>Полдник</b>			
<b>Ватрушка с творогом</b>	<b>40</b>		
Мука		40	40
Молоко		20	20
яйца		1/10	1/10
масло сливочное		5	5
дрожжи		1	1
сахар		20	20
сахар		2	2
<b>Чай с молоком</b>	<b>150</b>		
чай		0,002/0,002	0,002/0,002
молоко		50	50
сахар		10	10
груша	<b>150</b>	150	150
<b>Итого в полдник</b>			

### День 9

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
<b>Завтрак</b>			
<b>Каша овсяная молочная</b>	<b>100</b>		
Крупа овсяная		20	20
Молоко		1,50	1,50
Сахар		10	10
Масло сливочное		5	5
Хлеб	<b>30</b>	30	30
<b>Чай с молоком</b>	<b>150/150</b>		
Чай		0,005/0,005	0,005/0,005
молоко		50	50
сахар		10	10
<b>Итого в завтрак</b>			
<b>Обед</b>			
<b>Суп с мясоморозками и картофелем с овощной подливой</b>	<b>100</b>		
мясо птицы		100	70
морозки		20	20
картофель		100	70
лук		10	9
морковь		10	8
масло сливочное		5	5
<b>Рыбные котлеты с капустой рисовой подливой</b>	<b>200</b>		
филе рыбы		45	
рис		30	
лук		30	24
морковь		30	24
яйца		1/18	1/18
томат		5	5
картофель		20	14
Масло растительное		10	10
Молоко		7	7
Хлеб	<b>50</b>	50	50
<b>Компот "Вит С"</b>	<b>180</b>		
сухофрукты		20	20
Сахар		15	15
<b>Итого в обед</b>			
<b>Полдник</b>			
<b>Пирог</b>	<b>40</b>	40	40
кофе	<b>200</b>	200	200
сахар		5	5
<b>Итого в полдник</b>			
<b>Итого за день</b>			

## День 10

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
<b>Завтрак</b>			
Суп молочный с макаронными изделиями	180		
Крупа ячневая		25	25
Молоко		150	150
Сахар		15	15
Масло сливочное		6	6
Хлеб с сыром	45		
Хлеб		30	30
сыр		.15	.15
Какао с молоком	180		
Какао		0,002/0,002	0,002/0,002
молоко		100	100
сахар		10	10
<b>Итого в завтрак</b>			
<b>Обед</b>			
Суп перловый на к/бульоне	180		
Мясо		100	70
Перловка		.20	.20
картофель		.120	84
лук		15	.13,5
морковь		.15	.13,5
масло сливочное		.5	.5
Ленивые голубцы	180		
мясо		60	60
рис		30	30
лук		20	18
морковь		30	24
капуста		50	40
масло растительное		7	7
Хлеб	50	50	50
Компот+Вит С	180		
сухофрукты		.20	.20
Сахар		.15	.15
Салат свекольный	60		
свекла		60	48
сахар		2	2
масло растительное		2	2
<b>Итого в обед</b>			
<b>Полдник</b>			
Пирожки с картошкой			
Мука		.40	.40
яйцо		.1/12	.1/12
молоко		.20	.20
сахар		.3	.3
дрожжи		.1	.1
масло сливочное		.2	.2
картофель		.50	.35
лук		.5	.4,5
масло растительное		.2	.2
Сок	200	.200	.200
Банан	150	.150	.150
<b>Итого в полдник</b>			
<b>Итого за день</b>			

Утверждено  
 Заведующая ЖК/д/с "Балтауса"  
 Рагизбасва Ж.Ж.



Сбалансированное двух недельное меню лето-осень 2026 года

День 1

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
<b>Завтрак</b>			
<b>Каша манная молочная</b>	180		
Крупа манная		20	20
Молоко		150	150
Сахар		10	10
Масло сливочное		5	5
<b>Хлеб с маслом</b>	40		
Хлеб		30	30
масло		10	10
<b>Какао с молоком</b>	180		
какао		0	0
молоко		100	100
сахар		10	10
<b>Итого в завтрак</b>			
<b>Обед</b>			
<b>Суп гороховый на к-бульоне</b>	180		
мясо		100	70
горох		25	25
картофель		170	119
лук		15	13
морковь		15	12
масло сливочное		5	5
<b>Гарнир рожки с гуляшом</b>	200		
макароны		30	30
лук		20	18
морковь		20	16
томат		5	5
масло растительное		5	5
мука		2	2
<b>Салат витаминный</b>	60		
капуста		50	40
морковь		.10	.8
яблоко		.10	.8
масло растительное		.2	.2
<b>Кисель+вит С</b>	180	20	20
<b>хлеб</b>	50	50	50
<b>Итого в обед</b>			
<b>Полдник</b>			
<b>Булочка</b>	60		
мука		40	40
яйцо		.1/12	
сахар		5	5
масло сливочное		5	5
молоко		20	20
дрожжи		1	1
<b>Чай с молоком</b>	200	200	200
<b>Сахар</b>		5	5
<b>Итого в полдник</b>			

**День 2**

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
<b>Завтрак</b>			
<b>Каша гречневая молочная</b>	<b>180</b>		
Крупа гречневая		30	30
Молоко		150	150
Сахар		.10	.10
Масло сливочное		.5	.5
<b>Хлеб</b>	<b>30</b>	30	30
<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>		
чай		0	0
молоко		50	50
сахар		10	10
<b>Итого в завтрак</b>			
<b>Обед</b>			
<b>Суп рисовый на к/бульоне</b>	<b>180</b>		
мясо		100	70
рис		20	20
картофель		100	70
лук		.15	14
морковь		20	16
масло сливочное		.5	.5
<b>Картофельное пюре с подливой</b>	<b>200</b>		
картофель		150	105
молоко		20	20
масло сливочное		5	5
лук		15	14
морковь		20	16
томат		5	5
мука		2	2
дольки из свежих огурцов	30		
<b>Компот+вит С</b>	<b>180</b>		
сухофрукты		20	20
сахар		15	15
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	50	50
<b>Итого в обед</b>			
<b>Полдник</b>			
<b>Печенье</b>	<b>40</b>	40	
молоко	200	200	40
яблоко	150	.150	130
<b>Итого в полдник</b>			

**День 3**

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
<b>Завтрак</b>			
<b>Каша ячневая молочная</b>	<b>180</b>		
Крупа ячневая		30	30
Молоко		150	150
Сахар		10	10
Масло сливочное		5	5
<b>Хлеб с маслом</b>	<b>40</b>		
Хлеб		30	30
масло		10	10
<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>		
какао		0	0
молоко		100	100
сахар		10	10
<b>Итого в завтрак</b>			
<b>Обед</b>			
<b>Суп вермишелевый на к/бульоне</b>	<b>180</b>		
мясо		100	70
вермишель		20	20
картофель		120	84
лук		.15	14
морковь		15	12
масло сливочное		5	5
<b>Каша перловая с подливой</b>	<b>200</b>		
крупа перловая		30	.30
лук		15	14
морковь		20	16
томат		5	5
масло растительное		5	5
мука		2	2
<b>Салат морковный с яблоком</b>	<b>60</b>		
морковь		50	40
яблоко		10	9
масло растительное		2	2
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	50	50
<b>Кисель+вит С</b>	<b>180</b>		
кисель		20	20
<b>Итого в обед</b>			
<b>Полдник</b>			
<b>кукурузные хлопья</b>	<b>30</b>	30	
молоко	150	150	150
<b>Итого в полдник</b>			

**День 4**

<b>Меню</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>
<b>Завтрак</b>			
<b>Каша пшеничная молочная</b>	1	1	
<b>Хлеб с маслом</b>	40		
Хлеб		30	30
масло		10	10
<b>чай с молоком</b>	180		
чай		0	0
молоко		100	100
сахар		10	10
<b>Итого в завтрак</b>			
<b>Обед</b>			
<b>Борщ на к/бульоне</b>	180		
мясо		40	
капуста		120	100
картофель		140	98
лук		.15	.13,5
морковь		20	16
свекла		30	28
томат		5	5
масло сливочное		5	5
<b>Плов</b>	200		
мясо		60	60
рис		30	30
лук		20	18
морковь		30	24
масло растительное		7	7
<b>Компот+вит С</b>	180		
сухофрукты		20	20
сахар		15	15
<b>Хлеб</b>	50	50	50
<b>салат свежий</b>			
<b>свежий огурец</b>		30	30
<b>свежий помидор</b>		30	30
<b>Итого в обед</b>			
<b>Полдник</b>			
<b>коржик</b>	70		
мука		.40	40
сахар		.20	.20
масло подс		.10	.10
кефир		.20	.20
<b>сок</b>	180	.180	180
<b>банан</b>		180	158
<b>Итого в полдник</b>			

**День 5**

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
<b>Завтрак</b>			
<b>Каша пшеничная молочная</b>	<b>180</b>		
пшено		30	30
Молоко		150	150
Сахар		.10	.10
Масло сливочное		.5	.5
<b>Хлеб с сыром</b>	<b>40</b>		
Хлеб		30	30
сыр		.10	.10
<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>		
какао		0,002/0,002	0,002/0,002
молоко		50	50
сахар		10	10
<b>Итого в завтрак</b>			
<b>Обед</b>			
<b>Мясо по казахски</b>	<b>180</b>		
мясо		100	70
мука		40	40
яйцо		.1/16	.1/16
лук		.15	14
картофель		100	.70
<b>Овощное рагу</b>			
картофель		80	.56
капуста		120	100
морковь		20	16
лук		20	18
масло растительное		.7	.7
томат		.3	.3
<b>Компот+вит С</b>	<b>180</b>		
сухофрукты		20	20
сахар		15	15
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	50	50
<b>Итого в обед</b>			
<b>Полдник</b>			
<b>Бублик</b>	<b>40</b>	40	40
молоко	200	.200	.200
<b>Итого в полдник</b>			
<b>Итого за день</b>			

**День 6**

<b>Меню</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>
<b>Завтрак</b>			
<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>180</b>		
рис		25	25
Молоко		150	150
Сахар		15	15
<b>Масло сливочное</b>	<b>0</b>	6	6
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	50	50
Какао		0,002/0,002	0,002/0,002
молоко		50	50
сахар		10	10
<b>Итого в завтрак</b>			
<b>Обед</b>			
<b>Щи свежие на к/бульоне мясо</b>	<b>180</b>		
мясо		40	
капуста		.120	.96
картофель		.170	.119
лук		.15	.13,5
морковь		.20	.16
Сметана		5	.5
масло сливочное		.5	.5
Томат		.3	.3
<b>Отварные макароны с подливой</b>	<b>200</b>		
макароны		.30	.30
Лук		.20	.18
Морковь		.20	.16
Масло растительное		.5	.5
Томат		.5	.5
Мука		.2	.2
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	50	50
<b>Кисель+вит С</b>	<b>180</b>	180	180
кисель		20	20
<b>Итого в обед</b>			
<b>Полдник</b>			
пряник	60		
<b>Чай с молоком</b>			
Чай		0,002/0,002	0,002/0,002
молоко		50	50
сахар		10	10
яблоко	180		
<b>Итого в полдник</b>			

**День 7**

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
<b>Завтрак</b>			
<b>Каша дружба молочная</b>	<b>180</b>		
рис		15	
пшено		15	
Молоко		150	150
Сахар		.15	.15
Масло сливочное		.5	.5
<b>Хлеб</b>	<b>40</b>		
Хлеб		30	30
<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>		
чай		0	0
молоко		50	50
сахар		10	10
<b>Итого в завтрак</b>			
<b>Обед</b>			
<b>Лапша домашняя на к/бульоне</b>	<b>180</b>		
мясо			
Мясо		100	70
мука		.20	.20
яйца		.1/10	.1/10
картофель		.100	.70
<b>Каша гречневая с подливой</b>	<b>200</b>		
крупа гречневая		30	30
лук		15	14
морковь		20	16
Томат		.5	.5
Масло растительное		.5	.5
Мука		.2	.2
<b>Салат овощной</b>	<b>60</b>		
капуста		60	48
морковь		.10	.8
масло растительное		.2	.2
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	50	50
<b>Компот +Вит С</b>	<b>180</b>	180	180
Сухофрукты		.20	.20
Сахар		.15	.15
Вит С			
<b>Итого в обед</b>			
<b>Полдник</b>			
<b>Печенье</b>	<b>40</b>	.40	.40
Молоко	200	.200	.200
<b>Итого в полдник</b>			

**День 8**

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
<b>Завтрак</b>			
<b>Каша пшеничная молочная</b>	<b>180</b>		
Крупа пшеничная		30	30
Молоко		150	150
Сахар		.10	.10
Масло сливочное		.5	.5
<b>Хлеб с сыром</b>	<b>40</b>		
хлеб		30	30
сыр		10	10
<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>		
какао		0,002/0,002	0,002/0,002
молоко		.100	.50
сахар		10	10
<b>Итого в завтрак</b>			
<b>Обед</b>			
<b>Рассольник на к/бульоне</b>	<b>200</b>		
мясо		.40	
Перловка		.20	.20
Соленый огурец		.20	.20
Картофель		.80	.56
Лук		15	.13,5
Морковь		20	.16
томат		.5	.5
Масло сливочное		.5	.5
<b>Жаркое по домашнему</b>	<b>200</b>		
Мясо		60	60
картофель		.150	.91
лук		.20	.18
морковь		.20	16
Масло растительное		.7	.7
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	50	50
<b>Кисель+Вит С</b>	<b>180</b>	180	180
кисель		20	20
<b>Салат свекольный с яблоком</b>	<b>50</b>		
свекла		50	40
яблоко		10	9
масло растительное		2	2
<b>Итого в обед</b>			
<b>Полдник</b>			
<b>булочки</b>	<b>40</b>		
Мука		.40	.40
Молоко		.20	.20
яйцо		.1/10	.1/10
масло сливочное		.5	.5
дрожжи		.1	.1
сахар		.2	.2
<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>		
чай		.0,002/0,002	.0,002/0,002
молоко		.50	.50
сахар		.10	.10
груша	<b>180</b>	180	158
<b>Итого в полдник</b>			

**День 9**

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
<b>Завтрак</b>			
<b>Каша овсяная молочная</b>	<b>180</b>		
Крупа овсяная		20	20
Молоко		150	150
Сахар		.10	.10
Масло сливочное		.5	.5
<b>Хлеб с маслом</b>	<b>30</b>	30	30
хлеб		30	30
масло сливочное		10	10
<b>Чай с молоком</b>	<b>150/180</b>		
Чай		0,002/0,002	0,002/0,002
молоко		50	50
сахар		10	10
<b>Итого в завтрак</b>			
<b>Обед</b>			
<b>Суп с макаронными изделиями с мясом птицы</b>	<b>180</b>		
мясо птицы		100	70
макароны		.20	.20
картофель		100	70
лук		.10	.9
морковь		10	.8
масло сливочное		.5	.5
<b>Рыбные котлеты с кашей рисовой подливой</b>	<b>200</b>		
филе рыбы		45	
рис		.30	
лук		.30	.24
морковь		.30	24
яйцо		.1/18	.1/18
томат		.5	.5
картофель		.20	.14
Масло растительное		.10	.10
Мука		.7	.7
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	50	50
<b>Компот+Вит С</b>	<b>180</b>		
сухофрукты		.20	.20
Сахар		.15	.15
<b>Итого в обед</b>			
<b>Полдник</b>			
<b>Пряник</b>	<b>40</b>	.40	40
молоко	<b>200</b>	.200	.200
сахар		.5	.5
<b>Итого в полдник</b>			
<b>итого за день</b>			

**День 10**

<b>Меню</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>
<b>Завтрак</b>			
<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	<b>180</b>		
Крупа ячневая		25	25
Молоко		150	150
Сахар		15	15
Масло сливочное		6	6
<b>Хлеб с сыром</b>	<b>45</b>		
Хлеб		30	30
сыр		.15	.15
<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>		
Какао		0,002/0,002	0,002/0,002
молоко		100	100
сахар		10	10
<b>Итого в завтрак</b>			
<b>Обед</b>			
<b>Суп перловый на к/бульоне</b>	<b>180</b>		
Мясо		100	70
Перловка		.20	.20
картофель		.120	84
лук		15	.13,5
морковь		.15	.13,5
масло сливочное		.5	.5
<b>Ленивые голубцы</b>	<b>180</b>		
мясо		60	60
рис		30	30
лук		20	18
морковь		30	24
капуста		50	40
масло растительное		7	7
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	50	50
<b>Компот+Вит С</b>	<b>180</b>		
сухофрукты		.20	.20
Сахар		.15	.15
<b>Салат свежий</b>	<b>60</b>		
свежий огурец		30	30
свежий помидор		30	30
лук		2	2
масло растительное		2	2
<b>Итого в обед</b>			
<b>Полдник</b>			
<b>Бублик</b>		40	40
<b>Сок</b>	<b>150</b>	150	150
<b>Банан</b>	<b>120</b>	180	158
<b>Итого в полдник</b>			
<b>Итого за день</b>			