

УТВЕРЖДАЮ:



Содружественная МБДОУ детский сад

№ 3 «Малышок»

С. Е. Виноградова

Приказ № 17 от 2 марта 2021 года

Примерное 10-десятидневное меню
С 10,5 – часовым пребыванием детей
в дошкольных организациях
г. Красный холм и
Краснохолмского района
от 1 до 3 лет и от 3 до 6

(разработано в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»)

2021 год

САД

1 день

Наименование блюда и продуктов		брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
№ 27	Завтрак Макароны с сыром, маслом, песком, сосиской			80	7.14	7.36	20.84	138,25
	Сыр (сосиска)	20 (65)	20 (65)		4.68/6.9	6.0/11.4		
	макароны	40	40		4.16	0.36	30.08	
	Масло сливочное	5	5		0.030	4.13	0.05	
	сахар	5	5					
№ 45	Кофе с молоком			200	4.80	4.80	21.96	147.84
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	
	кофе	1,2	1,2		0.48	0.35	0.55	7.46
	сахар	15	15		0	0	14.97	51.6
	Хлеб пшеничный с маслом			50/7	2.15	0.75	14.65	75.05
хлеб пшеничный	50	50		2.15	0.75	14.65	75.05	
масло слив.	7	7		0.040	6.20	0.07		
Второй завтрак Фрукты		100	95	95	0.41	0.41	10.09	45.32
№ 6	Обед Борщ на м/к бульоне			250	6.76	6.71	19.44	164.83
	мясо	40	18.6		3.46	2.97	0	40.54
	свёкла	60	46		0.69	0	4.6	19.32
	картофель	80	62		1.24	0	10.72	48.98
	капуста	70	58		1.04	0	2.72	15.66
	морковь	10	7.92		0.1	0	0.66	2.69
	лук	8	6.5		0.09	0	0.59	2.67
	масло раст.	3	3		0	2.99	0	2.97
	сметана	5	5		0.14	0.75	0.15	8
	сахар	2						
№ 15	Гуляш			80	13.16	0.42	2.71	147.57
	мясо	80	70		0.09	0	0.59	2.67
	Лук	10	8					
	морковь	20	15		0.2	0	1.32	5.82
	масло раст.	2	2			1.98		
	мука пшен.	3	3		0.25	0.025	1.86	
	томат	3	3		0.06	-	0.39	
	Картофельное пюре(сельдь)			150	4.34	6.24	10.76	165.20
	картофель	200	150		4.0	0.2	39.4	
	молоко	50	50		1.4	1.6	2.35	
масло слив.	5	5		0.030	4.13	0.05		
№ 37	Салат из огурцов			50	0.51	3.51	1.04	76.81
	огурцы свежие	60	48		0.48	-	0.18	
	масло раст.	2	2			1.89		
	сельдь	90	45					
	Хлеб ржаной	50	50	40	5.10	1.10	43.30	199.00
	пшеничный	30	30	40	7.40	2.90	51.40	250.00
	Компот из сухофруктов			200	1.04	-	26.96	107.44
сухофрукты	10	10						
сахар	15	15						
№ 20	Полдник Оладьи с вареньем (сгущ. мол.)			80	6.2	11.00	33.1	267.8
	мука	50	50		5.15	0.45	37.1	
	молоко	50	50		1.4	1.6	2.35	
	сахар	3	3		3.47			
	масло раст.	7	7			6.93		
	Масло слив.	5	5		0.030	4.13	0.05	
	дрожжи	1	1		16.0	1.0	6.0	
	яйцо	1/8	1/8		1.59	1.44	0.087	
	варенье (сгущенка)	30	30		0.09	-	19.68	
	Молоко	200	200	200	5.60	6.40	8.20	112.00
По раскладке за день					69.71	51.6	264.45	1797.11

2 день

Наименование блюда и продуктов		Брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
№ 44	Каша дружба			200	6.98	10.42	25.00	222.38
	рис	15	15		1.05	0.09	4.09	48.45
	пшено	15	15		1.8	0.43	10.39	51.1
	Молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	Сахар	5	5				4.99	18.7
	Масло сливочное	5	5		0.03	4.12	0.045	12.4
№ 45	Кофе с молоком			200	4.80	4.80	21.96	147.84
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	кофе	1.2	1.2		0.48	0.35	0.55	7.46
	сахар	15	15					
	Хлеб пшеничный с маслом			50/7	2.15	0.75	14.65	75.05
	хлеб пшеничный	50	50				15.0	51.2
	масло слив.	7	7					
№ 7	Второй завтрак							
	Фрукты	100	95	95	0.41	0.41	10.09	45.32
	Суп фасолевый на м/к бульоне			250	11.2	9.0	26.12	151.27
	мясо	40	35	-	3.46	2.97	0	40.54
	фасоль	25	25	-	6.3	0.6	14.1	6.9
	лук	10	6.7	-	0.09	0	0.61	2.75
	морковь	10	4	-	0.1	0	0.678	2.69
	картофель	60	45	-	1.24	0	10.72	48.98
	Масло раст.	3	3	-	0	2.99	0	26.97
	Масло слив.	3	3	-	0.015	2.47	0.02	22.44
№ 16	Плов рисовый			200	3.22	4.30	2.80	172.00
	мясо	60	45		11.3	7.44	9.03	
	рис	35	35		2.41	0.20	9.03	
	лук	10	8		0.17		1.0	
	морковь	10	7		0.13	0.001	0.70	
	масло слив.	5	5		0.030	4.13	0.05	
№ 35	Салат из капусты с морковью			60	0.72	2.0	4.3	38.2
	капуста	60	50		0.9		2.7	14.0
	морковь	10	8		0.1	0.008	0.56	
	масло раст.	2	2			1.98		
	сахар	2	2		0	0	1.99	
	Хлеб ржаной	50	50	50	5.10	1.10	43.30	199.00
	пшеничный	30	30					
	Кисель			200	-	-	19.60	80.00
	Варенье (ягоды)	15 (30)	15 (30)					
	Сахар	12	12					
	крахмал	8	8					
	полдник							
№ 31	Винегрет			150	4,35	5,07	24,02	114,1
	свекла	60	50		0,54		4,1	
	картофель	70	60		1,4	0,05	13,8	
	морковь	30	24		0,4	0,030	2,1	
	лук	10	7		0,17		1,0	
	Зеленый горошек	20	20		1,0	0,040	2,62	
	огурец	30,0	30		0,84		0,40	
	Масло раст.	5	5			4,95		
	Хлеб пшеничный	30,0	30					
	Чай	0,6	0,6					
	Сахар	15,0	15,0					
	По раскладке за день				48.31	57.78	222.77	1692.34

3 день

Наименование блюда и продуктов		Брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.	
№ 43	<u>Завтрак</u> Вермишель молочная			200	6.60	9.00	20.64	187.04	
	вермишель	30	30		3.12	0.27	22.56	99.6	
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0	
	сахар	5	5		0				
	масло слив.	5	5		0.03	4.12	0.045	12.4	
№ 47	Какао с молоком			200	6,20	6,40	22,36	169,82	
	какао	0.6	0,6		0.06	0.04	0.07	0.09	
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.45	87.0	
	сахар	15	15				14.97	56.1	
	Хлеб пшеничный с маслом			50/7	2.15	0.75	14.65	75.05	
хлеб пшеничный	50	50				15.0	51.2		
масло слив.	7	7		0.04	5.7	0.058	17.3		
	Второй завтрак Фрукты	75	70	70	0.41	0.41	10.09	45.32	
№ 11	<u>Обед</u> Суп рыбный из консервов со сметаной			250	10.18	5.61	18.25	160.1	
	рыб.консервы	40	40		8.0	2.32	0	5.4	
	сметана	5	5		0.14	0.75	0.15	8	
	картофель	90	67.0		1.32	0	11.48	53.07	
	лук	10	6.72		0.09	0	0.61	2.75	
	морковь	10	7.92		0.1	0	0.67	2.69	
	крупа рис.	8	7.5		0.52	0.07	5.32	24.75	
	масло раст.	3	3		0.015	2.47	0.02	22.44	
	№ 32	Греча с подливой			150/80	13.69	16.08	25.08	320.21
		греча	35	35		4.41	0.91	24.0	
морковь		10	7		0.13	0.001	0.70		
лук		10	8		0.17		1.0		
томат		3	3		0.06		0.39		
мука пшен.		3	3		0.51	0.05	3.71		
Масло слив.		5	5		0.018	2.48	0.027		
№ 12		Биточки мясные				5.20	1.40	45.15	190
	мясо	90	80		17.01	11.16			
	яйцо	1/8	1/8		1.59	1.44	0.087		
	хлеб пшен.	13	13		5			17.1	
	молоко	30	30		0.84	0.96	1.42		
	масло раст.	5	5				3.96		
	Мука/ лук	7/10	7/10		0.50	0.050	1.86	3.76	
№ 36	Хлеб ржаной	50	50	50	5.10	1.10	43.30	199.00	
	Хлеб пшеничный	30	30	30	7.40	2.90	51.40	250.00	
	Салат из капусты с яблоком								
	Капуста	60	50	50	0.5	2.0	3.7	35.5	
	Яблоко	20	15		0.12		1.29	5.7	
	Масло растительное	2	2				1.98	17.98	
сахар	2	2				0.99	3.74		
№ 50	Компот из фруктов			200	7.76	7.76	17.86	69.38	
	фрукты	30	25		0.2		2.15	9.5	
	сахар	15	15				14.97	56.1	
№ 29	<u>Полдник</u> Сырники с маслом, сахаром			80	17.17	13.47	13.06	249.91	
	творог	110	110		15.03	8.1	1.17		
	масло слив.	5	5		0.030	4.13	0.05		
	сахар	15	15				14.97	56.1	
	яйцо	1/4	1/4		1.59	1.44	0.087		
	масло раст.	4	4				3.96		
	мука	15	15		1.02	0.1	7.42		
	Молоко	200	200	200	5.60	6.40	8.20	112.00	
По раскладке за день					87.96	73.28	276.74	2062.71	

4 день

	Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
№ 39	<u>Завтрак</u> Каша геркулесовая молочная			200	9.99	11.00	22.64	216.44
	геркулес	20	20		2.62	1.24	13.14	67.0
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	сахар	5	5				4.99	18.7
	масло слив.	5	5		0.03	4.12	0.045	12.4
№ 45	Кофе с молоком			200	4.80	4.80	21.96	147.84
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	кофе	1.2	1.2		0.48	0.35	0.55	7.46
	сахар	15	15				14.97	56.1
	Хлеб пшеничный с сыром			50/15	11.63	24.74	26.76	384.17
	хлеб пшеничный	50	50					
	сыр	15	15					
	Второй завтрак Фрукты	75	70	70	0.41	0.41	10.09	45.32
№ 2	<u>Обед</u> Суп гороховый на м/к бульоне			250	10.67	8.82	27.01	228.22
	горох	25	24.7		5.69	0.39	14.25	79.94
	мясо	40	18.6		3.46	2.97	0	40.54
	картофель	100	66.3		1.32	0	11.47	53.07
	лук	10	6.72		0.09	0	0.66	2.77
	морковь	10	7.92		0.03	0	0.61	2.69
	масло раст.	3	3		0	2.99	0	26.97
	масло слив.	3	3		0.015	2.47	0.02	22.24
	№ 24	Жаркое по-домашнему (картофельная запеканка)			150/60	10.62	10.86	19.40
мясо		60	50		13.23	8.48		
картофель		200	150		4.0	0.2	39.4	
лук		15	13		0.17		1.0	
масло слив.		5	5		0.015	2.47	0.02	22.24
морковь		10	8					
молоко		50	50		1.4	1.6	2.35	
яицо		1/8	1/8					
Масло растит.		5	5			4.95		
№ 37	Салат из огурцов, помидор			60	0.51	3.51	1.04	76.81
	огурцы	30	30		0.24		0.9	4.5
	помидоры	30	30		0.51		0.54	5.7
	масло раст.	4	4				2.97	26.97
№ 50	Компот из фруктов			200	7.76	7.76	17.86	69.38
	фрукты	30	25					
	Сахар Хлеб ржаной	15 50	15 50	50	5.10	1.10	43.30	199.00
№13	<u>Полдник</u> Омлет с зелёным горошком			80	10.24	12.50	5.0	173.46
	яицо	1шт.	1шт.		12.7	11.5	0.7	
	молоко	50	50		1.4			
	мука пшен.	4	4		0.32	0.032	2.41	
	масло слив.	3	3		0.015	2.47	0.02	
	зел.горошек	45	45		1.40	0.1	3.20	
№ 46	Чай с молоком			200	3.12	3.24	17.70	109.28
	Чай	0.6	0.6					
	Молоко	100	100					
	сахар	15	15					
	Хлеб пшеничный	30	30	40	2.15	0.75	14.65	75.05
	По раскладке за день				72.44	85.49	225.07	1974.93

5 день

	Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
	<u>Завтрак</u> Каша рисовая молочная			200	6.23	8.90	25.67	58.50
	рис	25	25		1.5	0.22	18.2	83.2
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	сахар	5	5				4.99	18.7
	масло слив.	5	5		0.03	4.12	0.045	12.4
№ 47	Какао с молоком			200	6.20	6.40	22.36	169.82
	какао	0.6	0.6					
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	сахар	15	15				14.97	56.1
	Хлеб пшеничный с маслом			50/7	2.15	0.75	14.65	75.05
	хлеб пшеничный	50	50					
	масло слив.	7	7		0.04	5.7	0.058	17.3
	<u>Второй завтрак</u> Фрукты	100	95	95	0.41	0.41	10.09	45.32
№ 1	<u>Обед</u> Щи из свежей капусты на м/к бульоне			250	5.96	6.55	13.08	138.89
	мясо	40	18.6		3.46	2.9	0	40.54
	капуста	90	70		1.2	0	3.2	18.9
	картофель	70	48.8		0.97	0	8.45	39.11
	лук	10	6.7		0.09	0	0.61	2.75
	морковь	10	7.92		0.1	0	0.61	2.69
	масло раст.	3	3		0	2.9	0	26.9
	сметана	5	5		0.14	0.75	0.15	8
	томат	3	3		0.06		0.39	
№ 28	Макаронны с мясом			200	14.28	14.72	38.96	362.58
	мясо	50	40		9.45	6.2		
	масло слив.	5	5		0.030	4.13	0.05	
	Макаронны	35	35		3.64	0.3	26.32	
	Морковь	10	8		0.13	0.001	0.70	
	лук	10	7		0.17		0.1	
	Компот из сухофруктов			200	1.04	-	26.96	107.44
	сухофрукты	10	10					
	сахар	15	15					
	Хлеб ржаной	50	50	50	5.10	1.10	43.30	199.00
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2.15	0.75	14.65	75.05
	<u>Полдник</u>			150	2.4	5.2	14.5	114.1
№ 25	Манные биточки							
	манка	35	35	100	3.96	0.25	25.66	157.22
	молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	
	сахар	5	5				4.99	
	яйцо	1/8	1/8		1.59	1.44	6.087	
	Масло слив.	5	5		0.030	4.13	0.05	
	Повидло, джем. варенье	20	20	20	0.060		13.12	
	кисель							
	Варенье (ягоды)	15 (30)	15 (30)		0.060		12.13	
	Сахар	12	12					
	крахмал	8	8					
	Варенье (ягоды)	15 (30)	15 (30)					
	По раскладке за день				45.96	44.78	238.32	1399.03

6 день

	Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
	<u>Завтрак</u>							
	яйцо	1	1	1	12.7	11.5	0.7	
№ 45	Кофе с молоком			200	4.80	4.80	21.96	147.84
	кофе	1.2	1.2		4.2	4.8	7.05	87.0
	молоко	150	150		0.48	0.35	0.55	7.46
	сахар	15	15				14.97	56.1
	Хлеб пшеничный с маслом			50/7	2.15	0.75	14.65	75.05
	хлеб пшеничный	50	50					
	масло слив.	7	7		0.04	5.7	0.058	17.3
	<u>Второй завтрак</u>							
	Фрукты	75	70	70	0.41	0.41	10.09	45.32
№ 10	Суп овощной на м/к бульоне со сметаной			250	6.03	6.71	14.64	144.69
	мясо	40	18.6		3.16	2.97	0	40.54
	капуста	60	44.1		0.79	0	2.07	11.92
	картофель	80	62		1.24	0	10.72	48.98
	лук	10	6.72		0.09	0	0.61	2.75
	морковь	10	7.92		0.1	0	0.67	2.69
	зел.горошек	10	7		0.21	0	0.42	2.8
	масло раст.	3	3		0	2.99	0	26.97
	сметана	5	5		0.14	0.75	0.15	8
№ 19	Капуста тушеная с сосиской			200-65				
	капуста	200	180		2.7		8.1	
	лук	20	18		0.34		2.0	
	морковь	20	17		0.26	0.002	0.4	
	Масло раст.	3	3			2.97		
	Масло слив.	5	5		0.018	2.48	0.027	
	томат	3	3		0.06		0.39	
	сосиска	65	65					
	Компот из фруктов			200	7.76	7.76	17.86	69.38
	фрукты	30	25					
	сахар	15	15					
	Хлеб ржаной	50	50	50	5.10	1.10	43.30	199.00
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2.15	0.75	14.65	75.05
№ 17	Творожно – манный пудинг			80	15.6	11.6	17.0	257.8
	творог	90	90		13.36	7.2	1.4	
	манка	10	10				0.8	
	молоко	30	30		0.7	2.48	1.18	
	масло слив.	5	5		0.018	2.48	0.027	
	сахар	10	10				9.9	
	яйцо	1/4	1/4		3.17	1.70	0.17	
	Сгущ.молоко	20	20		1.44		11.2	
	Молоко	200	200	200	5.60	6.40	8.20	112.00
	По раскладке за день				69.52	60.12	190.66	1597.82

7 день

	Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
№ 27	Завтрак Рожки с маслом, сахаром			200	3.90	4.10	20.84	138.25
	макаронны	40	40		4.16	0.36	30.08	
	сахар	5	5				4.99	
	масло слив.	5	5		0.030	4.13	0.05	
№ 47	Какао с молоком			200	6.20	6.40	22.36	169.82
	какао	0.6	0.6					
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	сахар	15	15				14.97	56.1
	Сухари	30	30					
	Второй завтрак Фрукты	100	95	95	0.41	0.41	10.09	45.32
№ 5	Обед Суп рассольник на м/к бульоне			250	6.61	6.78	18.4	163.84
	мясо	40	18.6		3.46	2.97	0	40.54
	Крупа перловая	8	7.8		0.72	0.07	5.22	24.5
	лук	10	6.72		0.09	0	0.61	2.75
	Морковь	10	7.92		0.1	0	0.67	2.69
	Огурцы сол.	30	28		0.78	0	0.36	
	масло раст.	3	3		0	2.99	0	26.97
	сметана	5	5		0.14	0.75	18.4	8
	картофель	100	67.0		1.32	0	11.48	53.07
№ 23 № 15	Рыба жареная с картофельным пюре			150/65	9.47	4.97	4.41	100.04
	рыба	100	55		17.2		0.2	
	масло раст.	6	6				2.97	
	мука пшен.	5	5		0.51	0.05	3.71	
	молоко	30	30		0.84	0.96	1.41	
	картофель	200	150		1.4	1.6	2.35	
	масло слив.	5	5		0.030	4.13	0.05	
	молоко	50	50		4.0	0.2	39.4	
№ 38	Салат из свёклы			60	0.83	3.55	4.25	51.76
	свёкла	70	56					
	масло раст.	2	2				1.98	
	Компот из сухофруктов			200	1.04	-	26.96	107.44
	сухофрукты	10	10					
	сахар	15	15					
	Хлеб ржаной	50	50	50	5.10	1.10	43.30	199.00
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2.15	0.75	14.65	75.05
№ 21	Полдник Булочка сдобная			90	4.37	7.07	36.80	228.20
	молоко	30	30		0.84	0.96	0.41	
	сахар	5	5				4.95	
	мука	50	50		5.15	0.45	37.1	
	масло раст.	3	3				3.97	
	Масло слив.	3	3		0.018	2.48	0.027	
	дрожжи	1	1		16.0	1.0	6.0	
	яйцо	1/8	1/8		1.59	1.44	0.087	
	молоко			200	3.12	3.24	17.70	109.28
	Молоко	200	200					
	По раскладке за день				52.38	41.69	252.07	1595.53

8 день

	Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
№ 40	Завтрак Каша манная молочная			200	9.99	11.00	22.64	216.44
	манка	20	20		1.69	0.1	11.0	48.9
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.5	87.0
	сахар	5	5				4.99	18.7
	масло слив.	5	5		0.03	4.12	0.045	12.4
№ 45	Кофе с молоком			200	4.80	4.80	21.96	147.84
	кофе	1.2	1.2		4.2	4.8	7.05	87.0
	молоко	150	150		0.48	0.35	0.55	7.46
	сахар	15	15				14.97	56.1
	Хлеб пшеничный с маслом			50/7	2.15	0.75	14.65	75.05
	хлеб пшеничный	50	50					
	масло слив.	7	7		0.04	5.7	0.058	17.3
	Второй завтрак Фрукты	100	95	95	0.41	0.41	10.09	45.32
№ 4	Обед Суп вермишелевый на м/к бульоне			250	11.2	9.0	26.12	151.27
	мясо	40	18.6		3.46	2.97	0	40.54
	вермишель	12	12					
	лук	10	6.72		0.09	0	0.61	2.75
	морковь	10	4		0.1	0	0.67	2.69
	картофель	100	85		1.24	0	10.72	48.98
	масло раст.	3	3		0	2.99	0	26.97
	масло слив.	3	3		0.015	2.47	0.02	22.44
№ 14	Ленивые голубцы			200	14.62	14.64	18.68	46.82
	мясо	50	40		9.45	6.2		
	рис	10	10		0.35	0.03	1.36	
	капуста	150	125		2.3		7.0	
	Лук	16	8		0.28		1.52	
	морковь	16	7		0.20	0.002	1.12	
	масло слив.	5	5		0.018	2.48	0.027	
	томат	3	3		0.06		0.39	
	Компот из сухофруктов			200	1.04	-	26.96	107.44
	сухофрукты	10	10					
	сахар	15	15					
				200	1.04	-	26.96	107.44
	Хлеб ржаной	50	50	50	5.10	1.10	43.30	199.00
№ 33	Полдник Рыба под омлетом							
	рыба	130	65		22.3	0.3		
	мука	5	5		0.51	0.05	3.71	
	яйцо	1	1		12.7	11.5	0.7	
	молоко	30	30		0.84	0.96	1.41	
	Масло слив.	3	3		0.018	2.48	0.027	
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2.15	0.75	14.65	75.05
	Молоко	200	200	200	5.60	6.40	8.20	112.00
	По раскладке за день				60.39	55.92	236.69	1376.99

9 день

	Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
№ 42	<u>Завтрак</u> Каша гречневая молочная			200	6.98	10.42	25.00	222.38
	греча	25	25		3.12	0.65	17.0	82.25
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	сахар	5	5				4.99	18.7
	масло слив.	5	5		0.03	4.12	0.045	12.4
№ 47	Какао с молоком			200	6.20	6.40	22.36	169.82
	какао	0.6	0.6					
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	сахар	15	15				14.97	56.1
	Хлеб пшеничный с маслом			50/7	2.15	0.75	14.65	75.05
	хлеб пшеничный	50	50					
	масло слив.	7	7	0.04	5.7	0.058	17.3	0.04
	<u>Второй завтрак</u> Фрукты	100	95	95	0.41	0.41	10.09	45.32
№ 9	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне			250	6.23	7.03	19.47	168.12
	Картофель	100	67		1.32	0	11.48	53.07
	Мясо	40	18.6		3.46	2.97	0	40.54
	Пшено	10	9.8		1.12	0.32	6.56	34.1
	Морковь	10	7.9		0.1	0	0.67	2.69
	Лук	10	6.72		0.09	0	0.61	2.75
	Масло раст. сметана	3 5	3 5		0 0.14	2.99 0.75	0 0.15	26.97 8
№ 26	Ёжики мясные с тушеной капустой			150/80	15.62	13.50	6.09	211.23
	мясо	70	60		13.23	8.68		
	лук	20	18		0.34		2.0	
	рис	8	8		0.56	0.05	2.1	
	яйцо	1/8	1/8		1.59	1.44	0.087	
	капуста	150	120		2.7		8.10	
	морковь	20	17		0.26	0.002	1.4	
	мука пшен.	5	5		0.25	0.025	1.86	
	томат	3	3		0.006		0.39	
	масло раст.	5	5				2.97	
	лук	10	8		0.34		2.0	
	масло слив.	5	5		0.018	2.48	0.027	
	молоко	30	30		0.84	0.96	0.41	
	Компот из сухофруктов			200	1.04	-	26.96	107.44
	сухофрукты	10	10					
сахар	15	15						
Хлеб ржаной	50	50	50	5.10	1.10	43.30	199.00	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2.15	0.75	14.65	75.05	
№ 22	<u>Полдник</u> Рисовая запеканка с яблоками			100	7.82	8.38	51.08	317.86
	рис	35	35		2.41	0.20	9.3	
	молоко	50	50		1.4	1.6	2.35	
	яйцо	1/8	1/8				5.98	
	яблоки	30	20		0.09		3.06	
	сахар	6	6				5.98	
	масло слив.	5	5		0.018	2.48	0.027	
сметана	2	2		0.07	0.5	0.08		
№ 46	Чай с молоком			200	3.12	3.24	17.70	109.28
	Чай	0.6	0.6		0.12		0.03	
	Молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	
	Сахар	15	15				14.97	
	По раскладке за день				56.82	51.9	251.35	1700.55

10 день

	Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
№ 41	<u>Завтрак</u> Каша пшеничная молочная			200	9.99	11.00	22.64	216.44
	пшено	30	30		3.6	0.87	20.79	100.2
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	сахар	5	5				4.99	18.7
	масло слив.	5	5		0.03	4.12	0.045	12.4
№ 47	Кофе с молоком			200	4.80	4.80	21.96	147.84
	кофе	1.2	1.2					
	молоко	150	150					
	сахар	15	15					
	Хлеб пшеничный с маслом			50/7	2.15	0.75	14.65	75.05
	хлеб пшеничный	50	50					
	масло слив.	7	7		0.04	5.7	0.058	17.3
	<u>Второй завтрак</u> Фрукты	100	95	95	0.41	0.41	10.09	45.32
№ 8	<u>Обед</u> Суп картофельный с клецками на м/к бульоне			250	6.23	6.84	20.43	171.01
	мясо	40	18.6		3.46	2.97	0	40.54
	картофель	80	62		1.24	0	10.72	48.98
	мука	12	12		1.2	0.13	8.28	40.0
	лук	10	6.72		6.09	0	0.61	2.77
	морковь	10	7.92		0.1	0	0.67	2.69
	Масло растит.	3	3		0	2.99	0	26.97
	яйцо	1\8	1\8		0.005	0.005	0	0.06
	сметана	5	5		0.14	0.75	0.15	8
№ 30	Суфле из печени с рисом			150/80	1.0	16.6	35.6	366.3
	Печень	90	75		15.7	2.8		
	Лук	8	6		0.14		0.76	
	Морковь	8	6		0.10	0.001	0.56	
	Мука	6	6		0.51	0.05	3.71	
	Молоко	30	30		0.84	0.96	0.41	
	Яйцо	1/4	1/4		1.59	1.44	0.087	
	Масло растит	5	5				4.95	
	Рис	35	35		2.45	0.2	9.56	
	Масло слив.	5	5		0.024	3.30	0.036	
№ 35	Салат из капусты с морковью			60	1.14	7.15	7.86	100.90
	капуста	70	60		0.9		2.7	14.0
	морковь	10	7		0.1	0.008	0.56	
	масло раст.	3	3			1.98		
	сахар	2	2		0	0	1.99	
	Компот из сухофруктов			200	1.04	-	26.96	107.44
	сухофрукты	10	10					
	сахар	15	15					
	Хлеб ржаной	50	50	50	5.10	1.10	43.30	199.00
	Хлеб пшеничный	30	30					
	<u>Полдник</u>							
	кефир	200	200		5.6	7	9	122
	Печенье, вафли, сухари	30	30		3.2	3.3	21	133
	По раскладке за день				58.77	73.46	221.14	1925.27

ЯСЛИ
1 день

	Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	Жиры	угл.	ккал.
№ 27	<u>Завтрак</u> Макароны с сыром, песком, маслом, сосиской			80	6.65	7.25	22.59	145.00
	сыр	15 (65)	15(65)		3.51	4.5		
	макароны	30	30		3.12	0.27	22.56	
	Масло сливочное	3	3		0.018	2.48	0.027	
	сахар	5	5				4.99	
№ 45	Кофе с молоком			150	4.0	4.42	18.71	124.87
	молоко	130	130		3.64	4.16	6.4	75.4
	кофе	1.0	1.0		0.36	0.26	0.41	5.59
	сахар	12	12				11.9	44.88
	Хлеб пшеничный с маслом			30/5	2.15	0.75	14.65	75.05
хлеб пшеничный	30	30						
масло слив.	5	5						
	Второй завтрак Фрукты	100	95	95	0.41	0.41	10.09	45.32
№ 6	<u>Обед</u> Борщ на м/к бульоне(сельдь)			200	5.59	4.17	13.7	124.01
	мясо	30	17.6		3.27	2.18	0	31.15
	свёкла	50	36.8		0.55	0	3.68	15.45
	картофель	60	41.9		0.83	0	7.24	34.77
	капуста	50	36.8		0.66	0	1.73	10.3
	морковь	10	7.92		0.1	0	0.66	2.69
	лук	5	3.36		0.04	0	0.3	1.37
	масло раст.	2	2		0	0.99	0	17.98
	сметана	5	5		0.14	1.0	0.15	10.3
	сахар	2.0	2.0					
№ 15	Гуляш							
	мясо	60	50	11.34	7.44		60	
	Лук	8	6	0.14		0.76	8	
	морковь	10	7		0.13	0.001	0.70	
	масло раст.	2	2	0.13	0.001	0.70	10	
	мука пшен.	2	2		0.25	0.025	1.86	
	томат	3	3		0.06		0.39	
	Картофельное пюре (сельд)			120+50	16.74	14.69	39.59	300.00
	картофель	170	120		3.4	0.17	33.5	
	молоко	50	50		1.4	2.35	1.6	
масло слив.	3	3		0.018	0.027	2.48		
№ 37	Салат из огурцов			50	0.38	-	1.44	7.2
	огурцы свежие	50	48		0.24		0.9	4.5
	масло раст.	2	2				2.97	26.97
	сельдь	80	40					
	Хлеб ржаной	40	40					
пшеничный	30	30						
	Компот из сухофруктов							
сухофрукты	10	10						
сахар	12	12						
№ 20	<u>Полдник</u> Оладьи с вареньем_(сгущенкой)			60	19.05	8.99	24.55	250.7
	мука	45	45		5.15	0.45	37.1	
	молоко	50	50		1.4	1.6	2.35	
	сахар	3	3			2.99		
	масло раст.	5	5				4.95	
	Масло слив.	3	3					
	дрожжи	1	1		16.1	1.0	6.0	
	яйцо	1/8	1/8		1.59	1.44	0.087	
варенье (сгущенка)	20	20		0.060		13.12		
№ 48	Молоко	150	150		4.20	4.80	7.05	87.0

3 день

Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
Завтрак Вермишель молочная			150	5.74	7.64	25.17	166.98
вермишель	20	20	2.08	0.18	15.04	66.4	20
Молоко	130	130	3.64	4.16	6.11	75.4	130
Сахар	4	4	0	0	3.99	14.96	4
масло слив.	4	4	0.02	3.3	0.036	9.92	4
Какао с молоком			150	3.88	4.33	18.58	150
Какао	0.5	0.5	3.64	4.16	6.4	130	130
Молоко	130	130	0.24	0.17	0.28	1	1
Сахар	12	12	0	0	11.9	12	12
Хлеб пшеничный с маслом							
хлеб пшеничный	30	30					
масло слив.	5	5					
Второй завтрак Фрукты	75	70	70	0,41	0,41	10,09	45,32
Обед Суп рыбный из консервов со сметаной			200	8.84	4.44	15.04	197.70
рыб.консервы	35	35	7.0	2.0	0	99.05	35
сметана	5	5	0.14	0.75	0.15	10.3	5
картофель	80	62	1.24	0	10.72	51.46	80
Лук	5	3.36	0.047	0	0.3	1.37	5
морковь	10	7.92	0.1	0	0.67	2.69	10
крупа рис.	5	4.5	0.31	0.04	3.19	14.85	5
масло раст.	2	2	0.01	1.65	0.016	17.98	2
Греча подливой							
Греча	35	35	2.12	0.19	7.98	30	30
морковь	10						
Лук	6	4					
Томат	2	2	0.06		0.39		
мука пшен.	5	5	0.51	0.05	3.71		
сметана	5	5	0.14	1.0	0.16		
Масло слив.	2	2	0.012	1.65	0.018		
Биточки мясные			70				
Мясо	80	70	15.22	9.92	-		
Яйцо	1/8	1/8	1.59	1.44	0.087		
хлеб пшен.	10	10	1.0	0.13	6.74		
Молоко	30	30	0.84	0.96	1.42		
масло раст.	4	4		3.96			
Мука	5	5	0.25	0.025	1.86		
Хлеб ржаной пшеничный	40 30	40 30					
Салат из капусты с яблоком			50	1.02	1.98	4.28	41.42
Капуста	60	50	0.9	-	2.7	14.0	
Яблоко	20	15	0.12	-	1.29	5.7	
Масло растительное	2	2	0	1.98	-	17.98	
Сахар	1	1	0	0	0.99	3.74	
Компот из фруктов							
Фрукты	30	30					
Сахар	12	12					
Полдник Сырники с маслом, сахаром			70	15.48	14.14	12.84	240.01
Творог	90	90	13.36	7.2	1.04		90
масло слив.	3	3	0.018	2.48	0.027		3
Сахар	8	8			7.98		8
Яйцо	1/8	1/8	1.59	1.44	0.087		1/8
масло раст.	3	3		2.97			3
Мука	8	8	0.51	0.05	3.71		8
Молоко	150	150					
По раскладке за день				87,96	73,28	276,74	2062.71

4 день

Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
Завтрак			150	5.62	8.29	20.27	165.0
Каша геркулесовая молочная							
геркулес	15	15	1.96	0.93	9.85	50.25	15
молоко	130	130	3.64	4.16	6.4	75.4	130
сахар	4	4	0	0	3.99	14.96	4
масло слив.	4	4	0.02	3.3	0.036	9.92	4
Кофе с молоком			150	4.0	4,42	18,71	124.87
молоко	130	130					
кофе	1	1					
сахар	12	12					
Хлеб пшеничный с сыром							
хлеб пшеничный	30	30					
сыр	10	10					
Второй завтрак							
Фрукты	75	70	70	0,41	0,41	10,09	45,32
Обед			200	9.94	6.12	22.42	172.82
Суп гороховый на м/к бульоне							
горох	25	24.7	5.69	0.3	14.2	79.9	25
мясо	30	17.6	3.27	2.18	0	31.15	30
картофель	60	41.90	0.83	0	7.24	34.77	60
лук	5	3.36	0.004	0	0.3	1.37	5
морковь	10	7.92	0.1	0	0.67	2.69	10
масло раст.	2	2	0	1.99	0	17.98	2
масло слив.	2	2	0.01	1.65	0.016	4.96	2
Жаркое по-домашнему(картофельная запеканка)			150				
мясо	30	17.6					
картофель	150	120					
лук	10	8					
морковь	10						
масло слив.	2	2					
яйцо	1/8	1/8					
Салат из огурцов, помидор			60	0,51	3,51	1,04	76,81
огурцы	30	30					
помидоры	30	30					
масло раст.	4	4					
Компот из фруктов							
фрукты	30	30					
Сахар	12						
Хлеб ржаной	40						
Полдник			60	8.97	8.79	6.95	60
Омлет с зелёным горошком							
яйцо	1/2	1/2	6.35	5.75	0.35	1/2	1/2
молоко	40	40	1.12	1.28	1.88	40	40
мука пшен.	3	3	0.25	0.025	1.86	3	3
масло слив.	2	2	0.012	1.65	0.018	2	2
зел.горошек	40	40	1.24	0.08	2.84	40	40
Чай с молоком			150	1.44	1.6	14.3	74.1
Чай	0.5	0.5		1.4	1.6	2.35	29.0
Молоко	100	0,2		0.04	0	0.01	0.22
сахар	12	100		0	0	11.9	44.8
Хлеб пшеничный	30	30					
По раскладке за день				72,44	85,49	225,07	1974,93

5 день

Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
Завтрак			150	5.35	7.56	21.13	149.18
Каша рисовая молочная							
рис	20	20	1.69	0.1	11.0	48.9	15
молоко	130	130	3.64	4.16	6.11	75.4	130
сахар	5	5	0	0	3.99	14.96	4
масло слив.	4	4	0.02	3.3	0.036	9.92	4
Какао с молоком			150	3.88	4.33	18.58	150
какао	0.5	0.5	3.64	4.16	6.4	130	130
молоко	130	130	0.24	0.17	0.28	1	1
сахар	12	12	0	0	11.9	12	12
Хлеб пшеничный с маслом							
хлеб пшеничный	30	30					
масло слив.	5	5					
Второй завтрак							
Фрукты	100	100	70	0,41	0,41	10,09	45,32
Обед			200	5.14	5.17	11.36	116.16
Щи из свежей капусты на м/к бульоне							
мясо	30	17.6	2.88	2.18	0	31.15	30
капуста	80	64	1.15	0	3.0	17.9	80
картофель	60	41.9	0.83	0	7.24	34.77	60
лук	5	3.36	0.04	0	0.3	1.37	5
морковь	10	7.92	0.1	0	0.67	2.69	10
масло раст.	2	2	0	1.99	0	17.98	2
сметана	5	5	0.14	1.40	0.15	10.3	5
Макаронны с мясом			150	9.05	6.47	23.91	
мясо	30	20	5.67	3.72			
масло слив.	3	3	0.018	2.48	0.027		
Макаронны	30	30	3.12	0.27	22.56		
Морковь	8	5	0.10	0.001	0.56		
лук	8	6	0.14		0.76		
Компот из сухофруктов							
сухофрукты	10	10					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной	40	40					
Хлеб пшеничный	30	30					
Полдник							
Манные биточки							
манка	30	35					
молоко	100	100					
сахар	5	5					
яйцо	1/8	1/8					
Масло слив.	3	3					
Повидло, джем. варенье	20		20				
кисель							
(Варенье, ягоды)	15/30	15/30					
крахмал	8	8					
сахар	12	12					
По раскладке за день				45,96	44,78	238,32	1399,03

6 день

	Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
	<u>Завтрак</u>							
	яйцо	1	1					
	Кофе с молоком			150	4.0	4,42	18,71	124,87
	кофе	1	1					
	молоко	130	130					
	сахар	12	12					
	Хлеб пшеничный с маслом							
	хлеб пшеничный	30	30					
	масло слив.	5	5					
	<u>Второй завтрак</u>							
	Фрукты	75	70	70	0,41	0,41	10,09	45,32
	<u>Обед</u>			200	5,87	5,17	10,07	108,6
	Суп овощной на м/к бульоне со сметаной							
	мясо	30	17,6	3,27	2,18	0	31,15	
	капуста	40	30	0,54	0	1,41	8,4	
	картофель	60	41,9	0,83	0	7,24	34,77	
	лук	5	3,36	0,84	0	0,3	1,37	
	морковь	10	7,92	0,1	0	0,67	2,69	
	зел.горошек	7	5	0,15	0	0,3	2,0	
	масло раст.	2	2	0	1,99	0	17,98	
	сметана	5	5	0,14	1,0	0,15	10,3	
	Капуста тушеная с сосиской							
	<u>Полдник</u>			150\50	21,77	24,50	10,40	360,50
	Сосиска с тушеной капустой							
	сосиска	65	65	2,3		7,0	150	120
	капуста	150	120	0,28		1,52	16	8
	морковь	15	12	0,20	0,002	1,12	15	12
	томат	2	2		1,98		2	2
	масло раст.	2	2	0,06		0,39	2	2
	Масло слив.	2	2					
	лук	10	8	5,67	3,72		30	25
	Компот из фруктов							
	фрукты	30	30					
	сахар	12	12					
	Хлеб ржаной	40	40					
	Хлеб пшеничный	30	30					
	<u>Полдник</u>			80,0	17,91	13,78	31,62	250,4
	Творожно – манный пудинг							
	творог	80	80	12,53	6,75	0,98	80	80
	манка	7	7				7	7
	молоко	30	30	0,7	0,8	1,18	30	30
	масло слив.	2	2	0,012	1,65	0,018	2	2
	сахар	5	5			4,95	5	5
	яйцо	1/4	¼	3,17	2,88	0,17	1/4	¼
	Сгущ.молоко	20	20	1,44	1,70	11,2	20	20
	Молоко	150	150					
	По раскладке за день				69,52	60,12	190,66	1597,82

7 день

Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
Завтрак			80	3.14	2.75	27.58	80
Рожки с маслом, сахаром							
макаронны	30	30	3.12	0.27	22.56		
сахар	5	5			4.99		
масло слив.	3	3	0.018	2.48	0.027		
Какао с молоком			150	3.88	4.33	18.58	150
какао	0.5	0.5	3.64	4.16	6.4	130	130
молоко	130	130	0.24	0.17	0.28	1	1
сахар	12	12	0	0	11.9	12	12
Сухари	30						
Второй завтрак							
Фрукты	100	100	70	0.41	0.41	10.09	45,32
Обед			200	5.1	5.2	10.12	200
Суп рассольник на м/к бульоне							
мясо	30	17.6	3.27	2.18	0		
Крупа перловая	6	5.8	0.4	0.03	1.56		
лук	10	6.72	0.09	0	0.61		
Морковь	10	7.92	0.1	0	0.67		
Огурцы сол.	20	19	0.53	0			
масло раст.	2	2	0	1.99	0		
сметана	5	5	0.14	1.0	0.15		
картофель	70	48.88	0.97	0	8.45		
Рыба жареная с картофельным пюре			120/45				
рыба	90	45		15.5	0.018		
масло раст.	3	3		2.97			
мука пшен.	9	3		0.51	0.05		
молоко	30	30		2.1	0.18	8.19	
картофель	170	120		3.4	0.17	33.5	
масло слив.	3	3		0.018	2.48	0.027	
молоко	50	50		1.4	1.6	2.35	
Салат из свёклы			60	-	1.98		
свёкла	70	60	-				
масло раст.	2	2	0	1.98	-		
Компот из сухофруктов							
сухофрукты	10	10					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной	40	40					
Хлеб пшеничный	30	30					
полдник			100\50	10.41	6.20	26.00	320.50
Полдник							
Булочка сдобная							
молоко	30	30		0.84	0.96	0.41	
сахар	4	4				3.99	
мука	45	45		4.59	0.40	3.34	
масло раст.	2	2			2.97		
Масло слив.	2	2		0.012	1.65	0.018	
дрожжи	1	1		16.0	1.0	6.0	
яйцо	1/8	1/8		1.59	1.44	0.087	
Молоко	150	150					
По раскладке за день				52,38	41,69	252,07	1595,53

8 день

Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
Завтрак			150				
Каша манная молочная							
манка	15	15					
молоко	130	130					
сахар	5	5					
масло слив.	4	4					
Кофе с молоком			150	4.0	4,42	18,71	124.87
кофе	1	1					
молоко	130	130					
сахар	12	12					
Хлеб пшеничный с маслом							
хлеб пшеничный	30	30					
масло слив.	5	5					
Второй завтрак							
Фрукты	100	100	70	0,41	0,41	10,09	45,32
Обед			200	10.3	6.32	19.9	96.92
Суп вермишелевый на м/к бульоне							
Мясо	30	15	2.73	2.76	0.1	36.15	30
вермишель	10	10	0.83	0	0.16	34.77	60
картофель	60	41.9	1.17	0.12	7.85	33.2	10
морковь	10	7.92	0.1	0	0.67	2.61	10
лук	5	3.36	0.04	0	0.99	1.44	5
Масло растит.	2	2	0	1.99	0	17.98	2
Масло слив.	2	2	0.01	1.65	0.01	4.96	2
Ленивые голубцы			150	10.26	6.64	9.84	42.00
мясо	40	30		7.56	4.96		
рис	5	5		0.35	0.03	1.36	
капуста	130	100					
Лук	16	8					
морковь	16	7		0.20	0.002	1.12	
масло слив.	2	2		0.012	1.65	0.018	
томат	2	2		0.006		0.39	
Компот из сухофруктов							
сухофрукты	10	10					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной	40	40					
Полдник							
Рыба под ометом							
рыба	90	45		22.3	0.3		
мука	5	5		0.51	0.05	3.71	
яйцо	½	1/2		12.7	11.5	0.7	
молоко	30	30		0.84	0.96	1.41	
Масло слив.	2	2		0.018	2.48	0.027	
Хлеб пшеничный	30	30					
Молоко	150	150					
По раскладке за день				60,39	55,92	236,69	1376,99

9 день

Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
Завтрак Каша гречневая молочная			150	6.18	8.0	24.0	
греча	20	20		2.52	0.52	13.6	65.8
молоко	130	130		3.64	4.16	6.4	75.4
сахар	4	4		0	0	3.99	14.96
масло слив.	4	4		0.02	3.3	0.036	9.92
Какао с молоком			150	3.88	4.33	18.58	150
какао	0.5	0.5	3.64	4.16	6.4	130	130
молоко	130	130	0.24	0.17	0.28	1	1
сахар	12	12	0	0	11.9	12	12
Хлеб пшеничный с маслом							
хлеб пшеничный	30	30					
масло слив.	5	5					
Второй завтрак Фрукты	100	100	70	0,41	0,41	10,09	45,32
Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне			200	5.31	5.39	14.17	127.31
Картофель	70	48.8		0.97	0	8.45	40.50
Мясо	30	17.6		3.27	2.18	0	31.15
Пшено	7	6.93		0.79	0.22	4.6	23.14
Морковь	10	7.9		0.1	0	0.67	2.69
Лук	5	3.36		0.04	0	0.3	1.378
Масло раст.	2	2		0	1.99	0	17.98
сметана	5	5		0.14	1.0	0.15	10.3
Ёжики мясные с тушеной капустой			100/60	14.45	12.31	13.56	100.04
мясо	50	40		9.45	6.2		
лук	10	8		0.017		1.0	
рис	8	8		0.56	0.05	2.1	
яйцо	1/8	1/8					
капуста	130	100					
морковь	10	7					
мука пшен.	3	3					
томат	3	3					
масло раст.	2	2					
лук	5	5					
масло слив.	2	2					
молоко	30	30					
Компот из сухофруктов							
сухофрукты	10	10					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной	40	40					
Хлеб пшеничный	30	30					
Полдник Рисовая запеканка с яблоками			70	13.79	13.14	19.24	
рис	30	30		2.12	0.19	7.98	
молоко	50	50		1.4	1.6	2.35	
яйцо	1/8	1/8		10.1	9.2	0.6	
яблоки	30	20		0.09		3.06	
сахар	5	5				4.9	
масло слив.	2	2		0.012	1.65	0.02	
сметана	2	2		0.07	0.5	0.08	
Чай с молоком							
Чай	0,5	0,5	0,04	0	0,01	0,22	0,2
Молоко	100	100	1,4	1,6	2,35	29,0	50
Сахар	12	12	0	0	11,9	44,8	12
По раскладке за день							

