

Утверждено:

Заведующим МБДОУ д/с №31

О.В. Бондарева

Пр № 120 от «30» 01 2021г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
10-И ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,6-3 ЛЕТ (ясли)
“ МБДОУ д/с № 31 ”**

летне - осенний период

Десятидневное меню на летне-осенний период(1-3 лет)

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Омлет натуральный. Икра кабачковая	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Омлет натуральный. Икра кабачковая	Бутерброд с маслом	Суп молочный макаронными изделиями	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом
		Суп молочный с крупой (гречка)		Суп молочный манный			Суп молочный «геркулес»	Яйцо вареное	Суп рисовый молочный	Каша «Дружба»
	Чай с молоком	Какао с молоком	Чай с молоком	Чай с лимоном	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком
	Хлеб пшеничный Конд.изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный Конд.изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный Конд.изд. печенье	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный Конд.изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
10 часов	Сок фруктово-ягодный	Ряженка	Сок фруктово-ягодный	Банан	Ряженка	Сок фруктово-ягодный	Апельсин	Молоко кипяч. Конд.изд. пряник	Яблоко	Сок яблочный
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	Овощи натуральные свежие (помидор)	Овощи натуральные свежие(огурец)	Овощи натуральные свежие (помидор)	Икра морковная	Овощи натуральные свежие (огурец)	Овощи натуральные свежие (огурец)	Икра свекольная	Икра кабачковая	Овощи натуральные свежие (помидор)
	Суп из овощей с фасолью	Рассольник ленинградский со сметаной	Борщ с капустой и картофелем	Суп картофельный с клецками на м/б	Суп картофельный с бобовыми	Свекольник со сметаной	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп крестьянский с крупой	Рассольник со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем
	Мясо отварное	Биточки рыбные	Картофельная запеканка с мясом	Рыба, тушенная в сметанном соусе Пюре картофельное	Плов из отварной птицы	Тефтели из говядины паровые Сложный гарнир	Бифштекс рубленный паровой Картофель отварной	Плов из отварной говядины	Фрикадельки рыбные	Бефстроганов из отварной говядины
	Пюре картофельное	Капуста тушеная							Картофель отварной	Каша гречневая рассыпчатая
	Компот из яблок	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Компот из свежих плодов	Компот из смеси сухофруктов	Сок фруктово-ягодный	Компот из яблок	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
полдник	Икра свекольная	Сдоба обыкновенная (плюшка)	Пудинг из творога с рисом	Омлет натуральный. Икра кабачковая	Запеканка из творога	Овощи натуральные свежие (помидор) Рыба отварная Пюре картофельное	Булочка домашняя	Сырники из творога запеченные Соус молочный сладкий	Рагу овощное	Запеканка из творога
	Макаронные изделия отварные		Соус молочный сладкий	Булочка домашняя	Соус молочный сладкий				Оладьи из печени по-кунцевски	Соус молочный сладкий
	Печень говяжья по-строгановски	Чай с лимоном	Йогурт	Кофейный напиток	Молоко кипяченое	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком	Ряженка	Чай с лимоном	Йогурт
	Кофейный напиток с молоком									
	Хлеб пшеничный	Фрукты свежие:яблоко		Хлеб пшеничный	Фрукты св.Апельсин	Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	Фрукты св. банан

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
1 день												
ЗАВТРАК												
121	Икра кабачковая(пром.произ.)	0,040	0,040	1/40	0,76	3,56	3,08	47,6	0,008	2,8	16,4	0,28
307	Омлет натуральный			1/100	8,532	13,25	2,28	161,49	0,061	0,305	80,75	1,523
	яйца	1,53 шт.	0,061									
	молоко	0,039	0,039									
	масло сливочное	0,003	0,003									
508	Чай с молоком			1/150	1,12	0,97	11,87	60,51	0,029	0,97	94,86	0,29
	чай-заварка	0,00070	0,00070									
	сахар	0,008	0,008									
	молоко	0,037	0,037									
608	Кондитерские изделия(пряник)	0,025	0,025	1/25	1,46	1,16	18,6	90,7	0,019	0	2,7	0,19
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
537	10-30 Сок фруктово - ягодный	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
ОБЕД												
112	Овощи натуральные свежие			1/68	0,544	0,068	1,701	9,526	0,02	6,804	15,649	0,408
	огурец свежий	0,071	0,068									
148	Суп из овощей с фасолью			1/180	2,64	3,17	10,99	56,3	0,08	11,3	35,8	1,04
	картофель	0,036	0,027									
	капуста свежая	0,034	0,027									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	фасоль	0,007	0,007									
	масло сливочное	0,0036	0,0036									
363	Мясо отварное			1/50	13,05	9,31	0,00	135,84	0,02	0,00	6,24	1,68
	мясо говядина	0,082	0,078									
	морковь	0,003	0,002									
	лук репчатый	0,002	0,001									
434	Картофельное пюре			1/80	1,68	3,52	8,72	74,00	0,07	2,72	21,00	0,56
	картофель	0,090	0,067									
	молоко	0,013	0,012									
	масло сливочное	0,004	0,004									
526	Компот из свежих плодов			1/150	0,36	0,14	16,63	69,1	0,014	3,1	15,8	0,79
	яблоки свежие	0,033	0,029									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
ПОЛДНИК												
124	Икра свекольная			1/40	0,96	2,84	4,16	46	0,012	3,16	17,6	0,68

	свекла	0,038	0,029									
	лук репчатый	0,005	0,004									
	томатная паста	0,005	0,005									
	масло растительное	0,003	0,003									
297	Макаронные изд. отварные			1/75	2,83	0,34	14,52	72,45	0,02	0,008	2,85	0,39
	макаронные изд.	0,025	0,025									
	масло сливочное	0,003	0,003									
403	Печень говяжья по-строгановски			1/97	15,3	11,73	3,65	181,05	0,25	7,22	19,55	5,69
	Печень говяжья	0,100	0,084									
	масло растительное	0,007	0,007									
	масса припущенной печени		0,057									
451	Соус сметанный		0,040									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	сметана	0,020	0,020									
514	Кофейный напиток с молоком			1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07
	кофейный напиток	0,0015	0,0015									
	молоко	0,072	0,072									
	сахар	0,007	0,007									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
	Итого				57,666	52,858	154,861	1287,916	0,75	42,5248	449,829	17,361

	лук репчатый	0,007	0,006									
	томатная паста	0,008	0,008									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/150	0,15	0,089	29,1	118	0,0059	1,94	16,4	0,15
	сок пл.яг.	0,045	0,045									
	крахмал картофельный	0,007	0,007									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
589	Сдоба обыкновенная (плюшка)			1/80	6,78	3,27	46,95	248,71	0,08	0	11,97	0,789
	мука пшеничная	0,059	0,059									
	сахар	0,006	0,006									
	масло сливочное	0,004	0,004									
	яйца	0,033 шт.	0,0013									
	дрожжи прессованные	0,0009	0,0009									
506	Чай с лимоном (1-ой вариант)			1/150	0,07	0	11,35	45,5	0	1,04	3,7	0,29
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,008	0,008									
	лимон	0,006	0,006									
118	Фрукты св.(яблоко,банан,апельсин)	0,149	133,0	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	итого				42,398	30,595	182,80	1181,75	0,7789	45,842	674,89	6,631

№ рец.	Наименование блюد	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
3 день												
ЗАВТРАК												
171	Суп молочный с мак. изд.			1/180	5,1	4,73	17,08	131	0,068	0,83	147,9	0,32
	молоко	0,126	0,126									
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
	сахар	0,0014	0,0014									
	вермишель	0,014	0,014									
508	Чай с молоком (1-й вариант)			1/150	1,12	0,97	11,87	60,51	0,029	0,97	94,86	0,29
	чай	0,00036	0,00036									
	молоко	0,037	0,037									
	сахар	0,008	0,008									
608	Кондитерское изделие (пряник)	0,025	0,025	1/25	1,46	1,16	18,6	90,7	0,019	0	2,7	0,19
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
537	10-30 Сок фруктово - ягодный	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
ОБЕД												
112	Овощи натуральные свежие			1/68	0,544	0,068	1,701	9,526	0,02	6,804	15,649	0,408
	огурец свежий	0,071	0,068									
133	Борщ с капустой и картофелем			1/180/5	1,31	3,6	7,66	68,4	0,034	7,42	24,84	0,86
	свекла	0,036	0,029									
	капуста свежая	0,018	0,014									
	картофель	0,019	0,014									
	морковь	0,012	0,009									
	лук репчатый	0,009	0,007									
	масло растительное	0,0036	0,0036									
	томатная паста	0,005	0,005									
	сметана	0,0045	0,0045									
382	Картофельная запеканка с мясом			1/135	15,64	15,78	12,7	255	0,141	2,7	16,78	2,35
	говядина котлетное мясо	0,079	0,075									
	картофель	0,148	0,111									
	масло сливочное	0,006	0,006									
	яйца	0,05 шт.	0,002									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12
	смесь сухофруктов	0,018	0,023									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160

ПОЛДНИК												
324	Пудинг из творога с рисом			1/80	12,06	11,89	16,3	224,4	0,04	0,17	101,5	0,58
	творог	0,067	0,066									
	сахар	0,005	0,005									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	яйца	0,127 шт.	0,0050									
	крупа рисовая	0,0130	0,0130									
	сметана	0,0020	0,0020									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044	0,89	177,8	0,15
	йогурт	0,154	0,150									
	ИТОГО				63,045	51,852	168,304	1355,85	0,5023	23,33	525,17	11,559

	молоко	0,013	0,012									
	масло сливочное	0,004	0,004									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/150	0,15	0,089	29,1	118	0,0059	1,94	16,4	0,15
	сок пл.яг.	0,045	0,045									
	крахмал картофельный	0,007	0,007									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
307	Омлет натуральный			1/100	8,53	13,25	2,29	161,41	0,061	0,31	80,71	1,52
	яйца	1,53 шт.	0,061									
	молоко	0,038	0,038									
	масло сливочное	0,0036	0,0036									
121	Икра кабачковая(пром.произ.)	0,060	0,060	1/60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,012	4,20	24,60	0,42
583	Булочка домашняя			1/70	5,220	9,05	42	270,21	0,07	0	10,44	0,58
	мука пшеничная	0,047	0,047									
	сахар	0,007	0,007									
	масло растительное	0,010	0,010									
	яйца	0,025 шт.	0,001									
	дрожжи прессованные	0,001	0,001									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07
	кофейный напиток	0,0015	0,0015									
	молоко	0,072	0,072									
	сахар	0,007	0,007									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
	ИТОГО				45,71	57,43	204,369	1495,40	0,618	47,058	591,07	8,053

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	5 день											
	ЗАВТРАК											
171	Суп молочный с мак. изд.			1/180	5,1	4,73	17,08	131	0,068	0,83	147,9	0,32
	молоко	0,126	0,126									
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
	сахар	0,0014	0,0014									
	вермишель	0,014	0,014									
508	Чай с молоком (1-й вариант)			1/150	1,12	0,97	11,87	60,51	0,029	0,97	94,86	0,29
	чай	0,00036	0,00036									
	молоко	0,037	0,037									
	сахар	0,008	0,008									
609	Кондитерское изделие(печенье)	0,025	0,025	1/25	1,88	2,45	18,6	104,25	0,014	0	2,5	0,14
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
535	10-30 Кисломолочный напиток			1/150	4,35	3,75	5,80	72,00	0,057	1,00	172,80	0,14
	ряженка(кефир)	0,154	0,150									
	ОБЕД											
124	Икра морковная			01.80	1,9	5,7	8,3	92	0,02	6,3	35	1,4
	морковь	0,075	0,060									
	лук репчатый	0,017	0,014									
	томатная паста	0,009	0,009									
	масло растительное	0,006	0,006									
149	Суп картофельный с бобовыми			1/180	1,66	3,06	10,80	77,70	0,140	6,24	13,70	0,66
	картофель	0,060	0,045									
	крупа гороховая	0,014	0,014									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,009	0,007									
	масло сливочное	0,004	0,004									
411	Плов из отварной птицы			1/131	25,85	30,538	18,25	450,89	0,012	3,68	27,68	2,46
	курица	0,149	0,132									
	масло растительное	0,006	0,006									
	лук репчатый	0,012	0,010									
	морковь	0,008	0,006									
	крупа рисовая	0,023	0,023									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12
	смесь сухофруктов	0,018	0,230									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17

115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
534	Молоко кипяченое			1/150	4,33	3,70	7,17	79,10	0,059	1,94	179,00	0,15
	молоко	0,157	0,150*									
319	Запеканка из творога			70	11,18	11,74	11,13	197,98	0,032	0,279	138,35	0,47
	творог	0,066	0,065									
	крупа манная	0,004	0,004									
	яйца	0,038 шт.	0,0015									
	сахар	0,004	0,004									
	сметана	0,002	0,002									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
	масло сливочное	0,002	0,002									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
118	Фрукты свеж. (апельс,яблоко,банан)	0,195	0,150	1/150	1,62	0,36	14,58	77,40	0,08	108,00	61,20	0,54
	Итого				54,12	62,82	179,68	1487,70	0,776	129,78	858,91	10,070

526	Компот из свежих плодов			1/150	0,36	0,14	16,63	69,1	0,014	3,1	15,8	0,79
	яблоки свежие	0,033	0,029									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
112	Овощи натуральные свежие			1/68	0,748	0,136	2,584	16,32	0,041	17	9,52	0,612
	помидор свежий	0,073	0,068									
338	Рыба отварная			01.70	12,38	0,49	0,28	55	0,041	0,42	16	0,28
	треска филе	0,117	0,0850									
	лук репчатый	0,003	0,002									
	морковь	0,003	0,002									
434	Картофельное пюре			1/80	1,68	3,52	8,72	74	0,07	2,72	21	0,56
	картофель	0,090	0,067									
	молоко	0,013	0,012									
	масло сливочное	0,004	0,004									
506	Чай с сахаром (2-ой вариант)			1/150	0,07	0	11,21	45	0	0	3,73	0,3
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
	ИТОГО				44,542	39,534	137,795	1016,11	0,535	63,462	374,54	12,494

№ рец.	Наименование блюد	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	7 день											
	ЗАВТРАК											
97	Бутерброд с маслом			1/20	1,23	3,42	8,29	67,5	0,017	0,000	3,7	0,18
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,015	0,015									
170	Суп молочный из хл.овсяных Геркулес			1/180	4,33	4,64	14,86	119	0,05	1,15	140	0,23
	крупа Геркулес	0,011	0,011									
	молоко	0,126	0,126									
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
506	Чай с сахаром (2-ой вариант)			1/150	0,07	0	11,21	45	0	0	3,73	0,3
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
118	10-30 Фрукты свежие -апельсин	0,149	0,115	1/115	1,24	0,28	11,22	59,59	0,06	83,16	47,12	0,42
	ОБЕД											
112	Овощи натуральные свежие			1/68	0,544	0,068	1,701	9,526	0,02	6,804	15,649	0,408
	огурец свежий	0,071	0,068									
152	Суп картофельный с макаронными изд.			1/180	1,94	2,05	13,55	80,00	0,08	6,00	11,00	0,68
	картофель	0,072	0,0540									
	макаронные изд.	0,007	0,007									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,009	0,007									
	масло растительное	0,0018	0,0018									
376	Бифштекс рубленый паровой			1/40	11,58	7,210	1,190	115,87	0,028	0,000	5,11	1,14
	говядина котлетное мясо	0,061	0,058									
	масло сливочное	0,0010	0,0010									
451	Соус сметанный			1/20	0,30	2,120	0,670	23,06	0,00	0,01	8,48	0,02
	мука пшеничная	0,0005	0,0005									
	масло сливочное	0,0005	0,0005									
	сметана	0,010	0,010									
179	Картофель отварной			1/80	1,50	3,30	10,20	76,00	0,08	11,10	8,80	0,60
	картофель	0,106	0,079									
	масло сливочное	0,004	0,004									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12
	смесь сухофруктов	0,018	0,230									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,030	0,030	1/30	2,28	0,14	14,76	70,5	0,034	0	6	0,34

115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
583	Булочка домашняя			1/70	5,220	9,05	42	270,21	0,07	0	10,44	0,58
	мука пшеничная	0,047	0,047									
	сахар	0,007	0,007									
	масло растительное	0,010	0,010									
	яйца	0,025 шт.	0,001									
	дрожжи прессованные	0,001	0,001									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07
	кофейный напиток	0,0015	0,0015									
	молоко	0,072	0,072									
	сахар	0,007	0,007									
	Итого				36,004	34,69	178,601	1162,11	0,543	109,736	385,159	7,42

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	8 день											
	ЗАВТРАК											
171	Суп молочный с мак. изд.			1/180	5,1	4,73	17,08	131	0,068	0,83	147,9	0,32
	молоко	0,126	0,126									
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
	сахар	0,0014	0,0014									
	вермишель	0,014	0,014									
306	Яйцо вареное			1/40	5,1	4,6	0,3	62	0,03	0	22	1.0
	яйца	1шт.	0,040									
507	Чай с молоком (2-й вариант)			1/150	1,12	0,97	12,99	64,90	0,029	0,97	48,50	0,336
	чай -заварка	0,00070	0,00070									
	сахар	0,008	0,008									
	молоко	0,037	0,037									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
534	10-30 Молоко кипяченое			1/150	4,33	3,70	7,17	79,10	0,059	1,94	179,00	0,15
	молоко	0,157	0,150*									
608	Кондитерское изделие (пряник)	0,025	0,025	1/25	1,46	1,16	18,6	90,7	0,019	0	2,7	0,19
	ОБЕД											
124	Икра свекольная			1/60	1,44	4,26	6,06	55,2	0,018	4,74	26,4	1,02
	свекла	0,058	0,045									
	лук репчатый	0,013	0,011									
	томатная паста	0,017	0,017									
	масло растительное	0,005	0,005									
160	Суп крестьянский с крупой			1/180	1,50	3,67	10,47	81,00	0,039	7,13	18,90	0,52
	капуста белокочанная	0,027	0,022									
	картофель	0,024	0,018									
	перловая крупа	0,007	0,007									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,009	0,007									
	масло растительное	0,004	0,004									
375	Плов из отварной говядины			1/150	11,29	11,11	29,39	262,9	0,04	0,24	13,74	1,67
	говядина (бескостное мясо)	0,051	0,048									
	морковь	0,018	0,015									
	масло сливочное	0,006	0,006									
	лук репчатый	0,007	0,006									
	крупа рисовая	0,037	0,037									
537	Сок фруктово-ягодный			1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	сок яблочный	0,150	0,150									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17

115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
327	Сырники из творога запеченные			1/60	9,60	7,40	12,40	154,47	0,04	0,16	82,03	0,40
	творог	0,054	0,053									
	крупа манная	0,004	0,004									
	яйца	0,045 шт.	0,0018									
	сахар	0,006	0,006									
	мука пшеничная	0,004	0,004									
	сметана	0,002	0,002									
	масло сливочное	0,001	0,001									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,3	2,12	0,67	23	0,003	0,01	8,5	0,02
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,0008	0,0008									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/150	4,35	3,75	5,80	72,00	0,057	1,00	172,80	0,14
	ряженка	0,154	0,150									
	ИТОГО				48,03	45,9	160,62	1237,07	0,485	20,048	738,38	8,87

	морковь	0,012	0,009									
	мука пшеничная	0,014	0,014									
	яйцо	0,014	0,014									
	масло сливочное	0,008	0,008									
362	Рагу из овощей			1/70	1,754	4,112	5,244	65,80	0,0468	26,60	34,96	0,60
	картофель	0,043	0,032									
	морковь	0,020	0,016									
	капуста белокочанная	0,025	0,020									
	лук репчатый	0,009	0,008									
	зеленый горошек консервированный	0,024	0,016									
462	масло растительное	0,004	0,004	1/30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,0036	0,47	1,35	0,11
	Соус томатный											
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	томатное пюре	0,005	0,005									
	сахар	0,0005	0,0005	1/150	0,07	0	11,21	45	0	0	3,73	0,3
506	Чай с лимоном (1-ой вариант)			1/150	0,07	0	11,35	45,5	0	1,04	3,7	0,29
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,008	0,008									
	лимон	0,006	0,006									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015									
	ИТОГО				49,42	43,044	149,9	1174,94	0,717	70,922	536,0	13,8

527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12
	смесь сухофруктов	0,018	0,023									
	сахар	0,011	0,011									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
319	Запеканка из творога			70	11,18	11,74	11,13	197,98	0,032	0,279	138,35	0,47
	творог	0,066	0,065									
	крупа манная	0,004	0,004									
	яйца	0,038 шт.	0,0015									
	сахар	0,004	0,004									
	сметана	0,002	0,002									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
	масло сливочное	0,002	0,002									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044	0,89	177,8	0,15
	йогурт	0,154	0,150									
118	Фрукты свежие -банан	0,149	133,000	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	Итого				57,256	57,740	180,526	1486,83	0,845	51,034	704	14,985