

«Утверждаю»:

Приказ от 01.06.2023г №54

Заведующий МБДОУ

«Колосок» с. Добрушино

Черкасова З.В.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет

МБДОУ «Колосок» села Добрушино

Ясли

1 день Ясли

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	Нерец.
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	150	крупя гречневая	12	12						
			масло сливоч.	1	1						№121
			молоко	115	115						
			сахар	1,5	1,5						
						2,03	1,52	13,50	92,90	0,68	
	Чай с молоком	150	Чай	0,3	0,3						№375
			сахар	6	6						
			молоко	90	90	1,02	1,95	5,93	61,20	1	
	Бутерброд с маслом	25									№ 1
			Батон нарезной	20	20						
			масло сл.	5	5						
						1,82	4,32	10,70	51,30	0,01	
ИТОГО завтрак						4,87	7,79	30,13	205,40	1,69	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	135	сок	135	135	0,75		15,15	50,80	3	№389
Итого 2-й завтрак						0,75		15,15	50,80	3	
ОБЕД	Борщ с капустой и картоф. говяжьей	150	свекла	30	24						№82
		10	сметана т/о	10	10						
		19	морковь	7,5	6						
			лук	7,2	6						
			картофель	23,4	17,5						
			томат								
			масло растит.	3	3						
			говядина отварна	32	31	2,10	0,85	0,09	37,00	0,07	
			сахар	0,72	0,72						
			капуста	15	12	2,90	4,05	6,92	61,90	12,87	
	натуральный	100	минтая	90	86						№235
	натуральный		лук репчатый	20	18						
			молоко	9	9						
			яйцо	4	4						
			сухари паниров.	12	12						
			масло сливоч.	5	5						
						8,99	4	6,15	90,69	0,66	
	Картофельное пюре	100	картофель	117	88						№128
			масло сливоч.	3	3						
			молоко	16	15	2,25	3,52	14,99	80,65	12,32	
	Помидор свежий	35	помидор	36	35	0,58	0,02	1,85	11,40	10,9	
	Огурец свежий	35	огурец	36	35	0,31	3,93	1,02	7,12	4,7	
	Компот из сушеных фруктов	150	сухофрукты	15	15						№349
			сахар	6	6						
			к-та лимон.	0,15	0,15						
						0,33	0,01	15,83	75,20	0,29	
	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,07	0,13	14,20	61,30		
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,19	0,3	10,90	41,20		
ИТОГО обед						19,72	16,81	71,95	466,46	41,81	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога	70/20/	творог	38,5	38						№222
	молоко сгущеное		кр. манная	4	4						
			сахар	2	2						
			яйцо	2	2						
			мас. слив.	2	2						
			сметана	2	2						
			ванилин	0,01	0,01						
			сухари панер.	2	2						
						5,33	6,03	8,19	134,69	0	
			молоко сгущ	20	20	1,88	2,23	35,30	92,60		
	Кисель из повидла или джем джема	150	джем	14	14						№360
			сахар	1	1						
			крахмал картоф.	5	5						
			к-та лимонная	0,22	0,22						
						0,85	0,00	16,62	69,10	0,05	
ИТОГО полдник						8,06	8,26	60,11	296,39	0,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						33,40	32,86	177,34	1019,05	46,55	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											
	Суп молочный манный	150	масло сл.	1	1						№121
			молоко	123	123						
			кр. манная	9	9						
			сахар	1,5	1,5						
						2,01	0,92	8,93	72,70	0,2	
	Чай с сахаром	150	чай	0,3	0,3						№375
			сахар	6	6						
						0,05	0,01	8,33	33,33	0,02	
	яйцо отварное	40	яйцо	40	40						№209
						4,8	4,6	0,28	63	0	
	Бутерброд с маслом	25	Батон	20	20						№1
			масло сл.	5	5						
						1,82	4,32	10,70	51,30	0,01	
ИТОГО завтрак						8,68	9,85	28,24	220,33	0,23	
2 ЗАВТРАК	Свежие фрукты	95	Яблоко	108	95	0,38	0,38	8,1	43,69	9,1	№338
						0,38	0,38	8,1	43,69	9,1	
ОБЕД											
	Суп картофельный с крупой рисовой	150	масло раст.	3	3						№101
			картофель	60	45						
			лук репчатый	7,2	6						
			морковь	7,5	6						
			кр.рисовая	3	3						
						2,10	1,68	9,50	60,20	1,1	
	Тефтели 1-й вариант с соусом №331	70	говядина	46	44						№278
		30	хлеб пшеничный	9	9						
			лук репчатый	28	23						
			молоко	14	14						
			масло раст.	3	3						
			мука пшенич	7	7						
			сметана	6	6						
			томат								
						4,90	3,20	10,90	105,20	0,93	
	картофель отварной	100	картофель	138	103						№125
			масло сл.	2	2						
						2,62	2,10	12,31	109,20		
	огурец свежий	35	огурец	36	35	0,31	3,93	1,02	7,12	4,7	
	Помидор свежий	35	помидор	36	35	0,58	0,02	1,85	11,40	10,9	
	Компот из свежих фруктов	150	яблоко	28	24						№342
			сахар	7	7						
			к-та лимон.	0,15	0,15						
						0,13	0,13	12,91	73,20	1,33	
	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,07	0,13	14,20	61,30		
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,19	0,3	10,90	41,20		
ИТОГО обед						12,90	11,49	73,59	468,82	18,96	
ПОЛДНИК											
	Макароны отварные с сыром	80	макароны	24	24						№204
			сыр	15	14						
			масло сливоч.	3	3						
						2,10	2,00	17,40	109,10	0	
	ряженка	150	ряженка	154	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№386
ИТОГО полдник						6,45	5,75	23,40	184,10	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						28,41	27,47	133,33	873,25	29,34	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК	Суп молочный геркулесовый	150	масло сл.	1	1						№121
			молоко	115	115						
			крупа овсян.	9	9						
			сахар	1,5	1,5						
						2,00	1,13	7,20	80,90	0,76	
Чай с молоком	150	Чай	0,3	0,3							№375
		сахар	6	6							
		молоко	90	90	1,02	1,95	5,93	61,20	1		
Бутерброд с маслом	25	Батон	20	20							№1
		масло сл.	5	5							
ИТОГО завтрак						4,84	7,39	23,83	193,40	1,77	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	135	сок	135	135	0,75		15,15	50,80	3	№389
итого 2-й завтрак						0,75		15,15	50,80	3	
ОБЕД											
	Рассольник ленинградский со сметаной т/о	150/10	картофель	60	45						№96
			Кр.перлов	3	3						
			морковь	7,5	6						
			лук репчат.	3,6	3						
			масло раст.	3	3						
			огурцы сол.	10,05	9						
			сметана т/о	10	10						
						1,26	3,07	9,95	72,45	4,52	
Плов из птицы	70/	100	Филе куриное	97	95						№291
			лук репчатый	8	7						
			морковь	10	8						
			томат								
			мас. Сливоч.	4	4						
						9,20	2,45	11,90	183,20	0,31	
Помидор свежий	35	помидор	36	35	0,53	0,02	1,85	11,40	10,9		
огурец свежий	35	огурец	36	35	0,31	3,93	1,02	7,12	4,7		
Компот из свежих фруктов	150	яблоко	28	23,8							№342
		сахар	7	7							
		к-та лимон.	0,15	0,15							
						0,13	0,13	12,91	73,20	1,33	
Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,07	0,13	14,20	61,30			
Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	20	30	1,19	0,3	10,90	41,20			
ИТОГО обед						13,69	10,03	62,73	449,87	21,76	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	60	яйцо	46	46						№210
			молоко	16	16						
			масло слив.	2	2	3,00	5,40	0,86	100,10	0,08	
			печенье	24	24	0,60	3,90	29,90	40,30		
			кофейный напиток с молоком	150	коф. напиток	3,5	3,5				
сахар	6	6									
			молоко	95	95	2,34	10,80	5,63	59,90	0,98	
ИТОГО полдник						5,94	20,10	36,39	200,30	1,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						25,22	37,52	138,10	894,37	27,59	

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№реп.
ЗАВТРАК											
	Каша пшеничная молочная	150	масло сл.	2	2						№173
	вязкая		молоко	142,4	142,4						
			кр.пшеничная	15	15						
			сахар	2	2						
						2,70	1,72	9,50	102,00	0	
	яйцо отварное	20	яйцо	20	20	2,04	2,30	0,14	31,50	0	№209
	Чай с молоком	150	Чай	0,3	0,3						№375
			сахар	6	6						
			молоко	90	90	1,02	1,95	5,93	61,20	1	
	Бутерброд с маслом	30	Батон	20	20						№1
			масло сл.	10	10						
						2,20	6,30	13,40	93,70	0,01	
ИТОГО завтрак						5,92	9,97	28,83	256,90	1,01	
2 ЗАВТРА	Свежие фрукты	95	Яблоко	108	95	0,38	0,38	8,1	43,69	9,1	№338
ИТОГО 2-й ЗАВТРАК						0,38	0,38	8,1	43,69	9,1	
Обед	суп картофельный	150	морковь	7,5	6						№97
			лук репчатый	7,2	6						
			масло раст.	3	3						
			картофель	90	67,5						
						0,92	1,40	7,80	49,05	2,07	
	оладьи из печени	80	печень	93	79						№282
			масло слив.	2	2						
			хлеб пшеничный	8	8						
			масло раст.	3	3						
						6,10	4,90	5,71	193,90	6,1	
	Картофельное пюре	100	картофель	117	88						№128
			масло слив.	3	3						
			молоко	16	16	2,25	3,52	14,99	80,65	12,32	
	огурец свежий	35	огурец	36	35	0,31	3,93	1,02	7,12	4,7	
	Помидор свежий	35	помидор	36	35	0,58	0,02	1,85	11,40	10,9	
	Напиток из плод.шиповника	150	шиповник	15	15						№388
			сахар	7	7						
						0,49	0,19	6,80	62,90	80,3	
	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,07	0,13	14,20	61,30		
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,19	0,3	10,90	41,20		
ИТОГО обед						12,91	14,39	63,27	507,52	116,39	
ПОЛДНИК											
	Вареники ленивые	90	мука	13,5	13,5						№218
			яйцо	5	5						
			сахар	2	2						
			масло слив.	4	4						
			творог	73	71	6,50	6,39	6,03	151,59	0,13	
	Кисель из повидла или джем	150	повидло или джем	14	14						№360
			сахар	1	1						
			крахмал картоф.	5	5						
			к-та лимонная	0,22	0,22	0,85	0,00	16,62	69,10	0,05	
ИТОГО полдник						7,35	6,39	22,65	220,69	0,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						26,56	31,13	122,85	1028,80	126,68	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец
ЗАВТРАК											
	Суп молочный	150	молоко	115	115						№121
	с рисовой крупой		кр.рис	9	9						
			мас. сливоч.	1	1						
			сахар	1,5	1,5						
	Чай с молоком	150	Чай	0,3	0,3						№375
			сахар	6	6						
			молоко	90	90	1,02	1,95	5,93	61,20	1	
	Бутерброд с маслом и сыром	32	Батон	20	20						№3
			масло сл.	5	5						
			сыр	8	7						
						4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	
ИТОГО завтрак						7,70	9,85	29,56	303,80	1,77	
2 ЗАВТРАК	Свежие фрукты	95	Яблоко	108	95	0,38	0,38	8,1	43,69	9,1	№338
	итого 2-й завтрак					0,38	0,38	8,1	43,69	9,1	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/60	масло раст.	3	3						№97/107
			картофель	90	67						
			лук репчатый	19,1	16						
			морковь	7,5	6						
			филе Минтая	46,5	44						
			яйцо	2	2	12,20	13,02	8,10	107,10	10,5	
	Котлета из говядины	70	говядина	54	52						№268
			хлеб пшеничный	13	13						
			сухари панир.	7	7						
			масло раст.	3	3						
			молоко	17	17						
						6,90	4,51	5,12	144,90	0,1	
	капуста тушеная	120	капуста	181	147						№139
			масло раст.	3	3						
			морковь	18	14						
			лук репчатый	18	15						
			мука	1	1						
			томат паста			2,21	4,07	8,70	141,89	0,04	
	Помидор свежий	50	помидор	51	50	0,83	0,05	3,10	14,40	13,6	
	Компот из свежих фруктов	150	яблоко	28	24						№342
			сахар	7	7						
			к-та лимон.	0,15	0,15	0,13	0,13	12,91	73,20	1,33	
	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,07	0,13	14,20	61,30		
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,19	0,3	10,90	41,20		
ИТОГО обед						24,40	22,21	50,12	583,99	24,24	
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	70	мука пшенична	48	48						№422
			сахар	3	3						
			масл. сливочн.	2	2						
			ванилин	0,02	0,02						
			молоко	4	4						
			дрожжи	1	1						
			яйцо	3	3	1,00	2,10	48,50	169,00	0,00	
	ряженка	150	ряженка	154	150	2,40	1,95	5,90	79,00	0,97	№386
ИТОГО полдник						3,40	4,05	54,40	248,00	0,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						35,88	36,49	142,18	1179,48	36,08	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	масло сл.	2	2						№182
			молоко	142,4	142						
			кр.рис	16	16						
			сахар	2	2						
						3,09	2,05	13,40	108,10	0,02	
	яйцо отварное	40	яйцо	40	40						№209
						4,8	4,6	0,28	63	0	
	Чай с сахаром	150	чай	0,3	0,3						№375
			сахар	6	6						
						0,05	0,01	8,33	33,33	0,02	
	Бутерброд с маслом	30	Батон	20	20						№1
			масло сл.	10	10						
						2,20	6,30	13,40	93,70	0,01	
ИТОГО завтрак						10,14	12,96	35,41	298,13	0,05	
2 ЗАВТРАК	Свежие фрукты	95	Яблоко	108	95	0,38	0,38	8,1	43,69	9,1	№338
итого 2-й завтрак						0,38	0,38	8,1	43,69	9,1	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	масло раст.	3	3						№103
			картофель	60	45						
			лук репчатый	7,2	6						
			морковь	7,5	6						
			вермшель	6	6						
								1,61	1,70	10,28	
	Тефтели мясные 2-й вар. с соусом №332	70/30	мясо говядины	46	44						№279
			масло раст.	3	3						
			лук репчатый	31	27						
			мука	6	6						
			рис	5	5						
			молоко	7	7						
			сметана	7,5	7,5	5,70	4,71	12,90	104,20	0,73	
	Помидор свежий	35	помидор	36	35	0,58	0,02	1,85	11,40	10,9	
	огурец свежий	35	огурец	36	36	0,31	3,93	1,02	7,12	4,7	
	Картофельное пюре	100	картофель	117	88						№128
			масло слив.	3	3						
			молоко	16	16	2,25	3,52	14,99	80,65	12,32	
	Компот из свежих фруктов	150	яблоко	28	24						№342
			сахар	7	7						
			к-та лимон.	0,15	0,15	0,13	0,13	12,91	73,20	1,33	
	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,07	0,13	14,20	61,30		
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,19	0,3	10,90	41,20		
ИТОГО обед						12,84	14,44	79,05	441,92	34,93	
ПОЛДНИК											
	Омлет с сыром	65	яйцо	41	41						№211
			молоко	16	16						
			сыр	10	9						
			масло слив.	2	2						
						4,90	7,02	0,85	101,40	0,09	
	ряженка	150	ряженка	154	150	2,40	1,95	5,90	79,00	0,97	№386
	Печенье	24	печенье	24	24	0,60	3,90	29,90	40,30		
ИТОГО полдник						7,90	12,87	36,65	220,70	1,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						31,26	40,65	159,21	1004,44	45,14	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	150	крупя греч.	15	15						№183	
			масло сливоч.	2	2							
			молоко	142,4	14,4							
			сахар	2	2							
						3,31	3,95	25,20	150,00	0		
Чай с молоком	150	Чай	0,3	0,3							№375	
		сахар	6	6								
		молоко	90	90	1,02	1,95	5,93	61,20	1			
яйцо отварное	40	яйцо	40	40							№209	
					4,8	4,6	0,28	63	0			
Бутерброд с маслом	25	Батон	20	20							№1	
			масло сл.	5	5							
						1,82	4,32	10,70	51,30	0,01		
ИТОГО завтрак						10,95	14,82	42,11	325,50	1,01		
2 ЗАВТРАК												
	Сок фруктовый	135	сок	135	135	0,75		15,15	50,80	3	№389	
ИТОГО 2 завтрак						0,75	0,00	15,15	50,80	3		
ОБЕД	суп картофельный с гречками и отварной говядиной	150 17/19	морковь	7,5	6						№97	
			лук репчатый	7,2	6							
			масло раст.	2	2							
			картофель	90	67,5							
			говядина отв.	32	31	2,1	0,85	0,09	37,00	0,07	0,13	
			хлеб пшенич.	23,5	17							
			масло растит.	3	3							
						2,80	2,05	16,91	114,90	2,95		
Котлета рубленая из птицы	80	филе курин.	56	55							№295	
			хлеб пшенич	13	13							
			молоко	19	19							
			мас. растит.	3	3							
			сухари панир.	8	8							
						6,13	2,67	11,09	209,20	0,57		
капуста тушеная	120	капуста	181	147							№139	
			масло раст.	3	3							
			морковь	18	14							
			лук репчатый	18	15							
			мука	1	1							
			томат паста			2,21	4,07	8,70	141,89	0,04		
Компот из свежих фруктов	150	яблоко	28	24							№342	
			сахар	7	7							
			к-та лимон.	0,15	0,15	0,13	0,13	12,91	73,20	1,33		
Помидор свежий	55	помидор	56	55	0,88	0,06	3,42	14,90	14,3			
			Хлеб ржаной	30	37	1,19	0,3	10,90	41,20			
ИТОГО обед						14,25	9,83	53,12	591,09	19,26		
ПОЛДНИК												
Сдоба обыкновенная	70	мука	48	48							№421	
			яйцо	3	3							
			дрожжи	1	1							
			масло слив.	2	2							
			сахар	7	7							
			ванилин	0,02	0,02							
			молоко	5	5	0,96	1,99	48,30	182,00	0		
Кисель из повидла или джем	150	повидло или джем	14	14							№360	
			сахар	1	1							
			крахмал картоф.	5	5							
			к-та лимонная	0,22	0,22	0,85	0,00	16,62	69,10	0,05		
ИТОГО полдник						1,81	1,99	64,92	251,10	0,05		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						27,76	26,64	175,30	1218,49	23,32		

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С
ЗАВТРАК										
	Каша пшеничная молочная	150	масло сл.	2	2					
	вязкая		молоко	142,4	14,4					
			кр.пшеничная	15	15					
			сахар	2	2					
						2,70	1,72	9,50	102,00	0
	Чай с молоком	150	Чай	0,3	0,3					
			сахар	6	6					
			молоко	90	90	1,02	1,95	5,93	61,20	1
	Бутерброд с маслом	30	Батон	20	20					
			масло сл.	10	10					
						2,20	6,30	13,40	93,70	0,01
ИТОГО завтрак						5,92	9,97	28,83	256,90	1,01
2 ЗАВТРАК	Свежие фрукты	95	Яблоко	108	95	0,38	0,38	8,1	43,69	9,1
итого 2-й завтрак						0,38	0,38	8,1	43,69	9,1
ОБЕД										
	Борщ с капустой и картоф.	150	свекла	30	24					
	со сметаной(т/о) и отварной говяденой	10/	сметана т/о	10	10					
		19	морковь	7,5	6					
			лук	7,2	6					
			капуста	15	12					
			масло растит.	3	3					
			картофель	23,4	17,5					
			томат							
			говядина отварн.	32	31	2,10	0,85	0,09	37,00	0,07
			сахар	0,72	0,72					
						2,90	4,05	6,92	61,90	12,87
	Печень в сметане	50/50	печень гов	86	71					
	соус №330		масло раст.	3	3					
			мука	3	3					
			сметана	10	10					
						5,31	4,30	5,04	100,90	0
	Каша рассыпчатая гречневая	110	гречневая кр.	40	40					
			масло сл.	3	3					
						2,70	1,89	12,60	129,30	
	Напиток из плод.шиповника	150	шиповник	15	15					
			сахар	7	7					
						0,49	0,19	6,80	62,90	80,3
	Помидор свежий	35	помидор	36	35	0,58	0,02	1,85	11,40	10,9
	огурец свежий	35	огурец	36	35	0,31	3,93	1,02	7,12	4,7
	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,07	0,13	14,20	61,30	
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,19	0,3	10,90	41,20	
ИТОГО обед						16,65	15,66	59,42	513,02	108,84
ПОЛДНИК										
	Сырники из творога	70/20	творог	71	70					
	со сгущ.молоком		яйцо	6	6					
			мука	12	12					
			масло раст.	2,5	2,5	7,39	6,46	6,89	178,12	0,41
			молоко сгущ.	20	20	1,88	2,23	35,30	92,60	111,12
	какао с молоком	150	какао	3	3					
			сахар	6	6					
			молоко	100	100	2,50	2,20	5,93	70,05	0
ИТОГО полдник						11,77	10,89	48,12	340,77	111,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						34,72	36,90	144,47	1154,38	230,48

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											
	Каша ячневая молочная жидкая	150	масло сл.	2	2						№182
			молоко	142,4	142,4						
			кр.ячневая	17	17						
			сахар	2	2						
						2,60	1,63	9,39	101,40	0	
	Чай с сахаром	150	чай	0,3	0,3						№375
			сахар	6	6						
						0,05	0,01	8,33	33,33	0,02	
	яйцо отварное	40	яйцо	40	40						№209
						4,8	4,6	0,28	63	0	
	Бутерброд с маслом	25	Батон	20	20						№1
			масло сл.	5	5						
						1,82	4,32	10,70	51,30	0,01	
ИТОГО завтрак						9,27	10,56	28,70	249,03	0,03	
2 ЗАВТРАК											
2 ЗАВТРАК	Свежие фрукты	93,5	Яблоко	106,5	93,5	0,37	0,37	7,9	42,1	8,7	№338
итого 2-й завтрак						0,37	0,37	7,9	42,1	8,7	
ОБЕД											
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/	масло раст.	3	3						№97/107
		60	картофель	90	67						
			лук репчатый	19,1	16						
			морковь	7,5	6						
											№82
			филе Минтая	46,5	44						
			яйцо	2	2	12,20	13,02	8,10	107,10	10,5	
	жаркое по-домашнему	70/	говядина	114	111						№259
		80	масло раст.	3	3						
			лук репчат.	8	6						
			картофель	85	64						
						8,93	5,06	11,80	196,70	5,32	
	огурец свежий	35	огурец	36	35	0,31	3,93	1,02	7,12	4,7	
	Помидор свежий	35	помидор	36	35	0,58	0,02	1,85	11,40	10,9	
	Компот из свежих фруктов	150	яблоко	28	24						№342
			сахар	7	7						
			к-та лимон.	0,15	0,15	0,13	0,13	12,91	73,20	1,33	
	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,07	0,13	14,20	61,30		
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,19	0,3	10,90	41,20		
ИТОГО обед						24,41	22,59	60,78	498,02	32,75	
ПОЛДНИК											
	Булочка домашняя	70	яйцо	4	4						№424
			молоко	8	8						
			масло сливоч.	3	3						
			дрожжи	1	1						
			мука	48	48						
			ванилин	0,02	0,02						
			сахар	3	3	1,05	1,86	48,90	179,00	0	
	Сок фруктовый	135	сок	135	135	0,75		15,15	50,80	3	№389
ИТОГО полдник						1,80	1,86	64,05	229,80	3,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						35,85	35,38	161,43	1018,95	44,48	