

«Утверждаю»:

Приказ от 30.01.2026 № 15-02

Заведующий МБДОУ

«Колосок» с. Добрушино

Сакского района Республики

Крым



Федорова В.И.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

для детей в возрасте от 1.5-3 лет

МБДОУ «Колосок» села Добрушино

Ясли

1 день Ясли

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№ре
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	150	крупя гречневая	12	12						
			масло сливоч.	1	1						№12
			молоко	115	115						
			сахар	1,5	1,5						
	Чай с молоком	150	Чай	0,3	0,3	2,03	1,52	13,50	92,90	0,68	
			сахар	6	6						№37
			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	№38
Итого 2-й завтрак						0,75		15,15	50,80	3	
ОБЕД	Борщ с капустой и картоф. со сметаной(т/о) и отварной	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						
			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	
	шницель рыбный натуральный	100	минтая	90	86						№23
			лук репчатый	20	18						
			молоко	9	9						
			яйцо	4	4						
			сухари паниров.	12	12						
			маслораст..	4	4						
						9,31	4	6,15	110,69	0,66	
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	110	ппеничная								
			крупя	40	40						№171
			масло сливоч.	3	3						
						2,25	3,52	14,99	80,65	12,32	
	Икра кабачковая Т/о	60	икра кабачковая	63	60	1,54	9,52	5,20	21,24		
	Компот из сушеных фруктов	150	сухофрукты	15	15						№34
			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						20,69	22,38	74,28	489,18	26,21	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога молоко сгущенное	70/20	творог	38,5	38						№22
			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	
	Кисель из повидла или джем джема	150	молоко сгущ	20	20	1,88	2,23	35,30	92,60		
			джем	14	14						№36
			сахар	1	1						
			крахмал картоф.	5	5						
			к-та лимонная	0,22	0,22						
						0,85	0,00	8,62	69,10	0,05	
ИТОГО полдник						8,06	8,26	52,11	296,39	0,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						34,37	38,43	171,67	1041,77	30,95	

	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						№376
			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		
	Салат из свеклы	100	свекла	111,5	98,5						
			раст.масло	1,5	1,5	1,10	3,32	3,50	25,00		№52
	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						13,11	10,86	74,22	475,30	3,36	
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	2,35	1,75	6,00	75,00	1,05	№386
ИТОГО полдник						4,45	3,75	23,40	184,10	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						26,62	24,84	133,96	879,73	13,74	

	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						
						1,82	4,31	10,70	51,30	0,01	
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						
			кр.рисовая	35	35						
						9,20	2,45	11,90	183,20	0,31	
	Огурец консервированный	80	огурец консер.	146	80	0,25	0,02	0,80	4,48		
	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	30	30	1,19	0,3	10,90	41,20		
ИТОГО обед						13,10	6,10	60,66	435,83	6,16	
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	печенье	24	24	0,60	3,90	29,90	40,30		
	кофейный напиток с молоком	150	коф.напиток	3,5	3,5						№379
			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						24,63	33,59	136,03	880,33	11,99	

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№реп.
ЗАВТРАК											
	Каша пшенная 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	
	салат из капусты	80	капуста	93,85	84						№45
			масло раст.	1,5	1,5						
			морковь	11,75	10	1,50	3,00	5,25	28,33		
	Напиток из плод. шиповника	150	шиповник	15	15						№388
			сахар	7	7						
						0,49	0,19	6,80	62,90	80,3	
											№1
	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						13,52	13,44	65,65	489,00	100,79	
	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	8,62	69,10	0,05	
						70,08	0,00	20,03	80,46	0,07	
ИТОГО полдник						7,35	6,39	14,65	220,69	0,18	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С
ЗАВТРАК										
	Суп молочный	150	молоко	115	115					
	с рисовой крупой		кр.рис	9	9					
			мас. сливоч.	1	1					
			сахар	1,5	1,5					
						1,95	1,02	9,07	103,60	0,7
	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 и сыром	32	Батон	20	20					
			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
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					
			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					
			хлеб пшеничный	9	9					
			сухари панир.	7	7					
			масло раст.	3	3					
			молоко	17	17					
						6,90	4,51	5,12	144,90	0,1
	капуста тушенная	120	капуста	181	147					
			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					
			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						23,57	22,16	47,02	569,59	3,1
ПОЛДНИК	Оладьи с джемом или со сгущ. Молоком	100	мука пшенична	48	48					
		20	сахар	2	2					
			яйцо	2,4	2,4					
			молоко или вода	48	48					
			дрожжи	1	1					
	чай с сахаром	150	чай	0,3	0,3					
			сахар	6	6	2,40	1,95	5,90	79,00	0,97
						2,40	1,95	5,90	79,00	0,97
	ИТОГО полдник					2,40	1,95	5,90	79,00	0,97
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					34,05	34,34	90,58	996,08	14,91

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С	№рец.
ЗАВТРАК	Каша пшенная жидкая	150	масло сл.	2	2						№182
			молоко	129	129						
			крупа пшен.	15	15						
			сахар	2	2						
						2,09	2,00	9,29	104,60	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	
	Бутерброд с маслом	25	Батон	20	20						№1
			масло сл.	5	5						
						1,82	4,32	10,70	51,30	0,01	
ИТОГО завтрак						4,93	8,27	25,92	217,10	1,01	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	135	сок	135	135	0,75		15,15	50,80	3	№389
итого 2-й завтрак						0,75	0,00	15,15	50,80	3	
ОБЕД	Борщ с картофелем со сметаной т/о и отварной говядиной	150/19	свекла	30	24						№83
		10	картофель	40,05	30						
			морковь	7,5	6						
			лук репчатый	9,6	8						
			томат								
			масло растит.	3	3						
			сметана т/о	10	10						
						1,23	3,00	8,46	65,85	5,27	
			говядина отварная	32	31	2,10	0,85	0,09	37,00	0,07	
	Котлета рыбная	80	филе Минтая	70	66						
			хлеб пшенич	10	10						
			масло растит.	4	4						
			молоко	26	26						
			сухари	10	10	9,16	9,05	9,04	116,00	3,06	
	Рис отварной	110	рис	39,6	39,6						№304
			масло слив.	4	4	4,05	3,31	19,39	123,53	0	
	салат из капусты	80	капуста	93,85	84						
			масло раст.	1,5	1,5						
			морковь	11,75	10	1,50	3,00	5,25	28,33		
	Компот из сушеных фруктов	150	сухофрукты	15	15						
			сахар	6	6						
			к-та лимон.	0,18	0,18						
						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		
	Запеканка из творога(т/о) со сгущ. Молоком	70/20	творог	47	46						
			кр. манная	3	3						
			сахар	2	2						
ПОЛДНИК			яйцо	2	2						№223
			мас. слив.	2	2						
			сметана	2	2						
			ванилин	0,01	0,01						
			сухари	2	2	6,02	5,75	7,01	149,79	0,21	
			молоко сгущ	20	20	1,88	2,23	35,30	92,60		
	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	
						10,24	18,78	47,94	302,29	1,19	
						12,91	21,12	62,25	391,29	2,39	
ИТОГО полдник											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ											

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150	масло сл.	2	2						№182
	жидкая		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 крупой перловой	150	масло раст.	1,5	1,5						№103
			картофель	60	45						
			лук репчатый	7,2	6						
			морковь	7,5	6						
			крупка перловая	3	3						
						1,61	1,70	10,28	62,85	4,95	
	Тефтели мясные 2-й вар.	70/30	мясо говядина	46	44						№279
	с соусом №332		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	
	Огурец консервированный	80	огурец консер	146	80	0,25	0,02	0,80	4,48		
	Макаронные изделия отварные	110	макаронны	30	30						№203
			масло слив.	2	2						
						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						12,20	10,51	76,98	427,88	19,33	
ПОЛДНИК											
	пирожок печенный с джемом/повидло	70	яйцо	1,4	1,4						№211
			сахар	2,4	2,4						
			мука	36,1	36,1						
			масло слив.	1	1						
			растительное масло	0,24	24						
	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						3,00	5,85	35,80	119,30	0,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						25,72	29,70	156,29	889,00	29,45	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	Нарец.
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	150	крупа 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	
						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	щи из свежей капусты с картофелем	150	морковь	7,5	6						№88
			лук репчатый	7,2	6						
			картофель	24	18						
			говядина отв.	32	31	2,1	0,85	0,09	37,00	0,07	0,13
			капуста	37,5	30						
			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	8	8						
			молоко	19	19						
			мас. растит.	3	3						
			сухари панир.	8	8						
						6,13	2,67	11,09	209,20	0,57	
	Картофель жаренный ломтиками (из отварного)	100	картофель	165	120						№146
			масло раст.	9	9						
	Компот из свежих фруктов	150	яблоко	28	24	2,21	4,07	8,70	141,89	0,04	
			сахар	7	7						№342
			к-та лимон.	0,15	0,15	0,13	0,13	12,91	73,20	1,33	
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,19	0,3	10,90	41,20		
ИТОГО обед						13,37	9,77	49,70	576,19	4,96	
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	70	мука	48	48						№422
			яйцо	3	3						
			дрожжи	1	1						
			масло слив.	2	2						
			сахар	3	3						
			ванилин	0,02	0,02						
	Сок фруктовый	135	молоко	4	4	0,96	1,99	48,30	182,00	0	№360
			сок	135	135						
						0,85	0,00	8,62	69,10	0,05	
ИТОГО полдник						1,81	1,99	56,92	251,10	0,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						26,88	26,58	163,88	1203,59	9,02	

9 день ЯСЛИ

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	Нерц.
ЗАВТРАК											
	Каша манная молочная	150	масло сл.	2	2						№173
	жидкая		молоко	142,4	14,4						
			кр.манная	15	15						
			сахар	2	2						
						2,70	1,72	9,50	102,00	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	
	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 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 гречками	150	картофель	90	67,5						№97
		19	морковь	7,5	6						
			лук	7,2	6						
			масло растит.	3	3						
			хлеб пшен	28,5	22						
			масло растит.	3	3						
			говядина отварн.	32	31	2,10	0,85	0,09	37,00	0,07	
	Печень в сметане	50/50	печень гов	86	71						№261
	соус №330		масло раст.	3	3						
						5,31	4,30	5,04	100,90	0	
	Каша рассыпчатая гречневая	110	гречневая кр.	40	40						№171
			масло сл.	3	3						
						2,70	1,89	12,60	129,30		
	Напиток из плод.шиповника	150	сахар	7	7						№386
			шиповник	15	15						
						0,49	0,19	6,80	62,90	80,3	
	Икра кабачковая т/о	60	икра кабачковая	63	60	1,54	9,52	5,20	21,24		
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,07	0,13	14,20	61,30		
ИТОГО обед						17,30	21,23	61,75	515,74	93,24	
	Сырники из творога	70/20	творог	71	70						№219
	со сгущ.молоком		яйцо	6	6						
			мука	12	12						
			масло раст.	2,5	2,5	7,02	6,13	9,23	127,12	0,39	
			молоко сгущ.	20	20	1,88	2,23	35,30	92,60		
	какао с молоком	150	какао	3	3						№382
			сахар	6	6						
			молоко	100	100	2,50	2,20	5,93	70,05	0	
ИТОГО полдник						11,40	10,56	50,46	289,77	0,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						35,00	42,14	149,14	1106,10	103,74	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	Нереч.	
ЗАВТРАК												
	Каша молочная геркулесовая	150	масло сл.	2	2						№182	
			молоко	142,4	142,4							
			кр.геркулес.	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 макаронными изделиями	150/60	масло раст.	3	3						№103	
			картофель	60	45							
			лук репчатый	7,2	7,2							
			морковь	7,5	7,5							
			вермешель	6	6					№82		
				яйцо	2	2	12,20	13,02	8,10	107,10	10,5	
		жаркое по-домашнему	70/80	говядина	114	111						№259
	масло раст.			3	3							
	лук репчат.			8	6							
				картофель	85	64						
							8,93	5,06	11,80	196,70	5,32	
		Салат из свеклы	100	свекла	111,5	98,5						№52
	масло раст.			1,5	1,5	1,10	3,32	3,50	25,00			
		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						24,62	21,96	61,41	504,50	17,15	
ПОЛДНИК												
	Блины со сгущенкой/джемом	120/20	Масло растит	4	4						№396	
			молоко/вода	100	94							
			масло сливоч.	8	8							
			дрожжи	2,4	2,4							
			мука	60	60							
			мол.сгущ./джем	20	20							
			сахар	2	2	1,05	1,86	48,90	179,00	0		
	Кисель из повидла	150				0,75		15,15	50,80	3	№389	
			Джем	14	14							
			сахар	1	1							
			Крахмал карт.	5	5							