

«УТВЕРЖДАЮ»:

Приказ 02.06.2026г № 64-ОД

И.о Заведующий МБДОУ

«Колосок» с. Добрушино

Сакского района Республики

Крым

Исаева Д.С



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

для детей в возрасте от 3-7 лет

МБДОУ «Колосок» села Добрушино

Сад

1 день САД

1 день сад

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	180	крупa гречневая	14	14						
			масло сливоч.	2	2						№121
			молоко	126	126						
			сахар	2	2						
						2.58	1.94	15.44	115.90	0.82	
	Чай с молоком	180	Чай	0.4	0.4						№378
			сахар	7	7						
			молоко	95	95	1.45	2.34	10.31	89.00	1.2	
	Бутерброд с маслом	35									№ 1
			Батон нарезной	30	30						
			масло сл.	5	5						
						2.10	5.80	12.40	87.70	0.01	
ИТОГО завтрак						6.13	10.08	38.15	292.60	2.03	
2 ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	150	сок	150	150	0.93		18.70	58.93	3.7	№389
Итого 2-й завтрак						0.93		18.70	58.93	3.7	
ОБЕД	Борщ с капустой и картоф. говяжьей	180	свекла	36	29						№82
			сметана т/о	10	10						
			морковь	9	7						
			лук	8.6	7						
			картофель	59	44						
			томат	5	5						
			масло растит.	4	4						
			говядина отварн.	33	32	2.77	1.00	0.13	40.00	0.13	
			сахар	0.92	0.92						
			капуста	18	14	3.38	5.40	8.77	78.77	14.76	
	натуральный	100	минтая	90	86						№235
			лук репчатый	20	18						
			молоко	9	9						
			яйцо	4	4						
			сухари паниров.	12	12						
			масло растит.	4	4						
						9.31	4	6.15	110.69	0.66	
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	крупa пеничная	43	43						№171
			масло сливоч.	4	4						
						2.65	4.16	17.72	118.95	13.84	
	Помидор свежий	40	помидор	41	40	0.79	0.04	2.24	13.80	12.7	
	Огурец свежий	40	огурец	41	40	0.49	10.06	1.56	8.64	6	
	Компот из свежих фруктов	180	сухофрукты	20.25	20.25						№342
			сахар	7	7						
			к-та лимон.	0.18	0.18						
						0.15	0.15	21.49	87.84	1.6	
	Хлеб пшеничный	25	хлеб пшенич	25	25	1.29	0.27	18.70	91.20		
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1.45	0.4	13.70	66.66		
ИТОГО обед						22.28	25.48	90.46	616.55	49.69	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога со сгущ.молоком	100/30	творог	77	76						№222
			кр. манная	8	8						
			сахар	3	3						
			яйцо	4	4						
			мас. слив.	3	3						
			сметана	4	4						
			ванилин	0.02	0.02						
			сухари панер.	4	4						
						7.69	7.26	11.13	151.00	0	
			молоко сгущ	30	30	2.25	2.67	42.36	111.12		
	джем	180	джем	20	20						№360
			сахар	2	2						
			крахмал картоф.	7.5	7.5						
			к-та лимонная	0.27	0.27						
						1.08	0.00	10.03	80.46	0.07	
ИТОГО полдник						11.02	9.93	63.52	342.58	0.07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						40.36	45.49	210.83	1310.66	55.49	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№реп.
ЗАВТРАК											
	Суп молочный манный	180	масло сл.	2	2						№121
			молоко	135	135						
			кр. манная	11	11						
			сахар	2	2						
						2.94	1.55	10.49	118.80	0.88	
	Чай с сахаром	180	чай	0.4	0.4						№375
			сахар	7	7						
						0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	
	яйцо отварное	40	яйцо	40	40						№209
						4.8	4.6	0.28	63	0	
	Бутерброд с маслом	40	Батон	30	30						№1
			масло сл.	10	10						
						2.45	7.55	14.62	101.70	0.02	
ИТОГО завтрак						5.45	9.12	35.10	323.50	0.93	
2 ЗАВТРАК	Свежие фрукты	100	Яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	44,17	10	№338
						0,4	0,4	9,8	44,17	10	
ОБЕД											
	Суп картофельный с крупой рисовой	180	масло раст.	3	3						№101
			картофель	72	54						
			лук репчатый	8.6	7						
			морковь	9	7						
			кр.рисовая	4	4						
						2.94	2.02	12.34	75.24	1.93	
	Тефтели 1-й вариант	80	говядина	52	50						№278
	с соусом №331	40	хлеб пшеничны	10	10						
			лук репчатый	32	26						
			молоко	16	16						
			масло раст.	4	4						
			мука пшенич	9	9						
			сметана	9	9						
			томат	4	4						
						6.34	4.91	17.25	271.33	1.14	
	картофель отварной	120	картофель	166	124						№125
			масло сл.	3	3						
						3.17	2.72	14.01	173.52		
	огурец свежий	40	огурец	41	40	0.49	10.06	1.56	8.64	6	
	Помидор свежий	40	помидор	41	40	0.79	0.04	2.24	13.80	12.7	
	Компот из свежих фруктов	180	яблоко	30	25						№342
			сахар	8	8						
			к-та лимон.	0.18	0.18						
						0.15	0.15	21.49	87.84	1.6	
	Хлеб пшеничный	25	хлеб пшенич	25	25	1.29	0.27	18.70	91.20		
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1.45	0.4	13.70	66.66		
ИТОГО обед						16.62	20.57	101.29	788.23	23.37	
ПОЛДНИК											
	Макароны отварные с сыром	100	макароны	35.5	35.5						№204
			сыр	18	17						
			масло сливоч.	4	4						
						3.51	3.48	20.40	129.93	0	
	ряженка	190	ряженка	196	190	3.51	2.75	7.60	95.00	1.33	№386
ИТОГО полдник						7.02	6.23	28.00	224.93	1.33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						29.49	36.32	174.19	1380.83	35.63	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК	Суп молочный геркулесовый	180	масло сл.	2	2						№121
			молоко	140	140						
			крупа овсян.	11	11						
			сахар	2	2						
						2.92	1.93	10.93	118.80	0.91	
	Чай с молоком	180	чай	0.4	0.4						№378
			сахар	7	7						
			молоко	95	95	1.45	2.34	10.31	89.00	1.2	
	Бутерброд с маслом	35	Батон	30	30						№1
			масло сл.	5	5						
						2.10	5.80	12.40	86.70	0.01	
ИТОГО завтрак						6.47	10.07	33.64	294.50	2.12	
2 ЗАВТРАК	Кондитерские издеоия (печенье)	45	печенье	45	45	1.00	6.70	54.50	79.69		
	Сок фруктовый	150	сок	150	150	0.93	0.00	18.70	58.93	3.7	№389
итого 2-й завтрак						0.93	0.00	18.70	58.93	3.7	
ОБЕД											
	Рассольник ленинградский со сметаной т/о	180/10	картофель	80	60						№96
			кр. рисовая	4	4						
			морковь	10	8						
			лук репчат.	4.8	4						
			масло раст.	4	4						
			огурцы сол.	13.4	12						
			сметана т/о	10	10						
						1.68	4.09	13.27	96.60	6.03	
	Плов из птицы	85/100	Филе куриное	117	115						№291
			лук репчатый	8	7						
			морковь	10	8						
			томат	5	5						
			мас. Сливоч.	5	5						
			кр.рисовая	46	46						
						10.50	5.24	14.60	332.19	0.42	
	Помидор свежий	40	помидор	41	40	0.79	0.04	2.24	13.80	12.7	
			огурец свежий	40	40	0.49	10.06	1.56	8.64	6	
	Компот из свежих фруктов	180	яблоко	30	25						№342
			сахар	8	8						
			к-та лимон.	0.18	0.18						
						0.15	0.15	21.49	87.84	1.6	
	Хлеб пшеничный	25	хлеб пшенич	25	25	1.29	0.27	18.70	91.20		
			Хлеб ржаной	37	37	1.45	0.4	13.70	66.66		
ИТОГО обед						16.35	20.25	85.56	696.93	26.75	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80	яйцо	60	60						№210
			молоко	24	23						
			масло слив.	3	3	4.97	7.64	1.33	166.00	0.13	
	кофейный напиток с молоком	180	коф.напиток	4.5	4.5						№379
			сахар	7	7						
			молоко	102	102	3.12	12.17	14.17	73.33	1.31	
ИТОГО полдник						9.09	26.51	70.00	319.02	1.44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						32.84	56.83	207.90	1369.38	34.01	

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№реп.
ЗАВТРАК											
	Суп молочный с крупой пшенной	180	масло сл.	3	3						№121
			молоко	168	168						
			кр.пшенная	20	20						
			сахар	3	3						
						3.40	2.06	11.93	142.00	0	
	яйцо отварное	20	яйцо	20	20	2.04	2.30	0.14	31.50	0	№209
	Чай с молоком	180	чай	0.4	0.4						№378
			сахар	7	7						
			молоко	95	95	1.45	2.34	10.31	89.00	1.2	
	Бутерброд с маслом	40	Батон	30	30						№1
			масло сл.	10	10						
						2.45	7.55	14.62	101.70	0.02	
ИТОГО завтрак						7.30	11.95	36.86	332.70	1.22	
2 ЗАВТРАК	Свежие фрукты	100	Яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	44,17	10	№338
						0,4	0,4	9,8	44,17	10	
Обед	суп фасолевый	180	фасоль	16	16						№102
			морковь	10	8						
			лук репчатый	9.6	8						
			масло раст.	4	4						
			картофель	53.4	40						
						5.30	4.28	10.91	106.60	4.65	
	оладьи из печени	90	печень	105	89						№282
			масло слив.	2.5	2.5						
			хлеб пшеничный	10	10						
			масло раст.	4	4						
						7.78	10.82	6.41	210.00	7.37	
	Картофельное пюре	120	картофель	140	105						№128
			масло слив.	4	4						
			молоко	19	18	2.65	4.16	17.72	118.95	13.84	
	огурец свежий	40	огурец	41	40	0.49	10.06	1.56	8.64	6	
	Помидор свежий	40	помидор	41	40	0.79	0.04	2.24	13.80	12.7	
	Напиток из плод.шиповника	180	шиповник	21	21						№388
			сахар	8	8						
						0.61	0.25	13.67	79.00	90	
	Хлеб пшеничный	25	хлеб пшенич	25	25	1.29	0.27	18.70	91.20		
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1.45	0.4	13.70	66.66		
ИТОГО обед						20.36	30.28	84.91	694.85	134.56	
ПОЛДНИК											
	Вареники ленивые	100	мука	15.5	15.5						№218
			яйцо	6	6						
			сахар	3	3						
			масло слив.	5	5						
			творог	83	81	7.82	7.78	10.42	188.00	0.24	
	Кисель из повидла или джем	180	повидло или джем	20	20						№360
			сахар	2	2						
			крахмал картоф	7.5	7.5						
			к-та лимонная	0.27	0.27	1.08	0.00	10.03	80.46	0.07	
ИТОГО полдник						8.90	7.78	20.45	268.46	0.31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						36.56	50.01	142.22	1340.18	146.09	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец
ЗАВТРАК											
	Суп молочный	180	молоко	126	126						№121
	с рисовой крупой		кр.рис	11	11						
			мас. сливоч.	2	2						
			сахар	2	2						
						2.33	1.57	10.15	119.16	0.82	
	Чай с молоком	180	чай	0.4	0.4						№378
			сахар	7	7						
			молоко	95	95						
						1.45	2.34	10.31	89.00	1.2	
	Бутерброд с маслом и сыром	51	Батон	30	30						№3
			масло сл.	5	5						
			сыр	17	16						
						6.68	8.45	19.39	155.70	0.11	
ИТОГО завтрак						10.46	12.36	39.85	208.16	2.13	
2 ЗАВТРАК	Свежие фрукты	100	Яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	44,17	10	№338
итого 2-й завтрак						0,4	0,4	9,8	44,17	10	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180/70	масло раст.	3	3						№106/107
			картофель	108	81						
			лук репчатый	23	18						
			морковь	9	7						
			филе Минтая	64.6	62.75						
			яйцо	3	3	15.52	16.42	10.54	139.90	14	
	Котлета из говядины	80	говядина	62	59						№268
			хлеб пшеничный	10	10						
			сухари панир.	8	8						
			масло раст.	4	4						
			молоко	19	19						
						7.22	6.82	6.35	193.45	0.13	
	капуста тушенная	150	капуста	218.5	179						№139
			масло раст.	4	4						
			морковь	21	17						
			лук репчатый	19	16						
			мука	5	5						
			томат паста	4	4	3.76	5.83	10.28	198.00	0.05	
	Помидор свежий	60	помидор	61	60	0.91	0.06	3.74	15.20	14.8	
	Компот из свежих фруктов	180	яблоко	30	25						№342
			сахар	8	8						
			к-та лимон.	0.18	0.18	0.15	0.15	21.49	87.84	1.6	
	Хлеб пшеничный	25	хлеб пшенич	25	25	1.29	0.27	18.70	91.20		
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1.45	0.4	13.70	66.66		
ИТОГО обед						30.30	29.95	63.31	704.41	28.98	
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	80	мука пшеничн	51	51						№422
			сахар	4	4						
			масл. сливочн.	3	3						
			ванилин	0.06	0.06						
			молоко	6	6						
			дрожжи	1.23	1.23						
			яйцо	5	5	1.22	2.81	68.38	193.00	0.00	
	ряженка	190	ряженка	196	190	3.51	2.75	7.60	95.00	1.33	№386
ИТОГО полдник						4.73	5.56	75.98	288.00	1.33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						45.89	48.27	188.94	1244.74	42.44	

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№реп.	
ЗАВТРАК	Каша молочная пшенная жидкая	180	масло сл.	3	3						№182	
			молоко	168	168							
			крупа пшен.	20	20							
			сахар	3	3							
							3.59	2.90	11.26	147.00	0	
	Чай с молоком	180	чай	0.4	0.4						№378	
			сахар	7	7							
			молоко	95	95	1.45	2.34	10.31	89.00	1.2		
	Бутерброд с маслом	35	Батон	30	30						№1	
				масло сл.	5	5						
						2.10	5.80	12.40	86.70	0.01		
ИТОГО завтрак						7.14	11.04	33.97	322.70	1.21		
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	сок	150	150	0.93		18.70	58.93	3.7	№389	
итого 2-й завтрак						0.93	0.00	18.70	58.93	3.7		
ОБЕД	Борщ с картофелем	180/10	свекла	51	43						№83	
	со сметаной т/о и отварной говяжьей	20	картофель	53.4	40							
			морковь	10	8							
			лук репчатый	9.6	8							
			томат	4	4							
			масло растит.	4	4							
			сметана т/о	10	10							
			свекла	41	32	1.63	4.00	11.29	87.80	7.03		
			говядина отварная	33	32	2.77	1.00	0.13	40.00	0.13		
	Котлета рыбная	80	филе Минтая	70	66						№234	
			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	130	рис	46.8	46.8						№304	
			масло слив.	5	5	4.78	3.91	22.92	145.99	0		
	огурец свежий	40	огурец	41	40	0.49	10.06	1.56	8.64	6		
	Помидор свежий	40	помидор	41	40	0.79	0.04	2.24	13.80	12.7		
	Компот из сушеных фруктов	180	сухофрукты	20.25	20.25						№349	
				сахар	7	7						
						0.40	0.02	25.00	81.70	0.36		
	Хлеб пшеничный	25	хлеб пшенич	25	25	1.29	0.27	18.70	91.20			
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1.45	0.4	13.70	66.66			
ИТОГО обед						17.98	24.84	81.66	505.80	29.28		
ПОЛДНИК	Запеканка из творога(т/о) со сгущ	80/30	творог	75	73						№223	
			кр. манная	8	8							
			сахар	3	3							
			яйцо	3	3							
			мас. слив.	3	3							
			сметана	3	3							
			ванилин	0.02	0.02							
			сухари	3	3	7.46	6.58	11.21	149.76	0.33		
			молоко сгущ	30	30	2.25	2.67	42.36	111.12			
	кофейный напиток с молоком	180	коф.напиток	4.5	4.5						№379	
				сахар	7	7						
					молоко	102	102	3.12	12.17	14.17		73.33
ИТОГО полдник						12.83	21.42	67.74	334.21	0.33		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						38.88	57.30	202.07	1221.64	34.52		

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	180	масло сл.	3	3						№182
	жидкая		молоко	168	168						
			кр.рис	20	20						
			сахар	3	3						
						3.82	2.70	16.13	146.60	0.03	
	яйцо отварное	40	яйцо	40	40						№209
						4.8	4.6	0.28	63	0	
	Чай с сахаром	180	чай	0.4	0.4						№375
			сахар	7	7						
						0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	
	Бутерброд с маслом	40	Батон	30	30						№1
			масло сл.	10	10						
						2.45	7.55	14.62	101.70	0.02	
ИТОГО завтрак						6.33	10.27	40.74	288.30	0.08	
2 ЗАВТРАК	Свежие фрукты	100	Яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	44,17	10	№338
итого 2-й завтрак						0,4	0,4	9,8	44,17	10	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	масло раст.	3	3						№103
			картофель	72	54						
			лук репчатый	8.64	7						
			морковь	9	7						
			вермшель	9	9						
						1.94	2.04	12.34	75.42	5.94	
	Тефтели мясные 2-й вар. с соусом №332	80/30	мясо говядины	52	50						№279
			масло раст.	4	4						
			лук репчатый	36	32						
			мука	9	9						
			рис	7	7						
			молоко	8	8						
			сметана	9	9	6.62	5.91	18.42	286.15		
	Макаронные изделия отварные	130	макаронны	45.5	45.5						№203
			слив.масло	3	3	2.62	4.2	17.72	18.95		
	Помидор свежий	40	помидор	41	40	0.79	0.04	2.24	13.80	12.7	
	огурец свежий	40	огурец	41	40	0.49	10.06	1.56	8.64	6	
	Компот из свежих фруктов	180	яблоко	30	25						№342
			сахар	8	8						
			к-та лимон.	0.18	0.18	0.15	0.15	21.49	87.84	1.6	
	Хлеб пшеничный	25	хлеб пшенич	25	25	1.29	0.27	18.70	91.20		
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1.45	0.4	13.70	66.66		
ИТОГО обед						12.73	18.87	88.45	629.71	26.24	
ПОЛДНИК											
	пирожок печенный с повидлом	80	мука	51.2	51.2						№405/406
			масло слив.	2	2						
			дрожжи	1.5	1.5						
			сахар	3	3						
			вода/молоко	20	20						
			масло .раст	1	1	6.10	9.47	1.40	184.00	0.17	
	ряженка	190	ряженка	196	190	3.51	2.75	7.60	95.00	1.33	№386
ИТОГО полдник						9.61	12.22	9.00	279.00	1.50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						29.07	41.76	147.99	1241.18	37.82	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№реп.
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	180	крупa греч.	20	20						№183
			масло сливоч.	3	3						
			молоко	168	168						
			сахар	3	3						
	Чай с молоком	180	чай	0.4	0.4	4.40	4.06	31.93	182.00	0	№378
			сахар	7	7						
			молоко	95	95						
						1.45	2.34	10.31	89.00	1.2	
	Бутерброд с маслом	35	Батон	30	30						№1
			масло сл.	5	5						
						2.10	5.80	12.40	86.70	0.01	
ИТОГО завтрак						7.95	12.20	54.64	357.70	1.21	
2 ЗАВТРАК	Кондитерские издеоня (печенье)	45	печенье	45	45	1.00	6.70	54.50	79.69		
	Сок фруктовый	150	сок	150	150	0.93		18.70	58.93	3.7	№389
ИТОГО 2 завтрак						0.93	0.00	18.70	58.93	3.70	
ОБЕД	Щи из свежей капусты и отварной говдины	180	картофель	53.4	40						№88
			морковь	10	8						
			говядина отв.	33	32	2.77	1.00	0.13	40.00	0.13	
			лук репчатый	9.6	8						
			масло растит.	4	4	4.88	4.54	28.27	181.44	4.65	
	Котлета рубленая из птицы	95	филе курин.	66	65						№295
			хлеб пшенич	10	10						
			молоко	22	22						
			мас. растит.	4	4						
			сухари панир.	10	10						
						7.43	3.96	12.30	255.63	0.71	
	Картофель жаренный ломтиками (из отварного)	120	картофель	198	144						№146
			масло раст.	11	11	3.76	5.83	10.28	198.00	0.05	
	Компот из свежих фруктов	180	яблоко	30	25						№342
			сахар	8	8						
			к-та лимон.	0.18	0.18	0.15	0.15	21.49	87.84	1.6	
	Помидор свежий	60	помидор	61	60	0.91	0.06	3.74	15.20	14.8	
	Хлеб пшеничный	25	хлеб пшенич	25	25	1.29	0.27	18.70	91.20		
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1.45	0.4	13.70	66.66		
ИТОГО обед						16.47	11.40	61.64	663.33	17.29	
ПОЛДНИК											
	Булочка ванильная	80	мука	51	51						№421
			яйцо	5	5						
			дрожжи	1.23	1.23						
			масло слив.	3	3						
			сахар	4	4						
			ванилин	0.03	0.03						
			молоко	6	6	1.16	2.52	67.88	192.00	0	
	чай с сахаром	180	чай	0.4	0.4						№360
			сахар	7	7	1.08	0.00	10.03	80.46	0.07	
ИТОГО полдник						1.16	2.52	67.88	272.46	0.07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						26.51	26.12	202.86	1352.42	22.27	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	Нерец.
ЗАВТРАК											
	Каша манная молочная жидкая	180	масло сл.	3	3						№181
			молоко	168	168						
			кр.пшеничная	20	20						
			сахар	3	3						
						3.40	2.06	11.93	142.00	0	
	Чай с молоком	180	чай	0.4	0.4						№378
			сахар	7	7						
			молоко	95	95	1.45	2.34	10.31	89.00	1.2	
	Бутерброд с маслом и сыром	51	Батон	30	30						№3
			масло сл.	5	5						
			сыр	17	16	6.68	8.45	19.39	155.70	0.11	
ИТОГО завтрак						11.53	12.85	41.63	386.70	1.31	
2 ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	100	Яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	44,17	10	№338
ИТОГО 2 завтрак						0.40	0.40	9.80	44.17	10.00	
ОБЕД	Суп гороховый с гренками	180	горох	16.2	16						№102
		10	хлеб пшенич.	31.5	25						
		20	морковь	10	8						
			лук	9.6	8						
			картофель	53.4	40						
			масло растит.	4	4						
			говядина отварная	33	32	2.77	1.00	0.13	40.00	0.13	
						3.38	5.40	8.77	78.77	14.76	
	Печень в сметане соус №330	140	печень гов	116	98.5						№261
			масло раст.	4	4						
			мука	4	4						
			сметана	12.5	12.5						
						8.86	6.38	12.85	162.16	0	
	Каша рассыпчатая гречневая	130	гречневая кр.	43	43						№171
			масло сл.	4	4						
						3.17	2.72	14.01	173.52		
	Напиток из плод.шиповника	180	шиповник	21	21						№388
			сахар	8	8						
						0.61	0.25	13.67	79.00	90	
	Помидор свежий	40	помидор	41	40	0.79	0.04	2.24	13.80	12.7	
	огурец свежий	40	огурец	41	40	0.49	10.06	1.56	8.64	6	
	Хлеб пшеничный	25	хлеб пшенич	25	25	1.29	0.27	18.70	91.20		
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1.45	0.4	13.70	66.66		
ИТОГО обед						22.81	26.52	85.63	713.75	123.59	
ПОЛДНИК											
	Сырники из творога	70/30	творог	71	70						№219
	со сгущ.молоком		яйцо	6	6						
			мука	12	12						
			масло раст.	2.5	2.5	7.39	6.46	9.88	139.23	0.41	
			молоко сгущ.	30	30	30	2.25	2.67	42.36	111.12	
	какао с молоком	180	какао	4	4						№382
			сахар	7	7						
			молоко	109	109	3.67	3.19	12.82	86.24	0	
ИТОГО полдник						41.06	11.90	25.37	267.83	111.53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						75.80	51.27	152.63	1412.45	236.43	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№реп.
ЗАВТРАК											
	Каша геркулесовая молочная жидкая	180	масло сл.	3	3						№182
			молоко	168	168						
			кр.геркулес	20	20						
			сахар	3	3						
						3.40	2.06	11.93	142.00	0	
	Чай с сахаром	180	чай	0.4	0.4						№375
			сахар	7	7						
						0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	
	яйцо отварное	40	яйцо	40	40						№209
						4.8	4.6	0.28	63	0	
	Бутерброд с маслом	35	Батон	30	30						№1
			масло сл.	5	5						
						2.10	5.80	12.40	86.70	0.01	
ИТОГО завтрак						5.56	7.88	34.32	268.70	0.04	
2 ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	100	Яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	44,17	10	№338
ИТОГО 2 завтрак						0.40	0.40	9.80	44.17	10.00	
ОБЕД											
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	масло раст.	3	3						
		70	картофель	72	54						№103
			лук репчатый	8	7						
			морковь	9	7						
			вермешель	9	9	15.52	16.42	10.54	139.90	14	
	жаркое по-домашнему	170	говядина	130	125,5						№259
			масло раст.	4	4						
			лук репчат.	9	7						
			томат-паста	3	3						
			картофель	97	73						
						10.80	5.33	18.50	323.73	7.26	
	огурец свежий	40	огурец	41	40	0.49	10.06	1.56	8.64	6	
	Помидор свежий	40	помидор	41	40	0.79	0.04	2.24	13.80	12.7	
	Компот из свежих фруктов	180	яблоко	30	25						№342
			сахар	8	8						
			к-та лимон.	0.18	0.18	0.15	0.02	21.49	87.84	1.6	
	Хлеб пшеничный	25	хлеб пшенич	25	25	1.29	0.27	18.70	91.20		
	Хлеб ржаной	42	хлеб ржаной	42	42	1.64	0.45	15.55	75.67		
ИТОГО обед						15.16	16.17	78.04	600.88	27.56	
ПОЛДНИК											
	Блины со сгущ.молоком	120	молоко/вода	100	94						№424
		30	сахар	2	2						
			масло сливоч.	8	8						
			яйцо	3	3						
			мука	60	60						
			масло растит	4	4						
			сгущ.молоко	30	30	1.40	2.01	69.71	194.00	0	
			повидло или джем								
	Кисель из повидла или джем	180	повидло или джем	20	20						
			сахар	2	2	0.93		18.70	58.93	3.7	№389
			крахмал карто	7.5	7.5						
			к-та лимонная	0.27	0.27						
ИТОГО полдник						2.33	2.01	88.41	252.93	3.70	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						23.45	26.46	210.57	1166.68	41.30	

б	ж	у	к	ВИТ
342.29	439.83	1840.20	13040.16	686.00

34.229	43.9825	184.02	1304.02	68.6
--------	---------	--------	---------	------