

ПРИМЕРНЫЕ
10-дневные меню для организации питания детей,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с 12-часовым пребыванием

МБДОУ детский сад №

ДЕНЬ 1

№	Наименование	Выход блюд		БРУТТО		НЕТТО		ЯСЛИ				САД					
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	Б	Ж	У	Кал	витамин С	Б	Ж	У	Кал	витамин С
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
ЗАВТРАК																	
84	Каша молочная "дружба"	155	205					5.7	6.2	31.1	197.5	0.46	6.5	8.3	35.1	241.1	0.96
	крупя рисовая			13	15	13	15										
	крупя пшеничная			9	11	9	11										
	молоко мдж2,5-3,2%			92	102	92	102										
	вода			60	70	60	70										
	сахар-песок			3.5	5	3.5	5										
	масло сладкосливочное			3.5	5	3.5	5										
262	чай с молоком	180	200					0.9	1.1	16.2	77	1.19	1.4	1.6	17.34	89.32	1.33
	чай заварка			35	40	35	40										
	молоко			44.3	46.5	44.3	46.5										
	вода			60	100	60	100										
	сахар			11	13.5	11	13.5										
	Хлеб пшеничный с маслом	15.5	20.5					1.57	4.72	10	80.6	0	2.35	6.67	15.04	89.40	0
	Хлеб пшеничный			15	20	15	20										
	масло сладкосливочное			5	5	5	5										
	Второй завтрак																
9	Морковь с сахаром	30	50					0.46	4.47	4.93	65.2	1.12	0.57	5.04	5.19	68.4	1.68
	морковь свежая			44	55	33	44										
	масло растительное			3	5	3	5										
	сахар			1	1.5	1	1.5										
ОБЕД																	
1	Винегрет овощной	50	50					0.63	5.07	4.16	64.63	4.81	0.63	5.07	4.16	64.63	4.81
	картофель			14.7	14.7	11	11										
	свекла			9.5	9.5	7.5	7.5										
	морковь			6.5	6.5	5	5										
	огурцы соленные			19	19	15	15										
	лук			9	9	7.5	7.5										
	масло растительное			3	3	3	3										
46	суп картофельный с клецками	150	200					1.56	2.07	9.93	77.09	3.5	3	2.65	13.5	89.6	4.6
	картофель			43	53	30	40										
	морковь			8	10	7.5	8										
	лук репчатый			8.6	9.6	7	8										
	масло сладкосливочное			1	2	1	2										
	бульон			130	150	130	150										
	клецки:																
	мука пшеничная			6	8	6	8										
	масло сладкосливочное			0.5	1	0.5	1										
	яйца			1/15шт	1/18шт	1.8	2.2										
	вода			10	12	10	12										
	масса полуфабриката			20	22.5	20	22.5										
	масса готовых клецек					20	25										
152	гуляш их говядины	40	60					15.2	1.03	3.9	273.4	0.7	18.6	20.8	5.8	283.8	1.2
	говядина (лопаточная,подлопаточная часть,грудинка)			110	130	75	95										
	масло топленое			4.6	5.6	4.6	5.6										
	лук репчатый			12	14	10	12										
	томатное пюре			8	9.5	8	9.5										
	мука пшеничная			2	3	2	3										
	масса тушеного мяса					40	60										
	соус			30	40	30	40										
186	каша гречневая рассыпчатая с маслом	80	100					5.61	2.72	27	115.3	0	5.82	3.62	30	175.9	0
	крупя гречневая			36	46	36	46										
	вода			58	68	58	68										
	масло сладкосливочное			58	68	58	68										
242	компот из яблок с лимоном	150	180					0.18	0.18	19.01	75.05	4.95	0.22	0.22	22.81	93.6	5.94
	свежие яблоки			46.0	56	40.0	50										
	лимон			13.0	16	4.0	7										
	вода			150.0	180	150.0	180										
	сахар -песок			18.0	20	18.0	20										
	Хлеб пшеничный	20	25	20	25	20	25	1.54	0.6	9.96	52.4	0	2.31	0.9	14.95	78.68	0
	Хлеб ржаной	20	25	20	25	20	25	1.32	0.24	6.84	36.2	0	1.65	0.3	8.55	45.25	0
	Полдник																
	кисломолочный напиток	180	200	180	200	180	200	0.05	0	10.5	42.2	0	0.12	0	12	48.64	0
	печенье	20	50	20	50	20	50	0.48	0.42	12.02	92.5	0	1.28	1.12	32.04	140	0

УЖИН																		
44	суп молочный с макаронными изде	155	205					4.3	5.5	15.8	112.2	0.54	5.6	6.1	19.7	156	0.54	
	молоко 2,5-3,2%			130	140	130	140											
	вода			40	44	40	44											
	масло сладкосливочное			2	3	2	3											
	сахар			2	3	2	3											
	макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия			14	16	14	16											
256	напиток шиповника	180	200					0.58	0	20	37	90	0.68	0	21	47	100	
	шиповник			18	20	18	20											
	сахар-песок			13	15	13	15											
	вода			200	230	200	230											
	Хлеб пшеничный	20	25	20	25	20	25	1.54	0.6	9.96	52.4	0	2.31	0.9	14.95	78.68	0	
	За весь день Б,Ж,У:							41.62	34.92	211.31	1450.67	107.27	53.04	63.29	272.13	1790	121.06	

УЖИН																	
91	каша кукурузная молочная	155	205					6.03	6	29.5	207.5	0.66	7.44	8	35.3	244	0.96
	крупа кукурузная			30	40	30	40										
	молоко мдж2,5-3,2%			80	100	80	100										
	вода			53	68	53	68										
	сахар -песок			3	5	3	5										
	масло сладкосливочное 72,5%			3	5	3	5										
233	Кисель из концентрата	180	200					1.22	0.00	26.11	110.6	1.04	1.36	0.00	29.02	116.2	1.44
	концентрат киселя			21.6	24	21.6	24										
	сахар			9	10	9	10										
	вода			170	190	170	190										
	Хлеб пшеничный	30	30	20	25	20	25	1.54	0.6	9.96	52.4	0	2.31	0.9	14.95	78.68	0

| | яйца (для смазки)

| | 1.2

| | 1.6

| | 1.2

| | 1.6

| |

| |

| |

| |

| |

| |

| |

| |

| |

| |

| |

УЖИН																		
41	бульон рыбный	150	200	140	175	140	175	8.68	2.84	4.56	80	0.33	10.57	3.29	5.36	93	0.56	
	минтай			61	76.25	43	53.75											
	отварная масса минтая					35	43.75											
	картофель			120	150	90	112.5											
	морковь			10	12.5	8	10											
	лук репчатый			10	12.5	8	10											
	масло сладкосливочное			4	4	4	4											
	масло растительное			4	4	4	4											
256	напиток шиповника	180	200					0.58	0	20	37	90	0.68	0	21	47	100	
	шиповник			18	20	18	20											
	сахар-песок			13	15	13	15											
	вода			200	230	200	230											
	Хлеб пшеничный	30	30	30	30	30	30	2.31	0.9	14.95	72.6	0	2.31	0.9	14.95	72.6	0	
	За весь день Б.Ж.У:							64.76	68.65	267.65	1352.98	114.3	78.96	85.15	331.81	1569.9	125.25	

| масса готовой капусты

| 700

| 900

| 700

| 900

|

|

|

|

|

|

|

|

|

|

|

УЖИН																	
107	порр из гороха	155	205					19.1	1.3	42.3	258	0	23	1.6	50.8	309.6	0
	горох			84	101	83	100										
	вода			130	150	130	150										
	масло сливочное			3	5	3	5										
233	Кисель из концентрата	180	200					1.22	0.00	26.11	110.6	1.04	1.36	0.00	29.02	116.2	1.44
	концентрат киселя			21.6	24	21.6	24										
	сахар			9	10	9	10										
	вода			170	190	170	190										
	Хлеб пшеничный	30	30	30	30	30	30	2.31	0.9	14.95	72.6	0	2.31	0.9	14.95	72.6	0
	За весь день Б.Ж.У:							72.86	67.48	294.74	1502.98	42.68	87.81	81.51	350.82	1765.2	45.97

ДЕНЬ 5

	Наименование	Выход блюд		БРУТТО		НЕТТО		ЯСЛИ				САД				витамины С		
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	Б	Ж	У	Кал	витамины	Б	Ж	У		Кал	
№	п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
ЗАВТРАК																		
88	каша манная молочная вязкая	155	205						4.86	5.30	33.00	204	0.67	6.53	7.00	38.80	245	1.17
	крупа манная				30	44.4	30	44.4										
	молоко 2,5-3,2 %				50	70	50	70										
	вода				80	94	80	94										
	сахар -песок				3	5	3	5										
	масло сладкосливочное				3	5	3	5										
	масло сладкосливочное				2	3	2	3										
248	какао на молоке с сахаром	180	200						3.39	3.53	23.35	138.5	3.39	3.77	3.93	25.95	153.92	1.58
	какао-порошок				2	3	2	3										
	молоко 2,5-3,2%				80	100	80	100										
	вода				90	110	90	110										
	сахар				18	20	18	20										
	Хлеб пшеничный с маслом	15 5	20 5						1.57	4.72	10	80.6	0	2.35	6.67	15.04	89.40	0
	Хлеб пшеничный				15	20	15	20										
	масло сладкосливочное				5	5	5	5										
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																		
9	Морковь с сахаром	30	50						0.46	4.47	4.93	65.2	1.12	0.57	5.04	5.19	68.4	1.68
	морковь свежая				44	55	33	44										
	масло растительное				3	5	3	5										
	сахар				1	1.5	1	1.5										
ОБЕД																		
38	Салат картофельный с зеленым горошком	30	50						1.52	5.69	5.38	78.5	4.18	1.52	5.69	5.38	78.5	4.18
	картофель				27	36	27	36										
	лук				5	4	5	4										
	зеленый горошек				10	15	10	15										
	яйцо				1/18шт	5	1/18шт	5										
	масло растительное				5	5	5	5										
49	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200						1.54	4.07	8.04	83.33	9.96	1.67	5	8.51	86.3	12.62
	капуста белокочанная				45	55	30	40										
	картофель				28	32	14	24										
	морковь				8	10	6	8										
	лук репчатый				8	10	6	8										
	петрушка корень				2	3	1	2										
	масло сладкосливочное				3	4	3	4										
	или растительное				3	4	3	4										
	бульон или вода				140	160	140	160										
	сметана	8	10		8	10	8	10										
71	котлеты или биточки рыбные	40/20	60/25						8.87	1.65	5.81	73.55	0.50	8.87	1.65	5.81	73.55	0.85
	треска				66	76	38	48										
	или минтай				69	79	38	48										
	или скумбрия				76	86	38	48										
	хлеб пшеничный				9	11	9	11										
	молоко или вода				8	9	8	9										
	яйца				1/10шт	1/13шт	2	3										
	масса полуфабриката						55	69										
	масло сладкосливочное				0.5	1.2	0.5	1.2										
	масса готовых котлет						45	60										
228	соус томатный	20	25						0.34	2.8	5	43.5	1.2	0.54	3.67	5.24	56.15	2
	отвар овощной или вода				40	50	40	50										
	мука пшеничная				3	5	3	5										
	масло сладкосливочное				3	5	3	5										
	томат-пюре				13	15	13	15										
	сахар				0.3	0.4	0.3	4										
	морковь				8	9.3	6.4	7.5										
192	рис припущенный	120	150						1.7	2.8	21.3	135.6	0	2.5	3.6	25.2	143.37	0
	крупа рисовая				45	55	45	55										
	вода				65.5	72.5	65.5	72.5										
	масло сладкосливочное				2.5	4.5	2.5	4.5										
239	Компот из кураги	150	180						0.25	0	16.99	68.98	2.25	0.33	0	22.66	91.98	3
	курага				15.0	20	24.0	32										
	вода				145.0	175	145.0	175										
	сахар				11.0	15	11.0	15										
	Хлеб пшеничный	20	25		20	25	20	25	1.54	0.6	9.96	52.4	0	2.31	0.9	14.95	78.68	0
	Хлеб ржаной	20	25		20	25	20	25	1.32	0.24	6.84	36.2	0	1.65	0.3	8.55	45.25	0

261	чай с молоком 2,5-3,2%	180	200					0.7	0.6	15	73.5	0.96	1.4	1.6	17.34	89.32	1.33
	чай- заварка			30	40	30	40										
	вода			80	100	80	100										
	сахар -песок			11	13.5	11	13.5										
	молоко 2,5-3,2%			40	46.5	40	46.5										
	вафли	20	50	20	50	20	50	0.9	5.8	12.6	106		2.25	14.5	31.5	165	
	Ужин																
	огурец соленый	30	50	30	50	30	50			0.9	3.6				1.5	6	
206	пюре картофельное	120	150					2.55	4.85	18.64	128.4	2.68	3.19	6.06	23.29	160.45	3.34
	картофель			140	170	140	170										
	Молоко 2,5-3,2%			16	24	16	24										
	масло сладкосливочное			5	6	5	6										
256	напиток шиповника	180	200					0.58	0	20	37	90	0.68	0	21	47	100
	шиповник			18	20	18	20										
	сахар-песок			13	15	13	15										
	вода			200	230	200	230										
	Хлеб пшеничный	30	30	30	30	30	30	2.31	0.9	14.95	72.6	0	2.31	0.9	14.95	72.6	0
		360	430														
	За весь день Б,Ж,У:							34.4	48.02	232.69	1481	116.9	42.44	66.51	290.9	1750.87	131.75

УЖИН																		
195	макароны с овощами	180	200					3.14	2.5	20.31	115	0.9	3.59	3.93	22.8	141	1.8	
	макаронные изделия			24	29	24	29											
	масло сладкосливочное			1	2	1	2											
	морковь			11.2	13.8	9	11											
	лук репчатый			8	10	6.4	8.4											
	петрушка			2.5	3.9	1.5	2.9											
	томат-пюре			3	5	3	5											
	масло сладкосливочное			2	3	2	3											
233	Кисель из концентрата	180	200					1.22	0.00	26.11	110.6	1.04	1.36	0.00	29.02	116.2	1.44	
	концентрат киселя			21.6	24	21.6	24											
	сахар			9	10	9	10											
	вода			170	190	170	190											
	Хлеб пшеничный	30	30	30	30	30	30	2.31	0.9	14.95	72.6	0	2.31	0.9	14.95	72.6	0	
	За весь день Б,Ж,У:							37.04	48.46	241.26	1586	17.01	47.33	61.66	286.75	1839.31	20.04	

УЖИН																	
91	Каша молочная пшеничная	150/5	200/5					6.1	6.5	31.3	198	0.56	7.5	8.1	35.3	244	0.96
	крупа пшеничная			30	40	30	40										
	молоко мдж 2,5-3,2%			80	100	80	100										
	вода			58	68	58	68										
	сахар-песок			3	5	3	5										
	масло сладкосливочное			3	5	3	5										
256	напиток шиповника	180	200					0.58	0	20	37	90	0.68	0	21	47	100
	шиповник			18	20	18	20										
	сахар-песок			13	15	13	15										
	вода			200	230	200	230										
	Хлеб пшеничный	30	30	30	30	30	30	2.31	0.9	14.95	72.6	0	2.31	0.9	14.95	72.6	0
	За весь день Б.Ж.У:							72.20	55.61	234.18	1668.4	137.70	86.21	65.34	281.16	1939.14	154.23

ДЕНЬ 8

Наименование	Выход блюд		БРУТТО		НЕТТО		ЯСЛИ				Витамин С	САД				Витамин С
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	Б	Ж	У	Кал		Б	Ж	У	Кал	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
ЗАВТРАК																
каша ячневая молоча жидкая	155	205					5.4	4.5	23.3	211.5	0.87	7.23	6.7	39.6	246.9	1.17
крупя ячневая			32	44.8	32	44.8										
молоко мдж 2,5-3,2%			90	100	90	100										
Вода			50	65	50	65										
Сахар			3	5	3	5										
масло сладкосливочное			3	5	3	5										
какао на молоке с сахаром	180	200					3.39	3.53	23.35	138.51	3.39	3.77	3.93	25.95	153.92	1.58
какао-порошок			2	3	2	3										
молоко 2,5-3,2%			80	100	80	100										
вода			90	110	90	110										
сахар			18	20	18	20										
Хлеб пшеничный с маслом,сыром	15/5/10	20/5/10					3.87	7.62	10	109.4	0.2	4.65	9.57	15.01	120.5	0.3
хлеб пшеничный			15	20	15	20										
масло сладкосливочное			5	5	5	5										
сыр неострых сортов			10	10	10	10										
ОБЕД																
салат из моркови с зеленым горошком	30	50					0.75	4	2.1	56.8	4.3	0.95	5.1	3.1	61.9	4.3
морковь			35	55	28	48										
масса припущенной моркови					25.5	45.5										
горошек зеленый			31	51	20	40										
масло растительное			3	5	3	5										
Суп картофельный с фасолью	150	200					1.6	2.2	8.51	65.2	3.2	1.87	3.11	10.9	79.03	4.66
горох,фасоль			15	17	14	16										
картофель			44	54	30	40										
морковь			8	10	6	8										
петрушка			2	2.5	1.5	2										
лук репчатый			8	10	6	8										
масло растительное			3	4	3	4										
сметана	8	10	8	10	8	10										
рыба, тушенная в томате с овощами	40/20	60/30					2.03	9.13	4.76	129.72	3.3	12.43	6.9	6.41	137.2	4.7
треска			76	96	53	73										
или минтай			77	97	54	74										
вода			20	22	20	22										
морковь			25	27	20	22										
петрушка			3	4	2	3										
лук репчатый			12	14	10	12										
томат-пюре			6	8	6	8										
масло растительное			5	6.4	5	6.4										
сахар			1.5	2	1.5	2										
масса тушеной рыбы					40	60										
пюре картофельное	120	150					2.55	4.85	18.64	128.4	2.68	3.19	6.06	23.29	160.45	3.34
картофель			140	170	140	170										
Молоко 2,5-3,2%			16	24	16	24										
масло сладкосливочное			5	6	5	6										
Компот из сухофруктов	180	200					0.42	0	22.92	98.3	0.65	0.56	0	27.89	113.79	0.72
вода			170	190	170	190										
сухофрукты			18.8	25	23.8	30.5										
сахар-песок			13	15	13	15										
Хлеб пшеничный	20	25	20	25	20	25	1.54	0.6	9.96	52.4	0	2.31	0.9	14.95	78.68	0
Хлеб ржаной	20	25	20	25	20	25	1.32	0.24	6.84	36.2	0	1.65	0.3	8.55	45.25	0

ПОЛДНИК																
Сок	150	180					1	0	18.2	76	4.76	1	0	18.2	76	4.76
Булочка ванильная	45	60					8.02	3.94	29	201.5	0	8.81	4.45	35	215.2	0
мука пшеничная в/с			29.3	39.3	29.3	39.3										
мука пшеничная в/с на подпыл			0.8	1.2	0.8	1.2										
сахар			5	7	5	7										
масло сладкосливочное			3	5	3	5										
яйца			1\15	1\17	2.1	2.4										
яйца для смазки			1\30	1\33	1	1.2										
дрожжи прессованные			0.5	0.8	0.5	0.8										
соль			0.5	0.8	0.5	0.8										
ванилин			0.03	0.03	0.03	0.03										
вода			15	18	15	18										
масса полуфабриката					55	70										
УЖИН																
биточки манные	200	200					1.2	3.5	5.1	116.5	0.5	1.7	4.3	5.85	129.3	0.74
крупа манная			53	53	53	53										
масло сливочное			8	8	8	8										
яйца			1/5шт	1/5шт	8	8										
сухари			7	7	7	7										
молоко или вода			150	150	150	150										
молочный соус	40	50	40	50	40	50	2.67	3.01	7.63	107.8	0.18	3.68	9.09	10.32	137.81	0.32
молоко 2,5-3,2%			30	40	30	40										
мука пшеничная			2	2.5	2	2.5										
масло сладкосливочное			2	2.5	2	2.5										
сахар			0.1	0.1	0.1	0.1										
Кисель из концентрата	180	200					1.22	0.00	26.11	110.6	1.04	1.36	0.00	29.02	116.2	1.44
концентрат киселя			21.6	24	21.6	24										
сахар			9	10	9	10										
вода			170	190	170	190										
Хлеб пшеничный	30	30	30	30	30	30	2.31	0.9	14.95	72.6	0	2.31	0.9	14.95	72.6	0
За весь день Б,Ж,У:							39.29	48.02	231.37	1711.43	25.07	57.47	61.31	288.99	1944.73	28.03

УЖИН																	
77	Рагу овощное	180	200					3.35	13.38	20.31	215.09		3.72	14.87	22.57	238.99	
	картофель			75	86	60	64										
	морковь			36	40	28.8	32										
	капуста свежая			82.8	92	64.8	72										
	лук			17	19	14	16										
	огурец соленый			30	42	18	25										
	масло растительное			6	8	6	8										
	молоко 2,5-3,2%			16	20,7	16	20,7										
	сметана			9	9,3	9	9,3										
	мука пшеничная			1,3	1,5	1,3	1,5										
	масло сладкосливочное			1,25	1,5	1,25	1,5										
256	напиток шиповника	180	200					0.58	0	20	37	90	0.68	0	21	47	100
	шиповник			18	20	18	20										
	сахар-песок			13	15	13	15										
	вода			200	230	200	230										
	Хлеб пшеничный	30	30	30	30	30	30	2.31	0.9	14.95	72.6	0	2.31	0.9	14.95	72.6	0
	За весь день Б,Ж,У:							31.00	68.54	221.62	1673.69	114.35	53.92	82.07	270.61	1953.75	129.78

Наименование		ДЕНЬ 10																
		Выход блюд		БРУТТО				НЕТТО		ЯСЛИ				САД				Итамин С
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал	Итамин С		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
ЗАВТРАК																		
№ п/п	Икра овощная (кабачковая, баклажан)	50	60					0.4	2	2.15	27.5		0.48	2.4	2.57	32.93		
	Икра овощная (кабачковая, баклажан)			50	60	50	60											
110	Омлет натуральный	90	130					8.00	7.00	0.86	106.1	0.07	5.80	9.00	1.52	110.6	0.10	
	яйца			80	120	80	120											
	молоко			40	60	40	60											
	масло сладкосливочное			3	5	3	5											
	масса омлетной смеси				65		50											
	масло сладкосливочное			5	5	5	5											
248	Какао на молоке с сахаром	180	200					3.39	3.53	23.35	138.51	3.39	3.77	3.93	25.95	153.92	1.58	
	Какао-порошок			2	3	2	3											
	молоко 2,5-3,2%			80	100	80	100											
	вода			90	110	90	110											
	сахар			18	20	18	20											
	Хлеб пшеничный с маслом	15	5					1.57	4.72	10	80.6	0	2.35	6.67	15.04	89.40	0	
	Хлеб пшеничный			15	20	15	20											
	масло сладкосливочное			5	5	5	5											
ОБЕД																		
6	салат из св.капусты с яблоками	30	50					0.44	4.1	2.1	50.5	3.5	0.54	5.1	3.1	60.7	3.5	
	капуста белокочанная			32	52	25.5	45.5											
	яблоки			28.5	38.5	20	30											
	масло растительное			3	5	3	5											
	лимонная кислота			0.03	0.05	0.03	0.05											
	вода для разведения лимонной кислоты			2.5	3.5	2.5	3.5											
35	суп из овощей со сметаной	150	200					5	3.2	9.42	89.76	7	1.55	4.7	10.1	92.2	8.3	
	капуста белокочанная			18	20	14	16											
	картофель			43	53	30	40											
	морковь			7.5	10	6	8											
	лук репчатый			8	9.6	6	8											
	горошек зеленый консервированный			8	9.2	5	6											
	масло растительное или сладкосливочное			3	4	3	4											
	бульон или вода			130	150	130	150											
	сметана	8	10	8	10	8	10											
157	Занекашка картофельная с мясом	160	180					21.82	21.18	15.73	342.52	5.18	24.55	23.83	17.7	385.34	6.54	
	говядина (котлетное мясо)			135	144	97	102											
	картофель			180	200	130	150											
	масло сладкосливочное			8	10	8	10											
	яйцо			3	4	3	4											
	сухари			2.4	3	2.4	3											
221	соус молочный	30	50					1.67	3.57	4.59	65.7	0.14	1.84	4.54	5.16	68.9	0.16	
	молоко			15	25	15	25											
	вода			15	25	15	25											
	мука пшеничная			3	5	3	5											
	масло сладкосливочное			3	5	3	5											
	сахар			0.3	0.5	0.3	0.5											
241	Компот из сухофруктов	180	200					0.42	0	22.92	98.3	0.65	0.56	0	27.89	113.79	0.72	
	вода			170	190	170	190											
	сухофрукты			18.8	25	23.8	30.5											
	сахар-песок			13	15	13	15											
	Хлеб пшеничный	20	25	20	25	20	25	1.54	0.6	9.96	52.4	0	2.31	0.9	14.95	78.68	0	
	Хлеб ржаной	20	25	20	25	20	25	1.32	0.24	6.84	36.2	0	1.65	0.3	8.55	45.25	0	
ПОЛДНИК																		
263	чай с сахаром	180	200	180	200	180	200	0.05	0	10.5	42.2	0	0.12	0	12	48.64	4.76	
	чай- заварка			40	50	40	50											
	вода			120	150	120	150											
	сахар			13	15	13	15											
	хлеб со сгущ.молоком	20\20	25\30															
	хлеб пшеничный	20	25	20	25	20	25	1.54	0.6	9.96	52.4	0	2.31	0.9	14.95	78.68	0	
	сгущенное молоко	25	30	20	30	20	30	0.08	0	8	38	0.1	1.3	0	1	57	0.15	
УЖИН																		
93	каша овсяная "Геркулес"	150	200					4.74	6.67	19.1	155.5	0.72	6.33	8.9	25.49	207.38	0.96	
	крупа "Геркулес"			23	30	23	30											
	молоко 2,5-3,2%			80	106.7	80	106.7											
	вода			52	69.3	52	69.3											
	сахар			3.7	5	3.7	5											
	масло сладкосливочное			3.7	5	3.7	5											
233	Кисель из концентрата	180	200					1.22	0.00	26.11	110.6	1.04	1.36	0.00	29.02	116.2	1.44	
	концентрат киселя			21.6	24	21.6	24											
	сахар			9	10	9	10											
	вода			170	190	170	190											
	Хлеб пшеничный	30	30	30	30	30	30	2.31	0.9	14.95	72.6	0	2.31	0.9	14.95	72.6	0	
За весь день Б,Ж,У:								55.51	58.31	196.54	1559.4	21.79	59.13	72.07	229.94	1812.2	28.21	

