

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с №10

Л.Б. Премель

« 20 » г.



## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(ПРИМЕРНОЕ)

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад №10 г. Вязьмы Смоленской области



<b>Тефтели в соусе с гречневым гарниром</b>	<b>287 355 165</b>	60/80	80/100					13,7	15,6	15,68	221,10	17,64	23,80	18,37	298,75	0.79 13.3 8
Говядина				55	60	38	51									23.0
Лук репчатый				8	10	11	15	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32	
Масло сливочное				2	3	2	3									
Хлеб пшеничный				10	10	4	5									
Соус сметанный с томатом					1000		1000									
Гречка				35	45	35	45	4,44	5.0	21,7	153	4,46	5.2	22.1	155	
Сливочное масло				5	5	6	6	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>376</b>	150	200					0.16	0.077	18.20	78,81	0,2	0,09	5,31	82,62	
Сухофрукты				9	11	9	11									2.0
Сахар				13	15	13	15	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	
Хлеб ржаной				40	50	40	50	1,11	1,5	11,43	60,50	2,35	0,35	24,90	107	
Соль				4	6	4	6									
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>Кефир, кондитерское изделие</b>														
<b>Кефир</b>	<b>401</b>	130	130	130	130	130	130	4,2	6,4	7,0	114	5,60	6,40	5,40	116,0	1.26
<b>Кондитерское изделие</b>				20	30	20	30	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5	
<b>УЖИН</b>		<b>Ленивые вареники с фруктовой подливой. Молоко. Хлеб пшеничный</b>														
<b>Ленивые вареники с фруктовой подливой</b>	<b>229</b>	110/40	150/50					16,15	12,12	15,96	245,0	22,67	14,12	17,50	292,12	0.19
Творог				100	135	100	135	20.4	14.2	16.2	277.0	20.8	14.7	16.9	280	0.12
Мука				12	15	12	15									
Сахар				9	12	8	10	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	
Повидло				10	15	10	15	0.05	0	7.0	26.5	0.007	0	7.2	28.5	
Яйцо				1/4	1/4	1/4	1/4	0.36	0.39	0.01	5.08	0.36	0.39	0.01	5.08	
Масло сливочное				2	3	2	2	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-
<b>Молоко</b>	<b>400</b>	150	200	150	200	150	200	4,2	4,80	6,3	87	5,9	6,4	9,40	116,0	2.46
<b>Хлеб пшеничный</b>				10	10	10	10	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5	0.85



Лук репка				8	15	5	10									
Масло сливочное				3	5	3	5	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-
Томат				1,5	2	1.5	2									
<b>Колбаса с картофельным пюре</b>	<b>9 321</b>	58	68					13.12	15.11	14.06	249.54	18.12	19,61	21.58	339.57	- 121.07
Колбаса				60	70	60	70	10.3	10.4	1.36	148.7	11.8	13.4	2.7	176.0	-
Картофель				180	200	180	200									
Молоко				30	30	30	30									2.46
Сливочное масло				5	6	5	6	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-
<b>Компот из свежих яблок</b>	<b>372</b>	150	200					0.16	0.077	18.20	78.81	0.2	0.09	5.31	82.62	8.60
Яблоко				15	20	15	20									
Сахар				12	15	12	15	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	
Хлеб ржаной				40	50	40	50	1.11	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90	107	
Соль				4	6	4	6									
<b>ПОЛДНИК</b>	<i>Ряженка, кондитерское изделие</i>															
<b>Ряженка</b>	<b>401</b>	120	150	120	150	130	150	4.0	4.6	13.0	106.2	4.1	4.8	15.0	108.2	0.54
<b>Кондитерское изделие</b>				15	40	15	40	11.11	1.5	11.43	60.60	2.69	4.0	30.48	160.20	
<b>УЖИН</b>	<i>Рыба тушеная с овощами, чай с сахаром, хлеб пшеничный</i>															
<b>Рыба тушеная с овощами</b>	<b>247</b>	130	150					13.92	9.72	25.6	211.2	22.7	13.7	37.1	290.0	1.80
Рыба (филе)				90	95	90	95	15.20	0.60	-	68.00	15.70	0.80	-	68.30	
Морковь				120	130	120	130									
Мука				5	5	5	5									
Лук репка				15	20	13	17									
Сливочное масло				2	2	2	2									
Растительное масло				5	7	5	7	-	1.88	-	17.46	-	1.92	-	17.54	
<b>Чай с сахаром</b>	<b>392</b>	150	200	0.5	0.6	0.5	0.6									0.02
<b>Хлеб пшеничный</b>				30	40	30	40	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5	0.85
Сахар				10	15	10	15	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №10 г. Вязьмы Смоленской области

день: среда

неделя: первая



**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ д/с №10

Л.Г. Премель

20.09.20 г.

Наименование	№ рец	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сад				Вита мин С
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У	КАЛ	
<i>Завтрак</i>																
<i>Каша кукурузная с маслом, какао, бутерброд с маслом</i>																
<b>Каша кукурузная с маслом.</b>	<b>168</b>	150	200					1.8	0.42	7.43	174.44	7.07	9.8	24.54	215.2	9.61
Масло сливочное				5	5	5	5	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-
Молоко				100	120	100	120	4,2	4,80	6,3	87	5,9	6,4	9,40	116,0	2.46
Сахар				5	5	5	5	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	
Кукуруза				20	25	20	25									
<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>1</b>															
Хлеб пшеничный				30	40	30	40	2.90	0.31	12.0	80.90	5.20	0.45	19.	100.1	0.85
Сливочное масло				5	5	5	5	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	
<b>Какао с молоком</b>	<b>397</b>	150	200					3.9	3.2	15.4	102.0	4.76	3.36	20.41	127.61	1.43
Какао				0,5	0,6	0,5	0,6									
Молоко				100	120	100	120	4,2	4,80	6,3	87	5,9	6,4	9,40	116,0	2.46
Сахар				10	13	10	13	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	
<b>Второй завтрак Сок фруктовый</b>	<b>399</b>	200	200	200	200	200	200	0.48	0.48	13.7	52.67	0.52	0.52	14.10	58.76	
<i>Обед</i>																
<i>ржаной Салат морковно-яблочный, суп картофельный с курой, кнели куриные с тушёной капустой, компот из свежих яблок, хлеб</i>																
<b>Салат морковно-яблочный</b>	<b>40</b>	40	60					0.45	1.90	3.72	32.1	0.77	3.04	5.01	50.6	62.50
Морковь				50	60	40	54									
Яблоко				18	20	18	20									
Растительное масло				2	3	2	3									
<b>Суп картофельный с курой</b>	<b>77</b>	150	250					1.29	1.14	10.12	64.9	1.58	1.59	13.29	75.97	
Куры				15	20	15	20	24.0	24.2	0.9	318.1	24.2	24.6	0.10	320	
Картофель				130	150	110	125									
Морковь				8	10	5	8									
Лук репка				8	10	5	8									
Масло сливочное				2	3	2	3	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-
<b>Кнели куриные</b>	<b>312</b>	50	60													
Куры				70	80	55	60	14.7	11.2	-	152.6	15.2	15.4	-	158.4	
Рис				5	7	5	7									
Яйцо				1/10	1/10	1/10	1/10	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32	
<b>Тушеная капуста</b>	<b>336</b>	120	150					3.61	5.23	18.46	134.9	5.1	7.36	25.85	189.2	171.6

																	2
Капуста свежая				180	220	110	150										
Лук репка				15	15	10	10										
Морковь				15	15	10	10										
Сметана				9	11	9	11	0.20	2.80	0.30	28.40	0.25	3.1	0.33	30.10		
Сливочное масло				3	5	3	5	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-	
<b>Компот из св. яблок</b>	<b>372</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0.16	0.077	18.20	78.81	0.2	0.09	5.31	82.62	8.60	
Яблоки				15	20	15	20										
Сахар				10	15	10	15	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5		
<b>Хлеб ржаной</b>				40	50	40	50	1.11	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90	107		
Соль				4	6	4	6										
<i>Полдник</i>	<i>Кефир, кондитерское изделие</i>																
<b>Кефир</b>	<b>401</b>	135	140	135	140	135	140	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	1.26	
<b>Кондитерское изделие</b>				15	40	15	40	11.11	1.5	11.43	60.60	2.69	4.0	30.48	160.20		
<i>Ужин</i>	<i>Салат из картофеля с солеными огурцами, омлет, чай с молоком, хлеб пшеничный</i>																
<b>Салат из картофеля с солеными огурцами</b>	<b>22</b>	40	60					0.45	1.90	3.72	32.1	0.77	3.04	5.01	50.6	120.0	0
Огурцы соленые				20	25	20	25										
Картофель				40	50	40	50										
Морковь				20	25	20	25										
Лук				5	6	5	6	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32		
Растительное масло				5	5	5	5	-	1.88	-	17.46	-	1.92	-	17.54		
<b>Омлет</b>	<b>215</b>	90	104					8.2	13.6	3.7	156.9	12.9	15.7	4.9	198.7	0.10	
Масло сливочное				2	2	2	2	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-	
Молоко				40	50	40	50	4,2	4,80	6,3	87	5,9	6,4	9,40	116,0	2.46	
Мука пшеничная				5	5	5	5										
Яйцо 1, 1/2				1	1, 1/2	1	1, 1/2	4.44	4.74	0.20	63.00	6.66	7.11	0.30	94.00		
<b>Чай с молоком</b>	<b>394</b>	150	200	150	200	150	200										1.20
Чай				0,5	0,6	0,5	0,6										
Молоко				100	100	100	100	4.20	4.80	6.3	87	5.9	6.4	9.40	116.0	2.46	
Сахар				10	10	10	10	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5		
<b>Хлеб пшеничный</b>				30	40	30	40	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5	0.85	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №10 г. Вязьмы Смоленской области  
 день: четверг  
 неделя: первая

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ д/с №10  
 Л.Г.Премель  
 20 12 г.

Наименование	№ рец	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Салат			Витамин С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У		КАЛ
<i>Завтрак Творожно-морковная запеканка с фруктовой подливой, кофейный напиток, бутерброд с маслом, сыр</i>																
Творожно-морковная запеканка с фруктовой подливой.	238	150	200					8.91	14.7	17.21	221	10.75	16.18	20.28	283.3	0.35
Творог				100	133	100	133	8.88	14.40	2.40	186.40	9.2	14.80	2.90	190.20	0.12
Сливочное масло				2	2	2	2	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-
Яйцо				1/4	1/4	1/4	1/4	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32	
Сахар				7	7	7	7	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	
Манка				5	10	5	10	0.40	0.04	2.90	14.35	0.80	0.08	5.80	28.70	
Морковь				30	40	30	40	0.21	-	0.96	4.80	0.28	-	10.1	5.20	
Повидло				10	15	10	15	0.05	-	7.0	26.5	0.06	-	7.2	28.5	
<i>Бутерброд с маслом, сыр 3</i>																
Сливочное масло				5	8	5	8	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-
Сыр				14	16	14	16	2.68	2.73		36.10	10.72	10.92		144.0	0.07
Хлеб пшеничный				30	40	30	40	2.90	0.31	12.0	80.90	5.20	0.45	19.	100.1	0.85
Сахар				10	15	10	15	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	
Кофе				1	1.2	1	1.2									
Молоко				100	100	100	100	4,2	4,80	6,3	87	5,9	6,4	9,40	116,0	2.46
<i>Второй завтрак</i>																
Фрукт груша	368			108	114	95	100	0.48	0.48	13.7	52.67	0.52	0.52	14.10	58.76	5.00
<i>Обед Салат свекольно-яблочный, суп картофельный с бобовыми, мясные фрикадельки в соусе с вермишелью, компот из сухофруктов, хлеб</i>																
Салат свекольно-яблочный	35	40	60					0.58	1.89	4.07	37.68	0.92	3.15	6.4	56.62	93.00
Свекла		50	60	50	60											
Яблоки		18	20	18	20											
Растительное масло				2	3	2	3	-	1.88	-	17.46	-	1.92	-	17.54	
Суп картофельный с бобовыми	81	150	250					5.2	5.3	19.7	110	6.9	6.7	28.3	124	23.25
Мясо говядины				15	20	15	20	3.5	3.1	-	41.5	3.72	3.2	-	43.6	23.0
Фасоль				15	17	15	17	18.6	1.8	5.2	290	20.5	2.0	5.7	298	
Картофель				40	50	40	50	1.3	0.25	10.30	48.00	1.5	0.30	10.70	48.50	
Морковь				8	8	6	6	0.03	-	0.87	4.1	0.03	-	0.87	4.1	
Лук репка				8	8	6	6	0.11	-	0.74	3.12	0.11	-	0.74	3.12	
Масло сливочное				2	3	2	3	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-



Соль				4	6	4	6									
<b>Мясные фрикадельки в соусе с вермишелью</b>	<b>288</b> <b>317</b>	60/95	80/125					13.12	15.11	14.06	249.54	18.12	19.61	21.58	339.57	0.53
Мясо говядины				55	60	46	61	14.7	11.2	-	152.6	15.2	15.4	-	158.4	23.0
Хлеб пшеничный				9	12	9	12									2.46
Молоко				12	16	12	16									
Лук репка				10	10	8	8	0.08	-	0.56	3.12	0.08	-	0.56	3.12	
Сливочное масло				3	4	3	4	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-
Вермишель				30	40	30	40									
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>376</b>	150	200					0.16	0.077	18.20	78.81	0.2	0.09	5.31	82.62	
Сухофрукты				9	11	9	11									2.0
Сахар				10	15	10	15	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	
<b>Хлеб ржаной</b>				30	40	30	40	1.11	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90	107	
<i>Полдник</i>																
				<i>Кефир, булочка домашняя</i>												
<b>Кефир</b>	<b>401</b>	130	140	130	140	130	140	4.0	4.6	13.0	106.2	4.1	4.8	15.0	108.2	1.26
<b>Булочка домашняя</b>	<b>469</b>			50	60	50	60	1.9	4.01	16.2	150.8	2.2	4.61	31.2	190.8	
Мука пшеничная				35	40	35	40									
Молоко				15	20	15	20	4.2	4.80	6.3	87	5.9	6.4	9.40	116.0	2.46
Сливочное масло				1	1	1	1	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-
Растительное масло				1	1	1	1	-	0.94	-	8.73	-	0.94	-	8.73	
Яйцо 1/12				1/12	1/12	1/12	1/12	0.36	0.39	0.01	5.08	0.36	0.39	0.01	5.08	
Сахар				4	4	4	4	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	
Дрожжи				2	2	2	2									
<i>Ужин</i>																
				<i>Картофель тушеный в соусе, салат из квашеной капусты. Чай, хлеб пшеничный.</i>												
<b>Картофель тушеный в соусе</b>	<b>133</b> <b>354</b>	100	150													
Картофель				123	184	92	138									
Лук репка				6	8	5	7	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	
Масло растительное				5	8	5	8	-	1.88	-	17.46	-	1.92	-	17.54	
Морковь				7	10	5	8									
Соус сметанный				-	20	-	30	0.20	2.80	0.30	28.40	0.25	3.1	0.33	30.10	
<b>Салат из квашеной капусты</b>	<b>20</b>	50	60					0.60	3.2	3.44	17.48	0.75	4.8	4.30	21.35	
Квашеная капуста				52	65	37	46									
Растительное масло				3	5	3	5	-	1.88	-	17.46	-	1.92	-	17.54	
<b>Чай с сахаром</b>	<b>392</b>	150	200	150	200	150	200									0.02
Чай				0,5	0,6	0,5	0,6									
Сахар				10	10	10	10	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	
<b>Хлеб пшеничный</b>				10	10	10	10	1.11	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90	107	0.85

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №10 г. Вязьмы Смоленской области  
день: пятница  
неделя: первая

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с №10

Л.Т. Премель

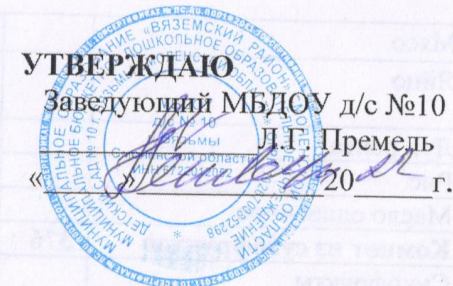
« 20 » г.

Наименование	№ рец	Выход блюд		Брутто		Нетто		Если				Сад			Вита мин С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У		КАЛ
<b>Завтрак</b>																
<i>Каша пшеничная с маслом, какао с молоком, бутерброд с маслом</i>																
Каша пшеничная с маслом.	168	150	200					5.1	5.1	26.1	121.5	6.2	6.2	27.2	162	
Масло сливочное				5	5	5	5	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-
Молоко				100	100	100	100	4,2	4,80	6,3	87	5,9	6,4	9,40	116,0	2.46
Сахар				5	5	5	5	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	
Крупа пшеничная				20	25	20	25									
Бутерброд с маслом	1															-
Хлеб пшеничный				30	40	30	40	2.90	0.31	12.0	80.90	5.20	0.45	19.	100.1	0.85
Сливочное масло				5	5	5	5	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	
Какао с молоком, сахаром	397	150	200					4.20	3.12	18.6	112.5	4.76	3.36	20.4	127.61	1.43
Какао				0,5	0,6	0,5	0,6									
Молоко				100	100	100	100	4,2	4,80	6,3	87	5,9	6,4	9,40	116,0	2.46
Сахар				10	13	10	13	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	
Завтр. Сок фруктовый	399	200	200	200	200	200	200	0.48	0.48	13.7	52.67	0.52	0.52	14.10	58.76	
<b>Обед Салат из соленых огурцов с луком, суп крестьянский с мясом и сметаной, мясной рулет с картофельным пюре. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.</b>																
Салат из соленых огурцов с луком	19	40	60					0.25	1.86	0.67	19.86	0.43	3.04	1.12	33.1	
Соленый огурец				40	60	40	60									
Лук репка				8	8	5	5									
Растительное масло				2	3	2	3	-	1.88	-	17.46	-	1.92	-	17.54	
Суп крестьянский со сметаной	80	150	250					4.91	2.7	13.84	108	5.87	3.21	15.42	113.6	
Мясо				15	20	15	20	14.7	11.2	-	152.6	15.2	15.4	-	158.4	23.0
Капуста				30	40	30	40									
Морковь				10	10	8	8									
Картофель				50	60	50	60									
Лук репка				10	10	8	8									
Пшено				8	10	8	10									
Сметана				9	11	9	11	0.20	2.80	0.30	28.40	0.25	3.1	0.33	30.10	
Масло сливочное				3	5	3	5	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-

Наименование		Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сад					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У	КАЛ		
<b>Мясной рулет с картофельным пюре</b>	<b>295 321</b>	60	70					12.01	13.06	27.41	227	18.9	16.81	31.78	359.4	2.53	
Мясо				55	60	55	60	14.7	11.2	-	152.6	15.2	15.4	-	158.4	23.0	
Картофель				170	200	160	170										
Сливочное масло				3	4	3	4	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-	
Лук репка				15	15	12	12										
Яйцо				1/10+1/8	1/10+1/8	1/10+1/8	1/10+1/8	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32		
<b>Компот из изюма</b>	<b>376</b>	150	200					0.16	0.077	18.20	78.81	0.2	0.09	5.31	82.62		
Изюм				5	7	5	7	0.17	-	21.1	83.3	0.19	-	22.1	84.3		
Сахар				12	15	12	15	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5		
<b>Хлеб ржаной</b>				40	50	40	50	1.11	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90	107		
<b>Соль</b>				4	6	4	6										
<i>Полдник</i>				<i>Молоко, хлеб пшеничный</i>													
<b>Молоко</b>	<b>400</b>	150	200	150	200	150	200	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46	
<b>Хлеб пшеничный</b>				20	30	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5	0.85	
<i>Ужин</i>				<i>Рыбный шницель натуральный с овощным рагу, чай с молоком, хлеб пшеничный</i>													
<b>Овощное рагу</b>	<b>344</b>	150	180					4.9	7.34	11.7	130.9	5.7	8.6	13.7	139		
Картофель				60	70	40	50										
Капуста				79	70	48	60										
Лук репка				10	10	8	8										
Молоко				30	30	30	30	4,2	4,80	6,3	87	5,9	6,4	9,40	116,0	2,46	
Растительное масло				1.5	3	1.5	3	-	1.88	-	17.46	-	1.92	-	17.54		
Морковь				60	75	57	60										
Сметана				5	5	5	5	0.20	2.80	0.30	28.40	0.25	3.1	0.33	30.10		
Сливочное масло				2	2	3	2	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-	
<b>Рыбный шницель натуральный</b>	<b>258</b>	60	80													2.62	
Филе рыбы				85	90	75	82	12.0	6.0	4.0	118	12.5	6.8	4.7	120		
Лук репка				12	16	10	13										
Молоко				5	6	5	6									2.46	
Яйцо				1/10	1/10	1/10	1/10										
Масло растительное				2	3	2	3										
Масло сливочное				2	3	2	3									-	
<b>Чай с молоком</b>	<b>394</b>	150	200													1.20	
Чай				0,5	0,6	0,5	0,6										
Молоко				100	100	100	100	4.20	4.80	6.3	87	5.9	6.4	9.40	116.0	2.46	
Сахар				10	14	10	14	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5		
<b>Хлеб пшеничный</b>				10	10	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5	0.85	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №10 г. Вязьмы Смоленской области

день: понедельник  
неделя: вторая



Наименование	№ реп	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сад				Витамин С
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У	КАЛ	
<i>Завтрак</i>																
<i>Вермишель молочная с маслом, чай с сахаром, бутерброд с маслом.</i>																
Вермишель молочная с маслом.	185	150	200					4.4	4.5	22.6	179.5	6.7	11.0	26.0	209.0	4.55
Масло сливочное				5	5	5	5	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-
Молоко				100	100	100	100	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46
Сахар				5	5	5	5	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	
Вермишель				15	20	15	20									
Бутерброд с маслом	1															
Сливочное масло				5	5	5	5	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-
Хлеб пшеничный				30	40	30	40	2.90	0.31	12.0	80.90	0.02	3.90	0.02	36.20	-
Чай с сахаром	392	150	200					-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	0.85
Чай				0,5	0,6	0,5	0,6									0.02
Сахар				10	13	10	13	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	
<i>Второй завтрак</i>																
Фрукт апельсин	368			108	114	108	114	0.48	0.48	13.7	52.67	0.52	0.52	14.10	58.76	42.00
<i>Обед</i>																
<i>Салат из моркови, суп гороховый с мясом и гречками, мясной шницель с рисовым гарниром компот из сухофруктов, хлеб ржаной</i>																
Салат из моркови	41	40	60					0.6	3.2	3.44	17.48	0.75	4.8	4.30	21.35	48.00
Морковь				50	70	50	70									
Растительное масло				3	5	3	5	-	1.88	-	17.46	-	1.92	-	17.54	
Суп гороховый с курицей	81	150	250					4.18	2.7	14.1	110.2	6.7	3.21	16.7	123.6	23.25
Горох				15	17	15	17	18.6	1.8	5.2	290	20,5	2.0	5.7	298	
Мясо				15	20	15	20	24.0	24.2	0.9	318.1	24.2	24.6	0.10	320	
Картофель				50	60	50	60									
Морковь				10	10	8	8									
Лук репка				10	10	8	8									
Масло сливочное				3	3	3	3	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-
Мясной шницель с рисовым гарниром	282 165	50/100	60/130					1.56	3.1	6.04	76.4	1.88	3.7	13.38	86.0	0.09 121.07
Хлеб пшеничный				10	10	10	10	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5	
Сливочное масло				3	5	3	5	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-

Мясо				55	60	55	60	14.7	11.2	-	152.6	15.2	15.4	-	158.4	23.0
Яйцо				1/10	1/10	1/10	1/10	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32	
Лук репка				15	15	10	10									
Рис				35	45	35	45									
Масло сливочное				3	5	3	5	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>376</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>0.16</b>	<b>0.077</b>	<b>18.20</b>	<b>78.81</b>	<b>0.2</b>	<b>0.09</b>	<b>5.31</b>	<b>82.62</b>	
Сухофрукты				9	11	9	11									2.0
Сахар				13	15	13	15	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	
Хлеб ржаной				40	50	40	50	1.11	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90	107	
Соль				4	6	4	6									
<i>Полдник</i>																
<i>Ряженка, кондитерское изделие</i>																
Ряженка	401	120	140	120	140	120	140	4.0	4.6	13.0	106.2	4.1	4.8	15.0	108.2	0.54
Кондитерское изделие				15	40	15	40	11.11	1.5	11.43	60.60	2.69	4.0	30.48	160.20	
<i>Ужин</i>																
<i>Сырники с молочной подливой, молоко</i>																
Сырники с молочной подливой.	231 351	40/110	50/130					21.4	10.5	34.0	325.0	23.5	11.3	37.2	410.0	0.13
Творог				100	133	100	133									0.12
Масло сливочное				2	3	2	3	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-
Масло растительное				6	6	6	6	-	1.88	-	17.46	-	1.92	-	17.54	
Яйцо				1/4	1/4	1/4	1/4	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32	
Мука				20	25	20	25									
Сахар				10	10	10	10	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	
Молоко				50	50	50	50	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46
<b>Молоко</b>	<b>400</b>	<b>100</b>	<b>140</b>	<b>100</b>	<b>140</b>	<b>100</b>	<b>140</b>	<b>5.40</b>	<b>6.01</b>	<b>9.10</b>	<b>112.0</b>	<b>5.60</b>	<b>6.20</b>	<b>9.40</b>	<b>116.0</b>	<b>2.46</b>
Хлеб пшеничный		30	40	30	40	30	40	2.90	0.31	12.0	80.90	5.20	0.45	19	100.1	0.85

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №10 г. Вязьмы Смоленской области  
 день: вторник  
 неделя: вторая

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Заведующий МБДОУ д/с №10  
 Л.Г. Премель  
 « 20 » 22 г



Наименование	№ рец	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			Витамин С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У		КАЛ
<i>Завтрак</i>																
<i>Каша пшеничная, с маслом, какао, бутерброд с маслом, сыр.</i>																
<b>Каша пшеничная</b>	<b>168</b>	150	200					6.8	9.1	17.3	221.7	7.08	9.6	20.7	264.41	19.00
Масло сливочное				5	5	5	5	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-
Молоко				110	130	110	130	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46
Сахар				5	5	5	5	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	
Пшено				20	25	20	25									
<b>Бутерброд с маслом, сыр</b>	<b>3</b>															
Сливочное масло				5	8	5	8	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-
Сыр				14	16	14	16	2.68	2.73		36.10	10.72	10.92		144.0	0.07
Хлеб пшеничный				30	40	30	40	2.90	0.31	12.0	80.90	5.20	0.45	19.	100.1	0.85
<b>Какао с молоком, сахаром</b>	<b>397</b>	150	200					4.20	3.12	18.6	112.5	4.76	3.36	20.4	127.61	1.43
Какао				0,5	0,6	0,5	0,6									
Молоко				110	130	110	130	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46
Сахар				10	15	10	13	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	
<i>Второй завтрак</i>																
<b>Сок фруктовый</b>	<b>399</b>	200	200	200	200	200	200	0.48	0.48	13.7	52.67	0.52	0.52	14.10	58.76	
<i>Обед Салат из огурцов, щи из свежей капусты с мясом, картофельная запеканка в сметанной соусе с мясом, компот из свежих яблок, хлеб ржаной.</i>																
<b>Салат из огурцов</b>	<b>13</b>	40	60					0.44	0.02	0.51	4.35	0.56	0.03	0.62	7.36	
Огурцы				50	60	50	60									
Растительное масло				2	3	2	3	-	1.88	-	17.46	-	1.92	-	17.54	
<b>Щи из свежей капусты с мясом</b>	<b>66</b>	150	250					1.23	5.2	9.61	101.2	1.78	6.24	11.6	105.9	73.86
Капуста				60	70	35	50									
Картофель				40	50	30	40									
Сметана				9	11	9	11	0.20	2.80	0.30	28.40	0.25	3.1	0.33	30.10	
Морковь				10	10	8	8									
Лук репка				10	10	8	8									
Масло сливочное				3	5	3	5	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-
Мясо говядина				15	20	15	20	14.7	11.2	-	152.6	15.2	15.4	-	158.4	23.0
Соль				4	6	4	6									
<b>Картофельная запеканка с мясом в сметанном соусе</b>	<b>291 354</b>	150	200					12.04	21.3	21.7	293.66	19.20	30.02	23.42	421.23	2.89 0.38

Наименование	№ реп	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сад				Витамин С
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У	КАЛ	
Мясо говядины				55	60	55	60	14.7	11.2	-	152.6	15.2	15.4	-	158.4	23.0
Картофель				170	200	130	160									
Сливочное масло				5	6	5	6	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-
Яйцо				1/4	1/4	1/4	1/4	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32	
Лук репка				10	10	8	8									
Сметана				9	11	9	11									
Молоко				40	50	40	50	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46
Растительное масло				2	3	2	3	-	1.88	-	17.46	-	1.92	-	17.54	
<b>Компот из яблок</b>	<b>372</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>0.16</b>	<b>0.077</b>	<b>18.20</b>	<b>78.81</b>	<b>0.2</b>	<b>0.09</b>	<b>5.31</b>	<b>82.62</b>	<b>8.60</b>
Яблоки				15	20	15	20									
Сахар				14	17	14	17	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	
Хлеб ржаной				40	50	40	50	1.11	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90	107	
Соль				4	6	4	6									
<i>Полдник</i>		<i>Кефир, Хлеб пшеничный</i>														
<b>Кефир</b>	<b>401</b>	<b>130</b>	<b>140</b>	<b>130</b>	<b>140</b>	<b>130</b>	<b>140</b>	<b>4.2</b>	<b>6.4</b>	<b>7.0</b>	<b>114</b>	<b>5.60</b>	<b>6.40</b>	<b>5.40</b>	<b>116.0</b>	<b>1.26</b>
Хлеб пшеничный				20	30	20	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5	0.85
<i>Ужин</i>		<i>Винегрет, сельдь (филе), чай с сахаром, хлеб пшеничный</i>														
<b>Винегрет</b>	<b>45</b>	<b>120</b>	<b>160</b>					<b>1.9</b>	<b>10.5</b>	<b>14.5</b>	<b>117.9</b>	<b>2.81</b>	<b>13.9</b>	<b>18.7</b>	<b>145.6</b>	<b>102.50</b>
Свекла				40	70	40	70									
Картофель				50	100	50	100									
Морковь				25	40	25	40									
Солёный огурец				15	18	15	18									
Лук репка				4	5	4	5									
Растительное масло				5	5	5	5	-	1.88	-	17.46	-	1.92	-	17.54	
<b>Сельдь (филе)</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>13.26</b>	<b>3.69</b>	<b>-</b>	<b>76.50</b>	<b>13.26</b>	<b>3.69</b>	<b>-</b>	<b>76.50</b>	<b>-</b>
<b>Чай с сахаром</b>	<b>392</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4.10</b>	<b>17.9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4.70</b>	<b>18.5</b>	<b>0.02</b>
Хлеб пшеничный				20	30	20	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5	0.85

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №10 г. Вязьмы Смоленской области

день: среда

неделя: вторая

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ д/с №10  
Л.Г. Премель  
« 20 » 20 22 г.

Наименование	№ репс	Выход блюд		Брутто		Нетто		Если				Сад				Витамин С
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У	КАЛ	
<i>Завтрак Каша дружба (рис, гречка) с маслом, кофе с молоком, бутерброд с маслом.</i>																
Каша дружба (рис, гречка)	168	150	200					5.92	8.03	12.45	186.03	5.8	8.94	19.13	209.1	
Масло сливочное				5	5	5	5	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-
Молоко				100	110	100	110	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46
Сахар				5	5	5	5	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	
Рис				10	13	10	13	3.22	4.3	29.0	170.0	3.24	4.5	30.0	172.0	
Гречка				10	13	10	13	4.44	5.0	21.7	153	4.46	5.2	22.1	155	
Бутерброд с маслом	1															
Сливочное масло				5	5	5	5	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-
Хлеб пшеничный				30	40	30	40	2.90	0.31	12.0	80.90	5.20	0.45	19.	100.1	0.85
Кофейный напиток с молоком, сахаром	395	150	200					4.20	3.12	18.6	112.5	4.76	3.36	20.4	127.61	1.17
Кофе				1	1,2	1	1,2									
Молоко				100	110	100	110	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46
Сахар				10	13	10	13	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	
<i>Второй завтрак</i>																
Фрукт яблоко	368	108	114	108	114	108	114									10.00
<i>Обед Салат капустно-яблочный, борщ с курой и сметаной, суфле куриные с вермишелью, компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</i>																
Салат капустно-яблочный	18	40	60					0.25	1.86	0.67	19.86	0.46	3.04	1.12	33.10	
Капуста				50	60	50	60									
Яблоко				18	20	18	20									
Растительное масло				2	3	2	3	-	1.88	-	17.46	-	1.92	-	17.54	
Борщ с курой и сметаной	62	150	250					1.23	4.24	9.61	76.9	1.78	5.2	13.6	101.2	42.15
Капуста				25	30	21	28									
Свёкла				30	50	25	35									
Картофель				40	50	33	52									
Сметана				9	11	9	11	0.20	2.80	0.30	28.40	0.25	3.1	0.33	30.10	
Морковь				10	10	8	8									
Лук репка				10	10	8	8									
Масло сливочное				3	3	3	3	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-



Куры				15	20	15	20	24.0	24.2	0.9	318.1	24.2	24.6	0.10	320		
<b>Суфле куриное с вермишелью</b>	<b>310 204</b>	50/90	60/1 20													0.02 -	
Куры				75	80	75	80	24.0	24.2	0.9	318.1	24.2	24.6	0.10	320		
Мука				5	5	5	5										
Яйцо				1/8	1/8	1/8	1/8	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32		
Лук репка				10	10	8	8										
Вермишель				35	45	35	45	4.0	4.0	27.8	170.2	4.1	4.1	28.1	172.2		
Масло сливочное				3	5	3	5	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20		
Растительное масло				3	3	3	3	-	1.88	-	17.46	-	1.92	-	17.54		
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>376</b>	150	200					0.16	0.077	18.20	78.81	0.2	0.09	5.31	82.62		
Сухофрукты				9	11	9	11									2.0	
Сахар				10	15	13	15	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5		
<b>Хлеб ржаной</b>				40	50	40	50	1.11	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90	107		
<b>Хлеб пшеничный</b>				30	40	30	40	2.90	0.31	12.0	80.90	5.20	0.45	19.	100.1	0.85	
Соль				4	6	4	6										
<i>Полдник</i>																	
				<i>Кефир, сдоба своей выпечки</i>													
<b>Кефир</b>	<b>401</b>	130	140	130	140	130	140	4.2	6.4	7.0	114	5.60	6.40	5.40	116.0	1.26	
<b>Сдоба своей выпечки</b>	<b>466</b>			60	80	60	80										
Мука пшеничная				35	40	35	40										
Молоко				20	20	20	20	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46	
Масло сливочное				2	2	2	2	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-	
Масло растительное				1	1	1	1	-	1.88	-	17.46	-	1.92	-	17.54		
Яйцо				1/12	1/12	1/12	1/12	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32		
Сахар				5	6	5	6	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5		
Дрожжи				2	3	2	3										
<i>Ужин</i>																	
				<i>Творожно-морковный пудинг с фруктовой подливой. Молоко, хлеб пшеничный..</i>													
<b>Творожно-морковный пудинг с фруктовой подливой.</b>	<b>238</b>	150	200					8.91	14.7	17.21	221	10.75	16.18	20.28	283.3	0.35	
Творог				90	95	90	95	8.88	14.40	2.40	186.40	9.2	14.80	2.90	190.20	0.12	
Сливочное масло				2	2	2	2	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20		
Яйцо				1/4	1/4	1/4	1/4	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32		
Сахар				7	7	7	7	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5		
Манка				5	10	5	10	0.40	0.04	2.90	14.35	0.80	0.08	5.80	28.70		
Морковь				30	40	30	40	0.21	-	0.96	4.80	0.28	-	10.1	5.20		
Повидло				10	15	10	15	0.05	-	7.0	26.5	0.06	-	7.2	28.5		
Крахмал картофельный				2	3	2	3										
<b>Молоко</b>	<b>400</b>	100	140	100	140	100	140	5.40	6.01	9.10	112.0	5.60	6.20	9.40	116.0	2.46	
<b>Хлеб пшеничный</b>		30	40	30	40	30	40	2.90	0.31	12.0	80.90	5.20	0.45	19	100.1	0.85	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №10 г. Вязьмы Смоленской области  
 день: четверг неделя: вторая

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ д/с №10  
 Л.Е. Премель  
 20 12 г.

Наименование	№ рец	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сал			Витамин С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У		КАЛ
<i>Завтрак</i>		<i>Каша гречневая молочная с маслом, какао, бутерброд с маслом, сыр</i>														
<b>Каша гречневая молочная с маслом.</b>	<b>185</b>	150	200					4.20	3.12	18.6	112.5	4.76	3.36	20.4	127.61	15.00
Масло сливочное				5	5	5	5	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-
Молоко				110	135	110	135	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46
Сахар				5	5	5	5	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	
Гречка				20	25	20	25									
<b>Бутерброд с маслом, сыр</b>	<b>3</b>															
Сливочное масло				5	8	5	8	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-
Сыр				14	16	14	16	2.68	2.73		36.10	10.72	10.92		144.0	0.07
Хлеб пшеничный				30	40	30	40	2.90	0.31	12.0	80.90	5.20	0.45	19.	100.1	0.85
<b>Какао с молоком, сахаром</b>	<b>397</b>	150	200					4.20	3.12	18.6	112.5	4.76	3.36	20.4	127.61	1.43
Какао				0,5	0,6	0,5	0,6									
Молоко				110	130	110	130	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46
Сахар				10	15	10	13	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	
<i>Второй завтрак</i>																
<b>Сок фруктовый</b>	<b>399</b>	200	200	200	200	200	200	0.48	0.48	13.7	52.67	0.52	0.52	14.10	58.76	
<i>Обед</i>		<i>Салат «весенний», щи из квашеной капусты с картофелем, оладьи из печени с картофельным пюре, компот из свежих фруктов, хлеб ржаной.</i>														
<b>Салат «весенний»</b>	<b>22</b>	40	60					0.45	1.90	3.72	32.1	0.77	3.04	5.01	50.6	
Картофель				50	70	50	70									
Морковка				20	30	20	30									
Огурцы				10	12	10	12									
Лук репка				5	5	3	3									
Растительное масло				1.5	2	1.5	2	-	1.88	-	17.46	-	1.92	-	17.54	
<b>Щи из квашеной капусты с картофелем</b>	<b>71</b>	150	250													53.16
Картофель				30	40	30	40									
Морковь				5	10	5	10									
Лук репка				4	5	4	5									
Капуста квашеная				40	50	40	50									
Томатное пюре				2	3	2	3									
Масло сливочное				3	3	3	3	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-

Мясо говядина				15	20	15	20	14.7	11.2	-	152.6	15.2	15.4	-	158.4	23.0
<b>Оладьи из печени с картофельным пюре</b>	<b>321</b>	50/130	60/150													121.07
Печень				65	75	65	75	10.3	10.4	1.36	148.7	11.8	13.4	2.7	176.0	
Лук репка				8	10	8	10									
Яйцо				1/8	1/8	1/8	1/8	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32	
Мука пшеничная				5	7	5	7									
Масло растительное				5	7	5	7									
Картофель				160	170	160	170									
Молоко				30	30	30	30									2.46
Сливочное масло				3	5	35	5	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-
<b>Компот из яблок</b>	<b>372</b>	150	200					0.16	0.077	18.20	78.81	0.2	0.09	5.31	82.62	8.60
Яблоки				15	20	15	20									
Сахар				14	17	14	17	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	
<b>Хлеб ржаной</b>				40	50	40	50	1.11	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90	107	
Соль				4	6	4	6									
<i>Полдник</i>		<i>Кефир, кондитерское изделие</i>														
<b>Кефир</b>	<b>401</b>	130	140	130	140	130	140	4.2	6.4	7.0	114	5.60	6.40	5.40	116.0	1.26
<b>Кондитерское изделие</b>																
<i>Ужин</i>		<i>Зразы рыбные с яйцом, тушеной свеклой, чай с лимоном. Хлеб пшеничный</i>														
<b>Зразы рыбные с яйцом</b>	<b>265</b>							15.21	9.54	6.06	190.8	33.4	14.97	9.26	303.79	1.37
Рыба (филе)				80	90	80	90	12.0	6.0	4.0	118	12.5	6.8	4.7	120	
Лук репка				5	8	5	8									
Яйцо				1/10	1/10	1/10	1/10	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32	
Молоко				11	15	11	15	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46
Растительное масло				4	5	4	5	-	1.88	-	17.46	-	1.92	-	17.54	
Хлеб пшеничный				10	10	10	10	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5	
<b>Тушеная свекла</b>	<b>134</b>	100	150													11.48
Свекла				120	130	85	90									
Лук репка				15	18	13	16									
Масло сливочное				3	5	3	5	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-
<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>393</b>	150	200					0.97	0.009	9.87	47.14	0.12	0.009	13.25	55.14	2.83
Чай				0,5	0,6	0,5	0,6									
Сахар				10	13	10	13	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	
Лимон				7	10	17	10									
<b>Хлеб пшеничный</b>				10	20	10	20	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5	0.85



Масло сливочное				3	5	3	5	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-	
Растительное масло				1.5	2	1.5	2	-	1.88	-	17.46	-	1.92	-	17.54		
<b>Мясные биточки</b>	<b>282</b>	50	60					12.4	13.89	4.91	194.14	15.53	17.74	5.32	242.9	0.17	
								7									
Мясо говядины				55	60	55	60	14.7	11.2	-	152.6	15.2	15.4	-	158.4	23.0	
Сливочное масло				3	4	3	4	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-	
Хлеб пшеничный				11	14	11	14	5.20	0.45	19.0	100.1	5.20	0.45	19.0	100.1	0.85	
Мука				4	5	4	5										
Молоко				14	19	14	19	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46	
<b>Картофельное пюре</b>	<b>321</b>	130	150					3.2	4.13	16.78	117.74	3.5	4.5	19.9	134.9	121.07	
Картофель				170	190	170	190										
Молоко				20	20	20	20	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46	
Сливочное масло				3	3	3	3	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-	
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>376</b>	150	200					0.16	0.077	18.20	78.81	0.2	0.09	5.31	82.62		
																2.0	
Сухофрукты				9	11	9	11										
Сахар				13	16	13	16	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5		
Хлеб ржаной				40	50	40	50	1.11	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90	107		
Соль				4	6	4	6										
<i>Полдник</i>																	
				<i>Молоко, кондитерское изделие</i>													
<b>Молоко</b>	<b>400</b>	150	200	150	200	150	200	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46	
<b>Кондитерское изделие</b>				15	40	15	40	11.11	1.5	11.43	60.60	2.69	4.0	30.48	160.20		
<i>Ужин</i>																	
				<i>Овощное рагу, 1 яйцо, кисель, хлеб пшеничный.</i>													
<b>Овощное рагу</b>	<b>344</b>	150	200					4.9	8.1	11.7	137.4	5.7	9.2	13.7	149.0		
Картофель				50	60	38	45										
Капуста				70	100	52	70										
Лук репка				10	10	8	8										
Молоко				20	30	20	30	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46	
Морковь				40	75	32	60										
Сметана				9	11	9	11	0.20	2.80	0.30	28.40	0.25	3.1	0.33	30.10		
Яйцо 1 шт.		40	40					0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32	-	
Сливочное масло				3	3	3	3	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-	
<b>Кисель</b>	<b>383</b>	150	200													0.37	
Повидло				18	20	18	20										
Сахар				10	10	10	10	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5		
Крахмал картофельный				4	5	4	5										
<b>Хлеб пшеничный</b>				30	40	30	40	5.20	0.45	19.0	100.1	5.20	0.45	19.0	100.1	0.85	