

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 49 от 29.12.2017 г.
Заведующий МБДОУ д/с № 3
г. Вязьмы Смоленской области
М.А. Фляжникова



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
(примерное)

**муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 3
г. Вязьмы Смоленской области**

	<u>Омлет</u>												
	Свекла	80/50	40/25		0,3/0,2	-	3.1/1,9	14/8,8	8,8/5,5	13,6/10	-	-	3.2/2
	Лук	10/10	8\8		0.2	-	0,6	3,3	2,8	5	-	-	0,7
	Масло раст.	5/4	5/4		-	4,7/3,8	-	43,6/34,9	-	-	-	-	-
	Яйцо	100/100	80/80		7,2	7,8	0,2	101,6	32.4	147,2	0,5	-	-
	молоко	30/30	30\30		0,8	1,1	1,4	18,6	36	28,5	0,02	-	-
	Масло слив.	3/3	3/3		0,01	2,4	0,02	22	-	-	0,02	-	-
№148	<u>Хлеб ржаной</u>	20	20	20	1	0,2	8,5	40,8	5,8	42	-	-	-
№134	<u>Кофе с молоком</u>			200									
	Чай	0,0006	0,0006		0,6	-	0,7	15,6	-	-	-	-	-
	Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62,0	120,0	95,0	0,05	-	1,0
	Сахар	15	15		-	-	14,3	58,5	-	-	-	-	-
№147	<u>Хлеб пшеничный</u>	20/20	20/20	20	1,3	0,1	10,1	48	4	19,6	-	-	-
	Всего за ужин				13,8/13,7	19,9/19	40/36,9	402,1/380	209,8/206,5	348,8/345,3	0,6/0,6	-	5,2/4
	Всего за день				50,95/41,74	64,9/55,1	231,96/186,4	1767,7\1465,2	732/629,7	1059,7/941	1,1/1	5,8/4,4	51,8/37,1

	Мясо	20/20	20/20		2,4/2,4	1,6	-	24,4	1,6	30,6	-	-	-
	Картофель	60/40	40/20		0,4/0,2	-	4,8/2,4	21,2/10,6	3,2/1,6	15,2/7,6	-	-	3/1,5
	Капуста	70/60	52/45		0,6/0,5	-	2,1/1,8	11,4/9,9	19,8/17,1	13/11,3	-	-	12,5/10,8
	Лук	15/12	14/11		0,3/0,3	-	1,1/0,9	5,7/4,5	4,9/3,9	8,8/6,9	-	-	1,2/0,9
	Морковь	15/12	12/10		0,1/0,1	-	0,7/0,6	3,2/2,7	4,1/3,4	3,7/3,1	-	0,9/0,7	0,5/0,4
	сметана	6/5	6/5		0,1/0,1	1,7/1,4	0,2/0,1	14,2/11,4	4,3/3,4	3,4/2,7	0,02/0,01	-	-
	Томат. соус	5/3	5/3		0,02/0,01	-	0,2/0,1	0,7/0,5	0,5/0,3	1,1/0,7	-	0,1	0,4/0,2
№ 286 № 58 №255	<u>Тефтели с картоф. пюре, соус</u>			70/30/120 60/30/100									
	Мясо	60/50	60/50		7,2/6	4,7/3,9	-	73,2/61,9	4,8/4	91,8/76,5	0,01	-	-
	Лук	10/10	8/8		0,2	-	0,6	3,3	2,8	5	-	-	0,7
	Яйцо	5/5	4/4		0,4	0,4	0,02	5,1	1,7	7,4	0,02	-	-
	Масло раст.	3	3		-	2,8	-	26,2	-	-	-	-	-
	Мука	10/10	10/10		0,9	0,1	7	33,3	2,2	9,2	-	-	-
	Морковь	15/12	12/10		0,1/0,1	-	0,7/0,6	3,2/2,7	4,1/3,4	3,7/3,1	-	0,9/0,7	0,5/0,4
	Лук	15/12	14/11		0,3/0,3	-	1,1/0,9	5,7/4,5	4,9/3,9	8,8/6,9	-	-	1,2/0,9
	мука	10/10	10/10		0,9	0,1	7	33,3	2,2	9,2	-	-	-
	Томат. соус	5/3	5/3		0,02/0,01	-	0,2/0,1	0,7/0,5	0,5/0,3	1,1/0,7	-	0,1	0,4/0,2
	Сметана	6/5	6/5		0,1	1,7/1,4	0,2	17/14,2	5,2/4,3	4,1/3,4	0,02	-	-
	Картофель	260/240	145/130		1,5/1,3	-	17,4/15,6	77/68	11,6/10,4	55/49,4	-	-	10,9/9,8
	Молоко	30/30	30/30		0,8	1,1	1,4	18,6	36	28,5	0,02	-	-
	Масло слив.	5	5		0,02	3,9	0,02	36,7	-	-	-	-	-
№373	<u>Компот из свежих яблок</u>			200/150									
	Яблоки	30	25		0,01	-	2,5	10,5	4	2,8	-		1,6
	Сахар	12/9	12/9		-	-	11,5/8,6	46,8/35,1	-	-	-	-	-
№147	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	20	20	1,3	0,1	10,1	48,0	4,0	19,6	-	-	-
№148	<u>Хлеб ржаной</u>	50/40	50/40	50/40	2,5/2	0,5/0,4	21,3/17	102/81,6	14,5/11,6	100/80	-	-	-
	<u>Всего обед</u>				22,3/18,9	17,6/15,3	105/82,6	675/556	111,3/92,2	511/435,5	9/8,1	2,2/1,8	27/16,5
Полдник													
№	<u>Простокваша с сахаром и печенье</u>			170/2/40 150/2/20									
	простокваша	170/150	170/150		4,8/4,2	6/5,3	7,7/6,8	105,4/93	204/180	161,5/142	0,1/0,1	-	1,7/1,5
	сахар	2/2	2/2		-	-	1,9	7,8	-	-	-	-	-
	печенье	40/20	40/20		3,6/1,8	-	29,2/14,6	134,4/67,2	13,6/6,8	18,4/9,2	-	-	-

	<i>Всего за полдник</i>				8,4/6	6/5,3	38,8/23,3	247,6/ 168	217,6/ 186,8	179,9/ 151,7	0.1/0,1	-	1,7/1,5
	<i>Ужин</i>												
№80 №36	<i><u>Вареники с маслом и песком</u></i>			140/10 110/8									
	Яйцо	5/5	4/4		0,4/0,4	0,4/0,4	0,001	5,1/5,1	1,7/1,7	7,4	0,02	-	-
	Творог	100\75	100\75		12,0/9	8,3/6,2	3,3/2,5	141/105	89/66,8	180/135	-	-	-
	Сахар	3/2	3/2		-	-	2,9/1,9	11,7/7,8	-	-	-	-	-
	мука	30/20	30/20		2,7/1,8	0,2	21,1/14	99,9/66,6	6,6/4,4	27,6/18,4	-	-	-
	Сахар на посыпку	3/2	3/2		-	-	2,9/1,9	11,7/7,8	-	-	-	-	-
	Масло сливоч.	5	5		0,02	3,9	0,02	36,7	-	-	-	-	-
№134	<i><u>Чай с молоком</u></i>			200									
	Чай	0,0006	0,0006		0,6	-	0,7	15,6	-	-	-	-	-
	Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62,0	120,0	95,0	0,05	-	1,0
	Сахар	15	15		-	-	14,3	58,5	-	-	-	-	-
№147	<i><u>Хлеб пшеничный</u></i>	20/20	20/20	20	1,3	0,1	10,1	48	4	19,6	-	-	-
	<i>Всего за ужин</i>				19,8/15,8	16,4/14,3	57/44,2	478,5/ 387,9	221,4/ 196,9	329,6/ 275,4	0,1/0,1	-	1/1
	<i>Всего за день</i>				63,3/52,9	65,4/57,5	281,5/ 226	2039,3/ 1677,1	867,1/ 788,3	1319/ 1143,4	0,7/0,7	2/1,6	43,9/35,4

Неделя первая 3 день (среда)

[illegible]

№80	<u>Капуста тушеная с сосиской (с мясом) и сметаной</u>			110/50 80/50									
№36	Сосиски (мясо говядина)	70/	70/		7,2	12,5	0,3	140	4,9	91,7	-	-	-
	Капуста свежая	210/190	150/135		1,8/1,6	-	6,2/5,5	33/29,7	57/51,3	37,5/33,8	-	-	36/32
	Лук	15/12	12/10		0,3/0,3	-	1,1/0,9	5,7/4,5	4,9/3,9	8,8/6,9	-	-	1,2/0,9
	Морковь	15/12	12/10		0,1/0,1	-	0,7/0,6	3,2/2,7	4,1/3,4	3,7/3,1	-	0,9/0,7	0,5/0,4
	Масло слив.	5	5		0,02	3,9	0,02	36,7	-	-	0,03	-	-
	Соус томатный	5/3	5/3		0,02/0,01	-	0,2/0,1	0,7/0,5	0,5/0,3	1,1/0,7	-	0,1	0,4/0,2
	Сметана	6/5	6/5		0,2/0,2	3,1/2,5	0,3/0,3	31,2/25,6	9,5/7,7	7,5/6,1	0,03/0,03	-	-
№134	<u>Чай</u>			200									
	Чай	0,0006	0,0006		0,6	-	0,7	15,6	-	-	-	-	-
	Сахар	10/9	10/9		-	-	14,3	58,5	-	-	-	-	-
№147	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	20	20	2,0/1,3	0,2/0,1	15,1/10,1	72,0/48	6,0/4	19,6/13,1	-	-	-
	<i>Всего за ужин</i>				18,9/14,6	12,5/10,2	57,3/44,1	438/343,9	224,4/198	317,9/261	0,1/0,1	-	1/1
	<i>Всего за день</i>				65,2/53,8	65,2/55,7	282,6/224,9	2025,9/1662,2	1003,5/891,3	1449,8/1243,9	9,7/8,7	2,4/2,0	46,4/33,6

Неделя первая 4 день (четверг)

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг. ценность	Витамины и минералы
--------------	--------------------	--------------	------------------	-----------------	---------------------

Завтрак		Брутто Сад/ясли	Нетто Сад/ясли	Выход Сад/ясли	Белки Сад/ясли	Жиры Сад/ясли	Углеводы Сад/ясли	Ккал Сад/ясли	Кальций Сад/ясли	Фосфор Сад/ясли	А Сад/ясли	Каротин Сад/ясли	С Сад/ясли
№1	<u>Каша геркулесовая молочная</u>			200/150									
	Геркулес	25/20	25/20		2,7/2,2	1,5/1,2	15,3/12,2	87,8/70,2	18,5/14,8	80,5/64,4	-	-	-
	Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62,0	120,0	95,0	0,1/0,1	-	1/1
	Сахар	5/3	5/3		-	-	4,8	19,5	-	-	-	-	-
	Масло сливочное	5	5		0,02	3,9	0,02	36,7	-	-	-	-	-
№117	<u>Какао с молоком</u>			200/150									
	Какао	1,2/1	1,2/1		0,3	0,2	0,4/0,3	4,0/3,3	-	-	-	-	-
	Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62,0	120,0	95,0	0,05	—	1/1
	Сахар	10	10		-	-	8,6	35,1	-	-	-	-	-
Сборни к стр. 96	<u>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</u>												
	Хлеб пшеничный	30/20	30/20		2/1,3	0,2/0,1	15,1/10,1	72/48	6/4	29/19	-	-	-
	Масло сливочное	8/5	8/5		0,03/0,02	6/3,9	0,04/0,02	58,7/36,7	-	-	0,1/0,03	-	-
	Сыр	20/15	19/14		3,5/2,6	5,1/3,8	0,3	63,1/46,5	132,8/97,9	74/54	0,04/0,03	-	-
2-ой завтрак													
	<u>Фрукты</u>	200/200	200/200		0,4	-	20,2	84	32	22	-	0,2	12,4
	<u>Всего завтрак</u>				14,6/12,4	24,2/20,1	76,7/64,6	596,6/500	429,3/389	396/350,6	0,4/0,3	0,2/0,2	14,4/14,4
Обед													
№5	<u>Салат из св. капусты с яблоком</u>			60/40									
	Капуста	70/50	40/20		0,5/0,2	-	1,6/0,8	8,8/4,4	15,2/11,4	10/5	-	-	9,6/4,8
	Морковь	10/10	6/6		0,1/0,1	-	0,3/0,3	1,6/1,6	2/2	1,9/1,9	-	0,4/0,4	0,2/0,2
	Яблоки	10/10	8/8		0,02/0,02	-	0,8/0,8	3,4/3,4	1,3/1,3	0,9/0,9	-		0,5/0,5
	Масло растительное	5/4	5/4		-	4,7/3,8	-	43,6/34,9	-	-	-	-	-
№36	<u>Борщ со сметаной</u>			250/5 200/4									
	Мясо кури	20/20	20/20		1,8/1,8	1,3/1,3	-	19/19	9,8/9,8	47/47	0,01/0,01	-	-

	Картофель	60/50	45/38		0,6/0,5	-	6,8/5,7	30/25	3,6/3	17/14	-	-	3,4/2,9
	Капуста	40/30											
	Лук	15/12	14/11		0,3/0,3	-	1,1/0,9	5,7/4,5	4,9/3,9	8,8/6,9	-	-	1,2/0,9
	Морковь	15/12	12/10		0,1/0,1	-	0,7/0,6	3,2/2,7	4,1/3,4	3,7/3,1	-	0,9/0,7	0,5/0,4
	Масло растит.	2/2	2/2		-	1,9/1,9	-	17,4/17,4	-	-	-	-	-
	сметана	5/4	5/4		0,1/0,1	1,4/1,1	0,2/0,1	14,2/11,4	4,3/3,4	3,4/2,7	0,02/0,01	-	-
№ 104	<u>Бефстроганов</u>			50/30/118									
№ 19	<u>из печени с макаронами</u>												
	Печень говяжья	80/70	64/56		8,8/7,7	1,7/1,5	-	51,8/45,4	3,2/2,8	202,2/77	8,9/7,8	-	-
	Лук	15/12	14/11		0,3/0,3	-	1,1/0,9	5,7/4,5	4,9/3,9	8,8/6,9	-	-	1,2/0,9
	морковь	15/12	12/10		0,1/0,1	-	0,7/0,6	3,2/2,7	4,1/3,4	3,7/3,1	-	0,9/0,7	0,5/0,4
	Мука	10/10	10/10		0,9/0,9	0,1/0,1	7/7	33,3/33,3	2,2/2,2	9,2/9,2	-	-	-
	сметана	6/5	6/5		0,2/0,2	3,1/2,5	0,3/0,3	31,2/25,6	9,5/7,7	7,5/6,1	0,03/0,03	-	-
	Макароны	45/30	45/30		4,2/2,8	0,4/0,2	31,9/21,3	151,2/100	15,3/10,2	43,7/29,1	-	-	-
	Масло сливочное	3/3	3/3		0,001	2,4/2,4	0,02/0,02	22/22	-	-	0,01	-	-
№373	<u>Компот из свежих яблок</u>			200/150									
	Яблоки	30	25		0,01	-	2,5	10,5	4	2,8	-		1,6
	Сахар	12/9	12/9		-	-	11,5/8,6	46,8/35,1	-	-	-	-	-
№147	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	20	20	1,3	0,1	10,1	48,0	4,0	19,6	-	-	-
№148	<u>Хлеб ржаной</u>	50/40	50/40	50/40	2,5/2	0,5/0,4	21,3/17	102/81,6	14,5/11,6	100/80	-	-	-
	<u>Всего обед</u>				22,3/18,9	17,6/15,3	105/82,6	675/556	111,3/92,2	511/435,5	9/8,1	2,2/1,8	27/16,5
Полдник													
№127	<u>Ряженка с сахаром и булочка домашняя</u>			170/3/60 150/2/50									
	ряженка	170/150	170/150		4,8/4,2	6/5,3	7,7/6,8	105,4/93	204/180	161,5/142	0,1/0,1	-	1,7/1,5
	сахар	2/2	2/2		-	-	1,9	7,8	-	-	-	-	-
	Молоко	20/20	20/20		0,6/0,6	0,7/0,7	0,9/0,9	12,4/12,4	24/24	19/19	0,01	-	0,2
	Масло слив.	2/2	2/2		0,01	1,6	0,01	14,7	-	-	0,1	-	-
	Масло раст.	2/2	2/2		-	1,9	-	17,4	-	-	-	-	-
	Яйцо	5/5	4/4		0,4	0,4	0,01	5,1	1,7	7,4	0,02	-	-
	Мука	40/30	40/30		3,6/2,7	0,3/0,2	28,2/21,1	133/99,9	8,8/6,6	36,8/27,6	-	-	-
	сахар	5/3	5/3		-	-	4,8/2,9	19,5/11,7	-	-	-	-	-

	дрожжи												
	Всего за полдник				9,4/7,9	10,9/10,1	43,5/33,6	315,5/282	238,5/212	224,7/196	0,2/0,2	-	1,9/1,7
	Ужин												
№80	<u>Запеканка</u>			110/50									
№36	<u>творожная с изюмом и фруктовым соусом</u>			80/50									
	Яйцо	5/5	4/4		0,4/0,4	0,4/0,4	0,001	5,1/5,1	1,7/1,7	7,4	0,02	-	-
	Творог	100\75	100\75		12,0/9	8,3/6,2	3,3/2,5	141/105	89/66,8	180/135	-	-	-
	Крупа манная	10/5	10/5		1,0/0,5	0,1/0,03	7,0/3,5	33,3/16,6	4,1/2	10,1/5	-	-	-
	Сахар	5/3	5/3		-	-	4,8/2,9	19,5/11,7	-	-	-	-	-
	Изюм	5	5		0,1	-	3,2	12,9	3,6	5,8	-	0.004	-
	Кисель	10	10		0,02	-	8,2	33,7	-	-	-	-	-
№134	<u>Чай с молоком</u>			200									
	Чай	0,0006	0,0006		0,6	-	0,7	15,6	-	-	-	-	-
	Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62,0	120,0	95,0	0,05	-	1,0
	Сахар	15	15		-	-	14,3	58,5	-	-	-	-	-
№147	<u>Хлеб пшеничный</u>	30/20	30/20	30	2,0/1,3	0,2/0,1	15,1/10,1	72,0/48	6,0/4	19,6/13,1	-	-	-
	Всего за ужин				18,9/14,6	12,5/10,2	57,3/44,1	438/343,9	224,4/198	317,9/261	0,1/0,1	-	1/1
	Всего за день				65,2/53,8	65,2/55,7	282,6/224,9	2025,9/1662,2	1003,5/891,3	1449,8/1243,9	9,7/8,7	2,4/2,0	46,4/33,6

Неделя первая 5 день (пятница)

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины и минералы				
Завтрак		Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кальций	Фосфор	А	Каротин	С

		Сад/ясли	Сад/ясли	Сад/ясли	Сад/ясли	Сад/ясли	Сад/ясли	Сад/ясли	Сад/ясли	Сад/ясли	Сад/ясли	Сад/ясли	Сад/ясли
№132	<u>Каша манная молочная</u>			200/150									
	Крупа манная	25/20	25/20		2,4/1,9	0,2/0,1	17,5/14	83,3/66,6	10,3/8,2	25,3/20	-	-	-
	Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62,0	120,0	95,0	0,1	-	1,0
	Сахар	5/3	5/3		-	-	4,8/2,8	19,5/11,7	-	-	-	-	-
	Масло сливочное	5	5		0,02	3,9	0,02	36,7	-	-	-	-	-
	<u>Всего</u>				5,82	7,96	28,92	217,2	120,0	95,0	0,05	-	1,0
№126	<u>Кофе с молоком</u>			200/30/8 150/20/5									
	Кофе	1,2/1	1,2/1		0,2/0,2	0,1/0,1	0,1/0,1	1,4/1,2	-	-	-	-	-
	Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62,0	120,0	95,0	0,05	-	1,0
	Сахар	12/9	12/9		-	-	11,5/8,6	46,8/35,1	-	-	-	-	-
№1	<u>Бутерброд с маслом</u>			30/8									
№147	Хлеб пшеничный	30/20	30/20		2/1,3	0,2/0,1	15,1/10,1	7/4,8	6/4	24,9/19,6		-	-
№6	Масло сливочное	8/5	8/5		0,03/0,02	6,3/3,9	0,04/0,02	58,7/36,7	-	-	0,1/0,03	-	-
2-ой завтрак													
	<u>фрукты</u>	260/260	260/260		1,7	-	27,3	112,3	10,4	35,4	-		
	<u>Всего завтрак</u>				10,65/9,44	17,7/15,1	69,8/56,3	427,4/366,8	264,3/238,6	249,2/238,6	0,3/0,2	0,6	35,3
Обед													
№33	<u>Салат морковный</u>			60/40									
	Морковь	80/60	53/35		0,5/0,3	-	3/2	14,3/9,5	18/11,9	16,4/10,9	-	3,8/2,5	2,1/1,4
	Сахар	2/1	2/1		-	-	1,9/1	7,8/3,9	-	-	-	-	-
	Масло растительное	5/4	5/4		-	4,7/3,8	-	43,6/34,9	-	-	-	-	-
	<u>Суп картофельный с мясом</u>			12/238 12/188									
	Мясо	20/20	20/20		2,4/2,24	1,6	-	24,4	1,6	30,6	-	-	-
	Картофель												
	Лук	15/12	14/11		0,3/0,3	-	1,1/0,9	5,7/4,5	4,9/3,9	8,8/6,9	-	-	1,2/0,9
	Морковь	15/12	12/10		0,1/0,1	-	0,7/0,6	3,2/2,7	4,1/3,4	3,7/3,1	-	0,9/0,7	0,5/0,4

	Сметана												
№ 105 №48	<u>Ежики мясные с овощным рагу</u>			60/150/11 50/110/9									
	Мясо	60/50	60/50		7.2/6	4,7/3,9	-	73,2/61	4,8/4	91,8/76,5	0,01	-	-
	Лук	10/10	8/8		0,2	-	0,8	4,1	3,5	6,3	-	-	0,8
	Хлеб пшенич.	10/5	10/5		0,7/0,3	0,1/0,03	5/2,5	24/12	2/1	9,8/4,9	-	-	-
	Молоко	10/10	10/10		0,3	0,4	0,5	6,2	12/12	9,5	0,01	-	0,1
	Яйцо	5/5	4/4		0,4	0,4	0,01	5,1	1,7	7,4	0,02	-	-
	Мука	10/10	10/10		0,9	0,1	7	33,3	2,2	9,2	-	-	-
	Масло раст.				-	2,8	-	26,2	-	-	-	-	-
	Капуста	210/190	150/140		1.8/1,7	-	6,2/5,7	33/30,8	57/53	37/35	-	-	36/33,6
	Лук	15/12	14/11		0,3/0,3	-	1,1/0,9	5,7/4,5	4,9/3,9	8,8/6,9	-	-	1,2/0,9
	Морковь	15/12	12/10		0,1/0,1	-	0,7/0,6	3,2/2,7	4,1/3,4	3,7/3,1	-	0,9/0,7	0,5/0,4
	Масло слив.	5/5	5/5		0,02	3,9	0,02	36,7	-	-	0,03	-	-
	Сметана	11/9	11/9		0,2/0,2	3.1/2.5	0,3/0,3	31,2/25,6	9,5/7,7	7,5/6.1	0,3	-	-
	Соус том.	5/3	5/3		0,02/0,01	-	0,2/0,1	0,7/0.5	0,5/0,3	1,1/0,7	-	0,1	1,7/1
№376	<u>Компот из сухофруктов</u>	-	-	200/150									
	Сухофрукты	15/12	13/10		-	-	14,3/11,5	58,5/46,8	-	-	-	-	-
	Сахар	12/9	12/9		-	-	11.5/8.6	46,8/35,1	-	-	-	-	-
	<u>Хлеб пшеничный</u>	20/15	20/15	20	1,3/1	0,1	10,1/7,5	48/36	4/3	19,6/14,7	-	-	-
	<u>Хлеб ржаной</u>	30/20	30/20	30/20	1,5	0,3	12.8	61,2	8,7	60.0	-	-	-
	Всего обед				17,3/14,8	24,7/21,5	93,1/71,1	692,1/562	157,5/142	395/316	0,4	5,7/4	50,3/45,1
Полдник													
№120	<u>Кефир с сахаром</u>			170/2/40									
	Кефир	170/150	170/150		4,8/4,2	6,0/5,3	7,7/6,8	105,4/93	204/80	161,5/142	0,1	-	1,7/1.5
	Сахар	2	2		-	-	1,9	7,8	-	-	-	-	-
№127	<u>вафли</u>	40/20	40/20	20	3,6/1,8	-	29,2/14,6	134,4/67,2	13,6/6,8	18,4/9,2	-	-	-
	Всего за полдник				8,4/6	6/5,3	38,8/23.3	247,6/168	217,6/186	179/151	0,1	-	1,7/1,5
Ужин													
№ 59	<u>Суфле рыбное с тушеной свеклой</u>												
	Свекла	120/100	54/50		0,4	-	4,2/3,9	18.9/17.5	11.9/11	18.4/17	-	0,01	4.3/4
	Лук	10/10	8/8		0.2	-	0,8	4,1	3.5	6.3	-	-	0,8

	Масло слив.	3/3	3/3		0,01	2,4	0,02	22	-	-	0,02	-	-
	Рыба	100/90	100\90		7,9/7,1	2,8/2,5	-	58/52	58/52	88/69	-	-	-
	Лук	10/10	8/8		0,2	-	0,8	4,1	3,5	6,3	-	-	0,8
	Манка	10/5	10/5		1/0,5	0,1/0,03	7/3,5	33/16	4,1/2	10/5	-	-	-
	Яйцо	5/5	4/4		0,4	0,4	0,01	5,1	1,7	7,4	0,02	-	-
	Масло растит.	3/3	3/3		-	2,8	-	26,2	-	-	-	-	-
№134	<u>Чай с молоком</u>			200/150									
	Чай	0,0006	0,0006		0,6	-	0,7	15,6	-	-	-	-	-
	Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62,0	120,0	95,0	0,05	-	1,0
	Сахар	12/10	12/10		-	-	11,5/9,6	46,8/3,9	-	-	-	-	-
№148	<u>Хлеб ржаной</u>	20/20	20/20	20	1,0	0,2	8,5	40,8	5,8	40,0	-	-	-
№147	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	20	20	1,3	0,1	10,1	48	4	19,6	-	-	-
	<i>Всего за ужин</i>				15,03/14	12,3/11,9	48,1/42,3	384,9/315	212,5/203	291/265	0,14	0,01	6,9/6,6
	<i>Всего за день</i>				51,65/44,24	60,7/53,8	249,8/193	1752/ 1412,3	851,9/ 792,9	1115,3/ 972,6	0,9/ 0,8	5,7 /4,0	60,9/ 55,2

Неделя вторая 6 день (понедельник)

№ тех.карт ы	Наименован ие блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг. ценность	Витамины и минералы
--------------------	------------------------	--------------	------------------	--------------------	---------------------

Завтрак		Брутто Сад/ясли	Нетто Сад/ясли	Выход Сад/ясли	Белки Сад/ясли	Жиры Сад/ясли	Углеводы Сад/ясли	Ккал Сад/ясли	Кальций	Фосфор	А	Кароти н	С
№212	<u>Макароны с песком и маслом</u>			250/200									
	Макароны	30/20	30		2,8	0,2	21,3	100,8	10,2	29,1	-	-	-
	Сахар	5	5		-	-	4,8	19,5	-	-	-	-	-
	Масло сливочное	5	5		0,02	3,9	0,02	36,7	-	-	0.03	-	-
№126	<u>Чай</u>			200/150									
	Чай	0,0006/ 0,0005	0,0006/ 0,0005		0,6/0,5	-	0,7/0,6	15,6/13	-	-	-	-	-
	Сахар	12	12		-	-	11,5	46,8	-	-	-	-	
Сборник стр.96	<u>Бутерброд с маслом и сыром</u>			30/8 20/5									
	Хлеб пшеничный	30/20	30/20		2/1,3	0,2/0,1	15,1/10,1	72/48	6/4	29/19	-	-	-
	Масло сливочное	8/5	8/5		0,03/0,02	6/3,9	0,04/0,02	58,7/36,7	-	-	0,1/0, 03	-	-
	Сыр	20/15	19/14		3,5/2,6	5,1/3,8	0,3	63,1/46,5	132,8/97,9	74/54	0,04/ 0,03	-	-
2-ой завтрак													
№140	<u>Сок</u>	100	100		0,4	-	11,7	50	8	9	-	-	-
	<u>Всего завтрак</u>				11,45	17,65	74,41	524,5	264,2	247,9	0,3	-	2
Обед													
№	<u>Салат морковный</u>			60/1/2									
	Морковь	80/60	55/38		0,5/0,4	-	3,1/2,4	14,9/11,3	18,7/14,3	17,1/13	-	4/3	2,2/1,7
	сахар												
	Масло растительное	5/4	5/4		-	4,7/3,8	-	43,6/34,9	-	-	-	-	-
№36	<u>Суп рыбный со сметаной</u>			226/5 182/4								-	-
	Картофель	150	80		1,0	-	11,2	49,6	6,4	30	-	-	6,0
	Филе рыбы	40/30	40/30		3,2/2,4	1,1/0,8	-	23,2/17,4	23,2/17,4	35,2/26,4	-	-	-
	Морковь	15	12		0,1	-	0,7	3,2	4,1	3,7	-	0,9	0,5

	Лук	15	14		0,3	-	1,1	5,7	4,9	8,8	-	0,003	1,2
	Сметана	5	5		0,1	1,4	0,2	14,2	4,3	3,4	0,02	-	-
	Масло раст.	2/2	2/2		-	1,9	-	17,4	-	-	-	-	-
№100 №732	<u>Тефтели с перловой крупой, соус</u>			150/60									
	Мясо куриное	120	120		10,7	7,7	-	115,2	58,8	282,0	0,07	-	-
	Перловая крупа	45	43		2,7	0,4	30,6	140,2	12,5	43,9	-	-	-
	Лук	25	18		0,4	-	1,4	5,4	6,3	11,3	-	-	1,2
	Морковь	30	20		0,2	-	1,2	5,8	6,8	6,2	-	1,4	0,8
	Масло сливочное	3	3		0,01	2,4	0,02	22	-	-	0,02	-	-
№376	<u>Компот из св. фруктов</u>			200									
	яблоки	15	13		0,2	-	7,5	31,4	12,5	8,7	-	-	-
	Сахар	12	12		-	-	11,5	46,8	-	-	-	-	-
№148	<u>Хлеб ржаной</u>	30	30	30	1,5	0,3	12,8	61,2	8,7	60,0	-	-	-
№147	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	20	20	1,3	0,1	10,1	48,0	4,0	19,6	-	-	-
	Всего обед				20,92	20,4	92,62	653,2	151,7	536,8	0,24	2,31	14,7
Полдник													
№120	<u>Кефир с сахаром</u>			170/3									
	Кефир	170	170		4,8	6,0	7,7	105,4	204,0	161,5	0,1	-	1,7
	Сахар	3	3		-	-	2,9	11,7	-	-	-	-	-
№147	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	30	30	2,0	0,2	15,1	72,0	6,0	29,4	-	-	-
	Всего за полдник				5,91	10,6	19,52	200,3	233,5	195,5	0,15	-	1,9
Ужин													
№ 4	<u>Каша кукурузная молочная</u>			70/150/6									
	Крупа кукурузная	70	70		5,5	2,0	-	40,6	40,6	61,6	-	-	-
	Молоко	100	100		0,3	0,4	0,5	6,2	12,0	10,0	0,01	-	0,1
	сахар	3	3		-	-	2,9	11,7	-	-	-	-	-
	Масло	3	3		0,01	2,4	0,02	22,0	-	-	0,02	-	-

	сливочное												
№134	<u>Чай с молоком</u>			200									
	Чай	0,0006	0,0006		0,6	-	0,7	15,6	-	-	-	-	-
	Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62,0	120,0	95,0	0,05	-	1,0
	Сахар	12	12		-	-	11,5	46,8	-	-	-	-	-
№147	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	20	20	1,3	0,1	10,1	48,0	4,0	19,6	-	-	-
	<i>Всего за ужин</i>				16,01	14,7	56,63	442,7	262,5	274,1	0,13	0,92	39,5
	<i>Всего за день</i>				55,59	63,35	253,18	1849,7	916,9	1289,3	0,65	3,41	75,5

Неделя вторая 7 день (вторник)

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энер. ценность	Витамины и минералы				
Завтрак		Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кальций	Фосфор	А	Каротин	С

№2	<u>Каша «Дружба» молочная</u>			250/150									
	Рис	10	10		0,6	0,1	7,1	32,6	2,9	10,2	-	-	-
	Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62,0	120,0	95,0	0,05	—	1,0
	Сахар	5	5		-	-	4,8	19,5	-	-	-	-	-
	Масло сливочное	5	5		0,02	3,9	0,02	36,7	-	-	0,03	-	-
	Пшено	20	10		2,0	0,4	13,1	66,0	6,0	37,2	-	-	-
№117	<u>Кофе с молоком</u>			200									
	Кофе	1,2	1,2		0,3	0,2	0,4	4,0	-	-	-	-	-
	Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62,0	120,0	95,0	0,05	—	1,0
	Сахар	10	10		-	-	8,6	35,1	-	-	-	-	-
№1	<u>Бутерброд с маслом</u>			20/8									
№147	Хлеб пшеничный	20	20		1,3	0,1	10,1	48,0	4,0	19,6	-	-	-
№6	Масло сливочное	8	8		0, 03	6,3	0,04	58,7	-	-	0,05	-	-
2-ой завтрак													
	<u>Фрукты</u>	260/260	260/260		1,7	-	27,3	112,3	10,4	35,4	-		
	<u>Всего завтрак</u>				10,25	18,0	64,86	474,6	260,9	266,0	0,18	-	2,0
Обед													
Сборник Рецептур Стр.104	<u>Салат морковно- яблочный</u>			60									
	Морковь	20	10		0,1	-	0,6	2,7	3,4	3,1	-	0,7	0,4
	яблоко	60	36		0,4	-	5,0	22,3	2,9	13,7	-	-	2,7
	Масло растительное	5	5		-	4,7	-	43,6	-	-	-	-	-
№44	<u>Свекольник на курином бульоне со сметаной</u>			250/5									
	Картофель	60	36		0,4	-	0,5	22,3	2,9	13,7	-	-	2,7
	Лук	15	14		0,3	-	1,1	5,7	4,9	8,8	-	0,003	1,2
	Морковь	15	12		0,1	-	0,7	3,2	4,1	3,7	-	0,9	0,5
	Свекла	100	60		0,5	-	4,6	21,0	13,2	20,4	-	0,01	4,8
	Томат	5	5		0,02	-	0,2	0,7	0,5	1,1	-	0,1	1,7
	Сметана	5	5		0,02	3,9	0,02	36,7	-	-	0,1	-	-
№102	<u>Картофель тушеный с мясом</u>			60/30/116									
	Куры	120	120		9,8	7,0	-	105,6	53,9	258,5	0,1	-	-

	Томат	5	5		0,02	-	0,2	0,7	0,5	1,1	-	0,1	1,7
	Лук	15/10	14/9		0,8	-	2,9	15,2	13,0	23,3	-	0,01	
	Морковь	15/10	12/8		0,3	-	1,8	8,6	10,9	9,9	-	2,3	1,3
	Макароны	45	45		4,2	0,4	31,9	151,2	15,3	43,7	-	-	-
	Мука	10	10		0,9	0,1	7,0	33,3	2,2	9,2	-	-	-
	Масло сливочное	3	3		0,01	2,4	0,02	22,0	-	-	0,02	-	-
	Масло растительное	3	3		-	2,8	-	26,2	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	10	10		0,7	0,1	5,0	24,0	2,0	9,8	-	-	-
	Сметана	6	6		0,1	1,7	0,2	17,0	5,2	4,1	0,02	-	-
№372	<u>Компот из сухофруктов</u>			200									
	сухофрукты	30	30		0,1	-	3,0	12,6	4,8	3,3	-	0,03	1,9
	Сахар	12	12		-	-	11,5	46,8	-	-	-	-	-
№148	<u>Хлеб ржаной</u>	30	30	30	1,5	0,3	12,8	61,2	8,7	60,0	-	-	-
	<u>Всего обед</u>				20,07	23,4	110,24	676,0	141,7	479,8	0,22	2,75	21,3
Полдник													
№119	<u>Простокваша с сахаром, вафли</u>			170/3									
	Простокваша	170	170		4,8	6,0	7,7	105,4	204,0	161,5	0,08	-	1,7
	Сахар	3	3		-	-	2,9	11,7	-	-	-	-	-
	<u>Всего за полдник</u>				11,61	11,8	47,45	347,2	268,0	260,3	0,18	0,5	16,6
Ужин													
№140	<u>Ватрушка творожная с повидлом</u>			140/104									
	Творог	100/75	100/75		12/9	8,5/6,4	3,3/2,5	141/105,8	89/66,8	180/135	-	-	-
	Яйцо	5/5	4/4		0,4	0,4	0,01	5,1	1,7	7,4	0,02	-	-
	Сахар	5/3	5/3		-	-	4,8/2,9	19,5/11,7	-	-	-	-	-
	Мука	30/25	30/25		2,7/2,3	0,2	28,2/17,6	133,2/83,2	6,6/5,5	27,6/23	-	-	-
	Повидло	20/10	20/10		0,1/0,03	-	12/6	49,6/24,8	2,8/1,4	1,8/0,9	-	-	-
	Масло слив.	3/3	3/3		0,1	2,4	0,02	22	-	-	-	-	-
	Масло раст.	3/3	3/3		-	2,8	-	26,2	-	-	-	-	-
№117	<u>Чай с молоком</u>			200/150									
	Чай	0,0006	0,0006		0,6	-	0,7	15,6	-	-	-	-	-
	Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62,0	120,0	95,0	0,05	-	1/1
	Сахар	10	10		-	-	8,6	35,1	-	-	-	-	-
	<u>Всего ужин</u>				14,97	9,1	49,0	353,3	120,0	217,8	0,02	7,66	5,9

	<i>Всего за день</i>				56,9	62,3	271,55	1851,1	790,6	1223,9	0,6	10,91	45,8
--	----------------------	--	--	--	------	------	--------	--------	-------	--------	-----	-------	------

Неделя вторая 8 день (среда)

№ тех.карт ы	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг. Ценност ь	Витамины и минералы
--------------------	--------------------	--------------	------------------	------------------------	---------------------

Завтрак		Брутто Сад/ясли	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кальций	Фосфор	А	Каротин	С
№189	<u>Каша пшеничная молочная</u>			250/200									
	Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62	120	95	0,05	-	1,0
	Крупа пшеничная	30/20	30/20		1,3/0,9	0,2/0,1	15,1/10,1	72/48	6/4	29,4/19,6	-	-	-
	Сахар	5	5		-	-	4,8	19,5	-	-	-	-	-
	Масло сливочное	5	5		0,02	3,9	0,02	36,7	-	-	0.03	-	-
№126	<u>Какао с молоком</u>			200/150									
	Какао	1,2	1,2		0,2	0,05	0,05	1,4	-	-	-	-	-
	Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62	120	95	0,05	-	1,0
	Сахар	12	12		-	-	11,5	46,8	-	-	-	-	-
№1	<u>Бутерброд с маслом</u>			30/8 20/5									
№147	Хлеб пшеничный	30	30		2,0	0,2	15,1	72,0	6,0	19,6	-	-	-
№6	Масло сливочное	8	8		0,03	6,3	0,04	58,7	-	-		-	-
2-ой завтрак													
№140	<u>Сок</u>	100	100		0,4	-	11,7	50	8	9	-	-	-
	<u>Всего завтрак</u>				11,45	17,65	74,41	524,5	264,2	247,9	0,3	-	2
Обед													
№18	<u>Салат морковный</u>			60/1/2									
	Морковь	90	50		0,4	-	3,9	17,5	11,0	17,0	-	0,01	4,0
	Сахар	10	9		0,2	-	0,7	3,7	3,2	5,7	-	0,002	0,8
	Масло растит.	25	20		1,8	1,9	0,1	25,4	8,6	36,8	0,12	-	-
№66	<u>Суп гороховый на кур. б-не</u>			235/15								-	-
	Картофель	150	80		1,0	-	11,2	49,6	6,4	30	-	-	6,0
	Мясо куриное	30	30		2,7	1,9	-	28,8	14,7	70,5	0,02	-	-
	Морковь	15	12		0,1	-	0,7	3,2	4,1	3,7	-	0,9	0,5
	Лук	15	14		0,3	-	1,1	5,7	4,9	8,8	-	0,003	1,2
	горох	20	16		3,	0,4	8	48,6	10,1	59	-	0,01	0,6
	Масло растит.	3	3		-	2,8	-	26,2	-	-	-	-	-
№305 №67 №732	<u>Котлеты куриные с гречкой, соус</u>			100/60/30 70/60/30									
	Мясо куриное	60/50	60/50		7,2/6	4,7/3,9	-	73,2/61	4,8/4	91,8/76,5	0,01	-	-
	Лук	10/10	8/8		0.2	-	0,8	4,1	3.5	6.3	-	-	0,8
	Яйцо	5/5	4/4		0,4	0,4	0,01	5,1	1,7	7,4	0,02	-	-
	Молоко	10	10		0,3	0,4	0,5	6,2	12,0	10,0	0,01	-	0,1

	Батон	10/5	10/5		0.7/0,3	0.1/0,03	5/2,5	24/12	2/1	9,8/4,9	-	-	-
	мука	10/10	10/10		0,9	0,1	7	33,3	2,2	9,2	-	-	-
	Масло раст.	3	3		-	2,8	-	26,2	-	-	-	-	-
	Лук	15/10	14/9		0,8	-	2,9	15,2	13,0	23,3	-	0,01	
	Морковь	15/10	12/8		0,3	-	1,8	8,6	10,9	9,9	-	2,3	1,3
	Соус томатный	5/3	5/3		0,02	-	0,2	0,7/0,5	0,5/0,3	1,1/0,7	-	0,1	1,7/1
	Гречневая крупа	45/30	45/30		4,4/2,9	1/0,7	26,7/17,8	136,5/91	23.1/15,4	122,2/81,5	-	-	-
	Масло слив.	3/3	3/3		0.1	2.4	0.02	22	-	-	0,02	-	-
№376	<u>Компот из св. фруктов</u>			200									
	Яблоки	15	13		0,2	-	7,5	31,4	12,5	8,7	-	-	-
	Сахар	12	12		-	-	11,5	46,8	-	-	-	-	-
№148	<u>Хлеб ржаной</u>	30	30	30	1,5	0,3	12,8	61,2	8,7	60,0	-	-	-
	<u>Всего обед</u>				20,92	20,4	92,62	653,2	151,7	536,8	0,24	2,31	14,7
Полдник													
№120	<u>Кефир, хлеб пшеничный мармелад</u>			170/3									
	Кефир	170	170		4,8	6,0	7,7	105,4	204,0	161,5	0,1	-	1,7
	Хлеб пшеничный	3	3		-	-	2,9	11,7	-	-	-	-	-
	мармелад												
	<u>Всего за полдник</u>				5,91	10,6	19,52	200,3	233,5	195,5	0,15	-	1,9
Ужин													
№252 №	Икра свекольная, ½ яйца, рыба запеченная			80/120 70/110									
	Рыба	120/110	120/110		9,5/8,7	3,4/3,1	-	69,6/63,8	69,6/63,8	105,6/96,8	-	-	-
	Яйцо	5	4		0,4	0,4	0,01	6,3	1,9	9,2	0,03	-	-
	Масло сливочное	10	10		0,7	0,1	5,0	24,0	2,0	9,8	-	-	-
	Лук	10	8		0,2	-	0,6	3,3	2,8	5,6	-	0,02	0,7
	Свекла	100/80	100/80		0,9	0,1	7,0	33,3	2,2	9,2	-	-	-
	Масло растительное	4	4		-	3,8	-	34,9	-	-	-	-	-
№134	<u>Чай с молоком</u>			200									
	Чай	0,0006	0,0006		0,6	-	0,7	15,6	-	-	-	-	-
	Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62,0	120,0	95,0	0,05	-	1,0
	Сахар	12	12		-	-	11,5	46,8	-	-	-	-	-
№147	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	20	20	1,3	0,1	10,1	48,0	4,0	19,6	-	-	-
№148	<u>Хлеб ржаной</u>	20	20	20	1,0	0,2	8,5	40,8	5,8	-	-	-	-
	<u>Всего за ужин</u>				16,01	14,7	56,63	442,7	262,5	274,1	0,13	0,92	39,5
	<u>Всего за день</u>				55,59	63,35	253,18	1849,7	916,9	1289,3	0,65	3,41	75,5

№ тех.карты	Наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины и минералы				
Завтрак		Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кальций	Фосфор	А	Карот	С

		Сад/ясли	Сад/ясли	Сад/ясли	Сад/ясли	Сад/ясли	Сад/ясли	Сад/ясли	Сад/ясли	Сад/ясли	Сад/ясл и	ин Сад/яс ли	Сад/ясл и
№132	<u>Каша манная молочная</u>			200/150									
	Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62	120	95	0,05	-	1.0
	Крупа манная	25/20	25/20		2,4/1,9	0,2	17,5/14	83,3/66	10,2/8,2	23/20	-	-	-
	Сахар	5/3	5/3		-	-	4,8/2,9	19,9/11,7	-	-	-	-	-
	Масло сливочное	5	5		0,02	3,9	0,02	36,7	-	-	0.03	-	-
№117	<u>Кофе с молоком</u>			200/150									
	Кофе	1,2	1,2		0,2	0,05	0,05	1,4	-	-	-	-	-
	Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62	120	95	0,05	-	1,0
	Сахар	12	12		-	-	11,5	46,8	-	-	-	-	
<u>№1</u>	<u>Бутерброд с маслом</u>			30/8/19 20/5/14									
	Хлеб пшеничный	30/20	30/20		2,0/1,3	0,2	15,1	72,0	6,0	19,6	-	-	-
	Масло сливочное	8/5	8/5		0,03	6,3	0,04	58,7	-	-		-	-
2-ой завтрак													
	<u>фрукты</u>	260/260	260/260		1,7	-	27,3	112,3	10,4	35,4	-		
	<u>Всего завтрак</u>				14,6/12,3	24,5/18,9	68,6/56,2	561,9/464	397,1/358	327,8/293	04,03	-	2/2
Обед													
№14	<u>Салат из св. капусты</u>			60/40									
	Капуста	80/60	50/30		0,5/0,3	-	2,9/1,7	13,5/8,1	17/10,2	15,5/9,3	-	3,6/2,2	2/1,6
	Масло растит.	5/4	5/4		-	4,7/3,8	-	43,6/34,9	-	-	-	-	-
№36	<u>Суп куриный с рисом</u>			238/12/5 188/12/4								-	-
	Картофель	160/140	100/90		1,0/0,9	-	12/0,8	53/47,7	8/7,2	38/34,2	-	-	7,5/6,8
	мясо	20/20	20/20		2,4	1,6	-	24,4	1,6	30,6	-	-	-
	Морковь	15/12	12/10		0,1	-	0,7/0,6	3,2/2,7	4,1/3,4	3,7/3,1	-	0,9/0,7	0,5/0,4
	Лук	15/12	14/11		0,3	-	1,1/0,9	5,7/4,5	4,9/3,9	8,8/6,9	-		1,2/0,9
	рис	5/4	5/4		0,1	1,4/1,1	0,2/0,1	14,2/11,4	4,3/3,4	3,4/2,7	0,02/0,01	-	-
	Масло растит.	2/2	2/2		-								
№100 №58	<u>Печень запеченная с картофельным пюре</u>			150/60									
	Печень говяжья	120	120		10,7	7,7	-	115,2	58,8	282,0	0,07	-	-
	Яйцо	45	43		2,7	0,4	30,6	140,2	12,5	43,9	-	-	-
	Лук	25	18		0,4	-	1,4	5,4	6,3	11,3	-	-	1,2

	Масло растит.	3	3		0,01	2,4	0,02	22	-	-	0,02	-	-
	Картофель												
	молоко												
	Масло слив.												
№376	<u>Компот из сухофруктов</u>			200									
	Сухофрукты	15	13		0,2	-	7,5	31,4	12,5	8,7	-	-	-
	Сахар	12	12		-	-	11,5	46,8	-	-	-	-	-
№148	<u>Хлеб ржаной</u>	30	30	30	1,5	0,3	12,8	61,2	8,7	60,0	-	-	-
	<u>Хлеб пшеничный</u>												
	<u>Всего обед</u>				20,92	20,4	92,62	653,2	151,7	536,8	0,24	2,31	14,7
Полдник													
№120 №445	<u>Ряженка с сахаром, ватрушка с повидлом</u>			170/3/60 150/2/50									
	Ряженка	170/150	170/150		4,8	6,0	7,7	105,4	204,0	161,5	0,1	-	1,7
	Сахар	3/2	3/2		-	-	2,9/1,9	11,7/7,8	-	-	-	-	-
	Молоко	20/20	20/20		0,6	0,8	1	12,4	24	19	0,02	-	0,2
	Сахар	5/3	5/3		-	-	4,8/2,9	19,5/11,7	-	-	-	-	-
	Яйцо	5/5	4/4		0,4	0,4	0,01	5,1	1,7	7,4	0,02	-	-
	Масло слив.	2\2	2/2		0,1	1,6	0,01	14,7	-	-	0,01	-	-
	Масло раст.	2/2	2/2		-	1,9	-	17,4	-	-	-	-	-
	Повидло	20\10	20\10		0,1/0,03	-	12\6	49,6/24,8	2,8/1,4	1,8/0,9	-	-	-
	дрожжи	2,5/2	2.5/2										
	<u>Всего за полдник</u>				5,91	10,6	19,52	200,3	233,5	195,5	0,15	-	1,9
Ужин													
<u>№83 №332</u>	<u>Пудинг творожный с изюмом и фрукт. соусом</u>			118/50 86/50									
	творог	100/75	100/75		12/9	8,5/6,4	3,3/2,5	141/105,8	89/66,8	180/135	-	-	-
	Сахар	5/3	5/3		-	-	4,8/2,9	19,9/11,7	-	-	-	-	-
	Манная крупа	10/5	10/5		1/0,5	0,1	7/3,5	33,3/16,6	4,1//2	10,1/5	-	-	-
	Яйцо	5/5	4/4		0,4	0,4	0,01	5,1	1,7	7,4	0,02	-	-
	Изюм	5/5	5/5		0,1	-	3,2	12,9	3,6	5,8	-	-	-
	Печенье	10/5	10/5		0,8/0,4	-	7,4/3,7	33,3/16,6	4,1/2	10,1/5	-	-	-
	Масло слив.	3/3	3/3		0,1	2,4	0,02	22	-	-	0,02	-	-
	Масло раст.	3/3	3/3		-	2,8	-	26,2	-	-	-	-	-

	<u>молочная</u>												
	Крупа гречневая	30\20	30/20		3,2/2,1	0,2/0,1	19,1/12,7	97,5/65	16,5/11	87,3/58,2	-	-	-
	молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62	120	95	0,05	-	1,0
	сахар	5/3	5/3		-	-	4,8/2,9	19,5/11,7	-	-	-	-	-
	Масло сливочное	5	5		0,02	3,9	0,02	36,7	-	-	0,03	-	-
№126	<u>Какао с молоком</u>			200									
	какао	1,2	1,2		0,2	0,05	0,05	1,4	-	-	-	-	-
	молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62	120	95	0,05	-	1,0
	Сахар	15	15		-	-	14,3	58,5	-	-	-	-	-
№1	<u>Бутерброд с маслом</u>			20/8									
№147	Хлеб пшеничный	20	20		1,3	0,1	10,1	48,0	4,0	19,6	-	-	-
№6	Масло сливочное	8	8		0,03	6,3	0,04	58,7	-	-	0,05	-	-
2-ой завтрак													
№130	<u>Сок</u>	100	100	100	0,4	-	11,7	50,0	8,0	9,0	-	-	-
	<u>Всего завтрак</u>				10,03	11,92	72,94	445,12	196,8	146,4	0,09	0,03	-
Обед													
№15	<u>Салат из свежей капусты</u>			60									
	капуста	80	55		0,6	-	3,4	16,0	18,7	17,1	-	4,0	2,2
	Сахар	2	2		-	-	1,9	7,8	-	-	-	-	-
	Масло растительное	5	5		-	4,7	-	43,6	-	-	-	-	-
Сбор. Рец. Стр.132	<u>Суп картоф.-пшеничный с мясом</u>			12/238 12/188									
	Картофель	110	60		0,8	-	9,8	43,4	5,6	26,6	-	-	4,5
	мясо	20/20	20/20		2,4	1,6	-	24,4	1,6	30,6	0,002	-	-
	Лук	15	14		0,3	-	1,1	5,7	4,9	8,8	-	0,003	1,2
	Морковь	15	12		0,1	-	0,7	3,2	4,1	3,7	-	0,9	0,5
	Масло сливочное	3	3		0,01	2,4	0,2	22,0	-	-	0,02	-	-
	Крупа пшеничная	10	10		1,0	0,2	6,5	33,0	3,0	18,6	-	-	-
№529	<u>Азу по-татарски</u>			36/160/11 30/120/9									
	Мясо	60/50	60/50		7,2/6,0	4,7/3,9	-	73,2/61,0	4,8/4,0	76,5	0,01	-	-
	Капуста	210/90	158/142		1,8	-	6,2	33,0	57,0	37,5	-	-	36,0
	Лук	10	8		0,2	-	0,6	3,3	2,8	5,0	-	0,002	0,7
	Морковь	15	12		0,1	-	0,7	3,2	4,1	3,7	-	0,9	0,5
	Огурцы	5	5		0,02	-	0,2	0,7	0,5	1,1	-	0,1	1,7

	Сметана	3	3		-	2,8	-	26,2	-	-	-	-	-
	Масло сливочное	3	3		0,01	2,4	0,2	22,0	-	-	0,02	-	-
№372	<u>Компот свежих фруктов</u>			200	18,53	21,0	69,2	716,8	147,7	398,7	0,072	3,108	57,45
	Яблоки	30	24		0,1	-	2,4	10,1	3,8	2,6	-	0,02	1,5
	Сахар	15	15		-	-	14,3	58,5	-	-	-	-	-
№148	<u>Хлеб ржаной</u>	30	30	30	1,5	0,3	12,8	61,2	8,7	60,0	-	-	-
	<u>Всего за обед</u>				17,72	21,5	74,33	575,8	342,9	0,07	5,9	54,3	2,0
Полдник													
№	<u>Кефир с сахаром</u>			170/3									
	Кефир	170	170		4,8	6,0	7,7	105,4	204,0	161,5	0,08	-	1,7
	Сахар	3	3		-	-	2,9	11,7	-	-	-	-	-
№147	<u>Вафли</u>	30	30	30	2,0	0,2	15,1	72,0	6,0	29,4	-	-	-
	<u>Всего за полдник</u>				6,8	6,2	55,3	310,3	224,0	195,7	0,08	-	1,7
Ужин													
№249	<u>Свежий помидор</u>			60/40									
	<u>Рыба под омлетом</u>												
	рыба	50/50	50/50		4	1,4	-	29	20	44	-	-	-
	Яйцо	100/100	80/80		7,2	7,8	0,2	101,6	32,4	147,2	0,5	-	-
	Молоко	30/30	30/30		0,8	1,1	1,4	18,6	36	28,5	0,02	-	0,3
	Масло слив.	3/3	3/3		0,01	2,4	0,02	22	-	-	0,02	-	-
№117	<u>Чай с молоком</u>			200									
	чай	1,2	1,2		0,3	0,2	0,4	4,0	-	-	-	-	-
	Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62,0	120,0	95,0	0,5	-	1,0
	Сахар	12	12		-	-	11,5	46,8	-	-	-	-	-
№148	<u>Хлеб ржаной</u>	20	20	20	1,0	0,2	8,5	40,8	5,8	40,0	-	-	-
№147	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	20	20	1,3	0,1	10,1	48,0	4,0	19,6	-	-	-
	<u>Всего за ужин</u>				16,43	12,6	43,02	358,0	244,3	308,1	0,52	7,99	8,8
	<u>Всего за день</u>				50,98	52,22	245,59	1689,22	815,7	993,1	0,76	13,92	64,8