

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Мятлевский детский сад» муниципального района Износковский район.

УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МКДОУ
«Мятлевский детский сад»
_____ Гуменива И.И.

**Циклическое десятидневное меню (лето - осень)
для питания детей в возрасте от 1,6 до 3 лет и с 3
до 7 лет, посещающих с 10,5 часовым
пребыванием МКДОУ «Мятлевский детский
сад», в соответствии с физиологическими
нормами потребления продуктов питания**

**Примерное 10-дневное меню
для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет**

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	возраст			возраст	
ДЕНЬ 1	возраст		ДЕНЬ 2	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Яблоко	130	130	Груша	130	130
Завтрак			Завтрак		
Каша пшеничная молочная	150	200	Каша рисовая молочная	150	200
Чай с сахаром	180	200	Какао на молоке	150	180
Хлеб пшеничный с маслом	30/7	40/10	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	40/10
Обед			Обед		
Щи из свежей капусты на курином мясе	150/40	200/40	Салат из моркови	35	60
Плов с мясом	150/60	200/60	Суп гороховый мясной	150/30	250/32
Огурец свежий/ соленый	35	35	Ежики мясные	60	60
Компот из сухофруктов	150	180	Картофельное пюре	150	200
			Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб ржаной	25/30	40/40	Хлеб ржаной	25/30	40/40
Полдник			Полдник		
Печенье	50	60	Чай с сахаром	180	200
Кисель	150	200	Булочка	50	50
Йогурт					

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 3	возраст		ДЕНЬ 4	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Банан	110	130	Яблоко	110	130
Завтрак			Завтрак		
Каша манная молочная	150	200			
Чай с сахаром	180	200	Каша геркулесовая молочная	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	30/ 7	40/10	Чай с сахаром и молоком	150/10	200/11
Обед			Хлеб пшеничный с маслом	30/ 7	40/10
Борщ мясной	150/40	250/40	Обед		
Котлета мясная	60	70	Свежий помидор	37	37
Гречка с маслом	100/3	150/5	Суп рыбный	160	200
Помидор свежий	37	37	Капуста тушеная с мясом	180/60	200/80
Компот из сухофруктов	150	180			
Хлеб ржаной	25/30	40/40	Компот из сухофруктов	150	180
			Хлеб ржаной	25/30	40/40
Полдник			Полдник		
Оладьи со сгущенным молоком	80/18	90/18	Кисель	150	180
Какао с молоком	150	180	Кондитерские изделия, желейные конфеты	50/35	60/35

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 5	возраст		ДЕНЬ 6	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Груша	110	130	Яблоко	110	1130
Завтрак			Завтрак		
Каша молочная гречневая	150	200	Каша пшеничная молочная	150	200
Чай с сахаром	180	200	Чай с сахаром	180	200
Хлеб пшеничный с маслом	30/ 7	40/10	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/15
Обед			Обед		
Салат из свежих овощей	45	60			
Суп рассольник с говядиной	160/20	200/33	Суп картофельный с крупой с мясом	160/ 40	250/40
Котлеты рубленые из птицы	75	90	Котлеты рыбные	60	80
Рис отварной	120	150	Макаронны отварные с маслом	100	150
Компот из сухофруктов	150	180	Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб ржаной	25/30	40/40	Хлеб ржаной	25/30	40/40
Полдник			Полдник		
Запеканка творожная	65	160	Оладьи со сгущенкой	80/18	90/18
Какао с молоком	150	180	Кисель	150	180

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 7	возраст		ДЕНЬ 8	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Банан	110	130	Яблоко	110	130
Завтрак			Завтрак		
Каша молочная «Дружба»	150	200	Вермишель молочная	150	200
Чай с сахаром	180	200	Чай с сахаром	180	200
Хлеб пшеничный с маслом	30/ 7	40/10	Хлеб пшеничный с сыром	30/ 10	40/15
Обед			Обед		
Суп лапша с мясом	150/40	200/40	Суп рисовый с говядиной	150/ 35	200/35
Картофельная запеканка с мясом	150/60	200/60	Гуляш мясной	100	150
Салат овощной	45	60	Каша гречневая	100	150
Компот из сухофруктов	150	180	Салат овощной	45	60
Хлеб ржаной	25/30	40/40	Компот из сухофруктов	150	1800
			Хлеб ржаной	25/30	40/40
Полдник			Полдник		
Омлет на натуральном молоке	130	155	Макароны с сыром	150/20	200/22
Какао с молоком	150	180	Чай с сахаром	180	200

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 9	возраст		ДЕНЬ 10	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Яблоко	110	130	Груша	110	130
Завтрак			Завтрак		
Каша молочная манная	150	200	Каша геркулесовая молочная	150	200
			Чай с сахаром	180	200
Чай с сахаром	180	200			
Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/15	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	40/10
Обед			Обед		
Салат из свеклы	45	60	Помидор свежий	35	35
Суп картофельный с крупой мясной	150/40	200/40	Щи из свежей капусты	150/40	200/40
Плов	150/60	180/60	Гуляш	60	60
			Картофельное пюре	120	150
Компот из сухофруктов	150	180	Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб ржаной	25/30	40/40	Хлеб ржаной	25/30	40/40
Полдник			Полдник		
Молоко	150	200	Винегрет	150	200
Блины	150	150	Компот из сухофруктов	150	180

Меню-раскладка и № технологических карт к примерному
10-дневному меню для детей от 1,5 до 3 лет.

ДЕНЬ 1

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	135	130	130	0,52	0	13,5	58,5
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная № 72			150	5,26	6,07	21,29	159,75
крупа пшеничная	19	19					
Молоко	113	113					
масло сливочное	5	5					
Сахар	5	5					
Чай с сахаром №167			180/10	0,06	0,02	9,99	40
Чай	0,3	0,3					
Сахар	10	10					
Бутерброд с маслом № 2			30/10	2,28	0,27	14,91	67,8
масло сливочное	10	10					
ОБЕД							
Щи из свежей капусты на курином мясе (№17)			200	6,0	3,10	21,6	120,0
капуста	60	50					
Морковь	10	8					
Картофель	70	50					
лук репчатый	5	4					
масло растительное	5	5					
Курица	40	40					
Томатная паста	4	4					
Плов с мясом (№60)			150	17,8	13,7	27,32	304,0
мясо	60	60					
рис	30	30					
лук репчатый	12	10					
морковь	12	10					
Растительное масло	5	5					
Огурец свежий/соленый	37	35	35	0,401	3,494	1,067	37,053
Компот из сухофруктов (№55)			150	0,43	0	21,42	81,0
сухофрукты	12	12					
сахар	12	12					
Хлеб пшеничный,	25/30		25/30	2,45	7,55	14,62	136

ржаной № 1							
ПОЛДНИК							
Печенье	50	50	50	2,0	6,0	15,2	123,3
Кисель (№ 43)	150	150	150	0	0	7,2	36
Йогурт							
За весь день:							
Хлеб ржаной			25	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			55	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 2

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Груша	130	130	115	0,46	0	11,0	48,3
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная (№24)			150	7,3	6,6	38,75	160,5
крупа рисовая	20	20					
молоко	120	120					
масло сливочное	7,5	7,5					
сахар	4	4					
Какао на молоке (№47)			150	3,67	3,19	15,82	107,0
какао	2	2					
сахар	8	8					
Молоко	92	92					
Вода	65	65					
Хлеб пшеничный с сыром №266			30/10	3,14	6,75	7,42	103,25
сыр	10	10					
ОБЕД							
Салат из моркови (№62)			50	0,54	0,004	3,36	44,95
морковь	10	8					
сахар	1	1					
Масло растительное	5	5					
Суп гороховый (№57)			150	5,33	0,42	12,09	100,2
Мясо	30	30					
морковь	10	8					
картофель	70	50					
лук репчатый	5	4					
масло растительное	3	3					
горох	20	20					
Ежики мясные (№64)			60	7,63	11,87	9,08	173,64
мясо	51,85	37,4					
крупа рисовая	5,1	5,1					
лук репчатый	20,83	17,85					
вода	5,95	5,95					
масло сливочное	3,4/	3,4/					
мука пшеничная	4,25	4,25					
Картофельное пюре (№39)			130	2,9	45,88	17,65	131,15
картофель	150	120					

Масло сливочное	3	3					
молоко	5	5					

Сухофрукты (№ 55)	12	12	180	0,43	0	21,42	81
сахар	12	12					
Хлеб ржаной, пшеничный № 1	25/30	25/30	25\30	2,45	7,55	14,62	136

ПОЛДНИК

Булочка (№ 53)			50	5,15	4,0	30,75	181,75
мука	35	35					
Сахар, соль	5/0,4	5/ 0,4					
яйцо	0,06	0,06					
молоко	30	30					
масло растительное	3	3					
масло сливочное	2	2					
дрожжи	2	2					
Чай (№167)			180/10	0,06	0,02	9,99	40
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
вода	150	150					

ДЕНЬ 3

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
банан	110	110	95	1,45	0	19,8	84,5
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная (№ 4/2)			150	7,73	11,06	34,13	153,2
крупа манная	16	16					
молоко	130	130					
масло сливочное	2	2					
сахар	2	2					
Чай с сахаром(№ 167)			180	0,06	0,02	9,99	40
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
Хлеб пшеничный с маслом№ 2			30/7	2,36	7,49	14,71	137,50
масло сливочное	7	7					
ОБЕД							
Борщ (№ 20)			150	1,07	3,08	6,75	60,93
картофель	40	35					
Бульон /мясо	120/40	120/40					
лук репчатый	7	6					
морковь	9,45	7,5					
масло растительное	3	3					
капуста	40	35					
свекла	30	24					
томатная паста	4,5	4,5					
сахар	1,5	1,5					
Помидор свежий (№ 3)			37	0,304	2,44	0,95	26,92
Котлета мясная (№ 171)			60	11,1	7,4	6,3	136
мясо	69	51					
молоко	14	14					
хлеб пшеничный	11	11					
мука	4	4					
масло сливочное	4	4					
соль	1	1					
сухари	6	6					
Гречка с маслом (№25/1)			100	3,0	4,27	14,6	175,33
гречка	40	40					
масло сливочное	3	3					
Компот из	12	12	180	0,43	0	21,42	81

сухофруктов № 55 Сахар 12							
Хлеб ржаной/ пшеничный № 1	25/30	25/30	25\30	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Оладьи со сгущенным молоком № 67			80	7.44	6,6	38,76	244,197
мука	50	50					
яйцо	0,25	0,25					
сахар	7	7					
дрожжи	1	1					
молоко	50	50					
соль	0,45	0,45					
масло растительное	5	5					
Молоко сгущенное	18	18					
Какао с молоком (№ 47)			150				
какао	2	2		3,67	3.19	15,82	107
молоко	92	92					
сахар	8	8					

ДЕНЬ 4

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	110	110	95	1,45	0	19,8	84,5
ЗАВТРАК							

Каша геркулесовая молочная (№32)			150	4,76	6,38	16,4	140,25
крупа «Геркулес»	15	15					
масло сливочное	2	2					
сахар	4	4					
молоко	113	113					
Хлеб пшеничный с маслом №2			30/7	2,36	7,49	14,71	137,5
масло сливочное	7	7					
Чай с сахаром(№ 167	0,3	0,3	180	0,06	0,04	9,99	40
сахар	10	10					

ОБЕД							
Суп рыбный (№ 18)			160	8,14	2,08	13,32	120,68
картофель	80	60					
крупа рис	8	8					
лук репчатый	10	8,4					
морковь	16	12,8					
масло растительное	3	3					
консервы	32	32					
соль	0,2	0,2					
Капуста тушеная с мясом (№ 58)			180	9,0	7,5	7,36	255,0
капуста	190	152					
лук репчатый	11	9					
морковь	15	11					
мука	2	2					
мясо	60	55					
томатная паста	5	5					
масло растительное	6	6					
Компот из сухофруктов (№ 55)			150	0,43	0	21,42	81,0
сухофрукты	12	12					
сахар	12	12					
Хлеб пшеничный, ржаной № 1	25/30	25/30	25/30	2,45	7,55	14,62	136
Свежий помидор №	38	37	37	1,08	3,04	1,04	26,8

37							
----	--	--	--	--	--	--	--

ПОЛДНИК							
Кисель (№ 43)			150	0,4	0,18	25.24.8	102,72
Кисель концентрированный	25	25					
Вода	170	170					
сахар	8	8					
Кондитерские изделия	50	50	50	4,5	5,88	44,64	250,2
Конфеты желейные	46,9	46					

ДЕНЬ 5

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Груша	115	110	110	0,4	0,3	10,3	46,0
ЗАВТРАК							
Каша молочная гречневая (№25)			150	4,74	7,64	19,76	167,37
гречка	25	25					
молоко	80	80					
масло сливочное	4/4	4/4					
Чай с сахаром (№ 167)			150	0,06	0,02	9,99	40
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
Хлеб пшеничный с маслом № 2			30/7	2,36	7,49	14,71	137,5
масло сливочное	7	7					
ОБЕД							
Салат из свежих овощей (№90)			50	0,57	3,68	1,84	42,84
огурец	27	25					
масло	2	2					
помидор	27	25					
Суп рассольник с говядиной (№ 89)			160	4,2	4,5	7,9	87,3
картошка	69,23	45					
морковь	8	6					
масло сливочное	2	2					
лук репчатый	7,14	6					
огурец соленый	15	15					
мясо	20	20					
Котлеты рубленые из птицы (№87)			75	11,64	13,14	13,46	223,0
Мясо курицы	44	44					
Хлеб пшеничный	11	11					
молоко	16	16					
масло сливочное	2	2					
мука	6	6					
Рис отварной №123			120	2,99	4,89	30,09	180,56
Рис	43	43					
растительное масло	5	5					
Компот из сухофруктов (№ 55)	12	12	150	0,43	0	21,42	81,0
Хлеб	25/30	25/30	25/30	2,45	7,55	14,62	136

ржаной/пшеничный №1							
ПОЛДНИК							
Запеканка творожная № 30							
Творог	46,9	46	65	8,2	5,6	8,3	113,5
яйцо	1/8	1/8					
сахар	4	4					
манка	3	3					
Масло сливочное	2	2					
Какао с молоком № 47			150	3,2	2,8	13,9	89
Какао порошок	2						
сахар	8						
молоко	92						
вода	65						

ДЕНЬ 6

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	112	110	115	0,46	0	11,96	51,75
ЗАВТРАК							
<i>Каша пшеничная молочная (№72)</i>			150	5,26	6,07	21,29	159,75
крупа пшеничная	19	19					
молоко	113	113					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
<i>Чай с молоком (№35)</i>			150	0,12	-	12,04	48,64
чай	2	2					
сахар	15	15					
Молоко/ вода	90/60	90/60					
<i>Хлеб пшеничный с сыром №266</i>			30/10	3,14	6,75	7,42	103,25
сыр	10	10					
ОБЕД							
<i>Суп картофельный с крупой (№21)</i>			160	1,31	1,7	8,57	54,9
картофель	80	70					
вермишель	10	10					
морковь	12	10					
лук репчатый	10	8					
мясо	20	20					
масло растительное	3	3					
масло сливочное	3	3					
<i>Котлеты рыбные (№33)</i>			60	7,98	4,72	3,12	87,0
рыба	100	70					
яйцо	1/8	5					
лук репчатый	10	8					
масло растительное	2	2					
<i>Макароны отварные с маслом (№26)</i>			100	25,74	3,68	139,11	692,98
макароны	35	35					
Масло сливочное	3	3					
<i>Компот из сухофруктов (55)</i>			150	0,43	0	21,42	81,0
сухофрукты	12	12					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной, пшеничный №1	25/30	25/30	25/30	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							

Оладьи со сгущенкой (№67)	80/18	80/18	80/18	6,9	6,1	36,86	231,19
масло растительное	4						
мука	45						
сахар/ сгущенка	7/18						
дрожжи	1,4						
яйцо	1/8						
соль	1						
молоко	50						
Кисель из концентрата (№43)			150	0,4	0,018	25,24	102,72
кисель	25	25					
сахар	8	8					
вода	170	170					

ДЕНЬ 7

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Банан	110	110	135	0,54	0	12,8	56,7
ЗАВТРАК							
Каша «Дружба» (№66)			150	4,74	7,64	19,76	167,37
Крупа рис	7,5	7,5					
крупа пшено	7,5	7,5					
молоко	113	113					
вода	18	18					
масло сливочное	4,5	4,5					
сахар	4,5	4,5					
соль	0,375	0,375					
Чай с сахаром №167			180	0,06	0,02	9,99	40
чай	2	2					
сахар	7	7					
Хлеб пшеничный с маслом № 2	30	30	30/7	2,36	7,49	14,71	137,50
масло сливочное	7	7					
ОБЕД							
Суп лапша на курином мясе (№22/1)			150	6,3	4,7	11,9	131,3
вермишель	15	15					
морковь	15	12					
лук репчатый	15	12					
масло сливочное	4	4					
Масло растительное	2	2					
мясо	40	40					
Картофельная запеканка с мясом (№59)			150	25,53	24,78	18,43	475,0
мясо	60	60					
Масло сливочное	4	4					
масло растительное	4	4					
Картофель отварной	180	155					
яйцо	1/6	6,8					
молоко	60	60					
Салат овощной(№5)			45	0,4	4,55	1,3	47,7
огурцы	20	19					
помидоры	21	20					
лук	6	5					
Масло	4	4					

растительное							
Компот №55	12	12	150	0,43	0	21,42	81,0
сахар	12	12					
Хлеб ржаной, пшеничный №1	25/30	25/30	25/30	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
<i>Омлет на натуральном молоке (№29)</i>			130	17,1	28,5	2,1	213,0
яйцо	1	1					
молоко	80	80					
Масло сливочное	5	5					
<i>Какао с молоком № 167</i>			150	3,2	2,8	13,9	81,0
Какао порошок	2	2					
молоко	80	80					
вода	65	65					
сахар	8	8					

ДЕНЬ 8

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	115	110	95	1,45	0	19,8	84,5
ЗАВТРАК							
<i>Вермишель молочная (№22)</i>			150	6,1	5,53	20,1	154,7
Вермишель	10	10					
молоко/ вода	150/ 50	150/50					
масло сливочное	3	3					
сахар	4	4					
<i>Чай с сахаром (№35)</i>			180	0,12	0	12,04	48,64
чай	2	2					
сахар	15	15					
вода	180	180					
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>			30/10	3,14	6,75	7,42	103,25
хлеб	30	30					
сыр	10	10					
ОБЕД							
<i>Суп рисовый с говядиной (№22/2)</i>			150	7,18	2,94	11,76	102,26
Говядина б/к	35	35					
морковь	10	8					
картофель	90	60					
лук репчатый	10	8					
масло растительное	2	2					
Томатная паста	4,8	4,8					
вода	150	150					
рис	4,8	4,8					
<i>Гуляш мясной (№35)</i>			100	10,28	8,27	2,64	126,0
мясо курица	90	68					
лук репчатый	10	8					
морковь	12	10					
Масло сливочное	2	2					
мука	3	3					
Томатная паста	2	2					
<i>Каша гречневая (№25/1)</i>			100	3	4,27	14,6	175,33
крупа гречневая	35	35					
масло сливочное	3	3					
вода	68	68					
Салат из овощной(45	0,4	4,55	1,3	47,7

№ 5)							
Огурцы/ помидоры	20/21	20/21					
лук	6	5					
Масло растительное	4	4					
Компот из сухофруктов №55			150	0,43	0	21,42	81,0
сухофрукты	16	16					
сахар	7	7					
Хлеб ржаной, пшеничный	25/30	25/30	25/30	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Макаронны с сыром (№ 27)			125	9,29	10,01	22,71	218,0
<i>макаронны</i>	40	125					
сыр	22	20					
масло	5	5					
Чай с сахаром			180	0,06	0,02	9,99	40,0
сахар	10	10					
чай	3	3					
вода	180	180					

ДЕНЬ 9

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. Ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	115	110	110	0,48	0	12,5	54,0
ЗАВТРАК							
Каша молочная манная (№ 4/2)			150	5,4	5	28,6	178,0
Крупа манная	16	16					
молоко	130	130					
масло сливочное	2	2					
сахар	2	2					
соль	2	2					
вода	52	52					
Чай с сахаром (№30/10)			180/10	0,06	0,02	9,99	40,
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
вода	32	32					
Хлеб пшеничный с сыром (№2)			30/10	2,36	7,49	14,71	137,5
сыр	10	10					
ОБЕД							
Салат из свеклы (№12)			50	0,71	3,04	4,18	46,95
свекла	60	47					
масло растительное	3	3					
Суп картофельный с крупой (№21)			150	2,18	2,84	14,29	91,5
морковь	12	10					
масло сливочное	3	3					
масло растительное	3	3					
картошка	100	75					
крупа гречка	7	7					
лук репчатый	10	8					
мясо птицы	40	40					
Плов (№60)			150	17,8	13,7	27,32	304,0
крупа рисовая	30	30					
лук репчатый	12	10					
морковь	12	10					
масло растительное	5	5					
курица	60	60					
Компот из сухоф. (№55)			150	0,43	0	21,42	81,0
сухофрукты	12	12					
сахар	12	12					
вода	172	172					

Хлеб ржаной/ пшеничный № 1	25/30	25/30	25/30	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Молоко № 49	158	150	150	5,48	4,88	9,07	102
Блины (№54)			150/10	11,3	17,65	62,8	428,0
мука	66	66					
молоко	110	110					
яйцо 1/4 шт.	1,4	1,4					
масло сливочное	5	5					
масло растительное	5	5					
сахар	4	4					
дрожжи	4	4					
соль	1,2	1,2					
масло сливочное	10	10					

ДЕНЬ 10

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Груши	115	110	110	0,54	0	12,8	56,7
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная (№ 32)			150/2	4,76	6,38	16,4	140,25
геркулес	15	15					
вода	27	27					
масло сливочное	2	2					
сахар	4	4					
молоко	113	113					
Чай с сахаром (№ 167)			180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
чай	0,3	0,3					
вода	33	33					
сахар	10	10					
Хлеб пшеничный с маслом			30/ 7	2,36	7,49	14,71	137,5
масло сливочное	7	7					
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем(№17)			150	6,0	3,1	21,6	120,0
мясо	40	40					
капуста белокоч.	60	50					
лук репчатый	5	4					
морковь	10	8					
картофель	70	50					
масло растительное	5	5					
Картофельное пюре с гуляшом из куриного филе (№ 19)			120/60	12,3	5,8	18,93	220,3
картофель	130	110					
молоко	50	50					
масло сливочное	5	5					
Выход	1	1	120				
фарш цыпленка	60	55					
масло растительное	3	3					
Томатная паста							
сахар	1	1					
мука	2	2					
Помидор свежий №3	35	35	35	1,08	3,04	1,04	26.8

Компот из сухофруктов (№ 55)			150	0,43	0	21,42	81,0
сухофрукты	12	12					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной, пшеничный №1	25/30	25/30	25/30	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Винегрет № 13	150	150	150	2,73	12,35	16,88	189,6
картофель	50	45					
свекла	40	35					
морковь	20	16					
масло растительное	8	8					
огурец соленый	30,0	30,0					
лук репчатый	10	8					
/Компот из сухофруктов№			150	0,43	0	21,42	81,0
Сухофрукты	12	12					
Сахар	12	12					
вода	160	160					

**Меню-раскладка и № технологических карт
к примерному 10-дневному меню
для детей от 3 до 7 лет
ДЕНЬ 1**

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	150	130	130	0,52	0	13,5	58,5
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная № 72			200	7,01	8,09	28,39	231,0
крупа пшеничная	25	25					
Молоко	150	150					
масло сливочное	3	3					
сахар	5	5					
вода	65	65					
Чай с сахаром №167			200/10	0,06	0,02	11,10	44
Чай	0,35	0,35					
Сахар	11	11					
Вода	165	165					
Бутерброд с маслом № 2			40/10	2,28	0,27	14,91	67,8
масло сливочное	10	10					
ОБЕД							
Щи из свежей капусты на курином мясе (№17)			200	3,0	4,6	116,6	119,5
капуста	100	90					
Морковь	10	8					
Картофель	80	70					
лук репчатый	5	4					
масло растительное	5	5					
Курица	40	40					
Томатная паста	4	4					
Плов с мясом (№60)			200	17,8	13,7	27,32	304,0
мясо	60	60					
рис	40	40					
лук репчатый	12	10					
морковь	12	10					
Растительное масло	5	5					
Огурец свежий / моленый №	35	35	35	1,08	3,04	1,04	26,8

Компот из сухофруктов (№55)			200	0,48	0	23,8	90,0
сухофрукты	15	15					
сахар	15	15					
вода	190	190					
Хлеб пшеничный, ржаной № 1	40/40		40/40	4,9	15,1	29,24	272
ПОЛДНИК							
Печенье			25	2,0	6,0	15,2	123,3
Кисель (№ 43)	25	25	180	0,4	0,80	25,24	102,72
сахар	3	3					
вода	200	200					
йогурт							

ДЕНЬ 2

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Груша	130	115	115	0,46	0	11,0	48,3
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная (№ 24)			200	9,68	8,85	49,37	226,5
крупа рисовая	25	25					
молоко	150	150					
масло сливочное	10	10					
сахар	5	5					
вода	54	54					
Какао на молоке (№47)			180	3,67	3,19	15,82	107,0
какао	2	2					
сахар	10	10					
Молоко	110	110					
Вода	80	80					
Хлеб пшеничный с маслом №266			40/10	3,14	7,07	7,75	107,3
масло	10	10					
ОБЕД							
Салат из моркови (№62)			60	0,54	0,003	0,988	26,97
морковь	65	60					
Масло растительное	5	5					
сахар	1	1					
Суп гороховый с мясом (№57)			250	7,55	0,66	20,12	167,0
мясо говядина	31,2	23,4					
морковь	10	8					
картофель	50	40					
лук репчатый	5	4					
масло растительное	3	3					
горох	30	30					
бульон мясной	300	300					
соль	2,5	1,85					
Ежики мясные (№ 64)			60/30	9,88	15,36	11,75	224,71
мясо	67,1	48,4					
крупа рисовая	6,6	6,6					
лук репчатый	27	23,1					
вода	7,7	7,7					

масло сливочное	6	6					
соус	30	30					
мука пшеничная	3	3					
Картофельное пюре (№39)			200	3,4	53,35	20,52	152,5
картофель	200	142					
Масло сливочное	5	5					
молоко	5	5					

Сухофрукты (№ 55)	15	15	180	0,48	0	23,8	90,0
сахар	15	15					
Хлеб ржаной, пшеничный № 1	40/40	40/40	40\40	2,45	7,55	14,62	136

ПОЛДНИК

Булочка (№ 53)			50	5,15	4	30,75	181,75
мука	35	35					
Сахар, соль	5	5					
яйцо	0,06	2,1					
молоко	30	30					
масло растительное	3	3					
масло сливочное	2	2					
дрожжи	2	2					
Чай с сахаром (№167)			200/11	0,06	0,02	11,10	44
чай	0,35	0,35					
сахар	11	11					
вода	37,8	37,8					

ДЕНЬ 3

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
банан	135	130	130	1,45	0	19,8	84,5
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная (№ 4/2)			200	5,4	5,0	28,6	178,0
крупа манная	16	16					
молоко	150	150					
масло сливочное	2	2					
сахар	2	2					
Чай с сахаром(№ 167)			200/11	0,06	0,02	11,10	44,0
чай	0,35	0,35					
сахар	11	11					
вода	37,8	37,8					
Хлеб пшеничный с маслом№ 2			40/10	2,36	7,49	14,71	137,50
масло сливочное	10	10					
ОБЕД							
Борщ (№ 20)			250	1,78	5,14	11,24	101,56
картофель	50	40					
мясо	40	40					
лук репчатый	12	10					
морковь	15,75	12,5					
масло растительное	5	5					
капуста	50	45					
свекла	50	40					
Томатная паста	7,5	7,5					
сахар	2,5	2,5					
Бульон	200	200					
Котлета мясная (№ 171)			70	13,0	9,0	7,5	162
мясо	81	60					
молоко	16	16					
хлеб пшеничный	13	13					
мука	4	4					
сухари	7,5	7,5					
масло сливочное	5	5					
Помидор свежий № 3	37	37	37	1,08	3,04	1,04	26.8
Гречка с маслом (№25/1)			150	4,5	6,4	21,9	263,
гречка	69	69					

масло сливочное	5	5					
вода	103	103					
Компот из сухофруктов № 55	15	15					
Сахар	15	15	200	0,48	0	23,8	90,0
Вода	190	190					
Хлеб ржаной/ пшеничный № 1	40/40	40/40	40\40	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Оладьи со сгущенным молоком № 67			90	7.44	6,6	38,76	244,197
мука	50	50					
яйцо	0,25	0,25					
сахар	7	7					
дрожжи	1	1					
молоко	50	50					
соль	0,45	0,45					
масло растительное	5	5					
Молоко сгущенное	18	18					
Какао с молоком (№ 47)			180	3,67	3,19	15,82	107
какао	2	2					
молоко	110	110					
сахар	10	10					
вода	80	80					

ДЕНЬ 4

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	135	130	130	1,45	0	19,8	84,5
ЗАВТРАК							

Каша геркулесовая молочная (№32)			200	6,35	8,51	21,86	187,0
крупа «Геркулес»	20	20					
масло сливочное	3	3					
сахар	5	5					
вода	36	36					
молоко	150	150					
Хлеб пшеничный с маслом №2			40/10	2,36	7,49	14,71	137,5
масло сливочное	10	10					
Чай с сахаром и молоком(№ 167	0,35	0,35	200	0,12	0,02	12,04	48,64
сахар	15	15					
молоко	110	110					
вода	90	90					

ОБЕД							
Суп рыбный (№ 18)			200	9,77	2,5	15,98	144,82
картофель	96	80					
крупа рис	10	10					
лук репчатый	12	10,0					
морковь	19	15,4					
масло растительное	3	3					
консервы	38,4	38,4					
соль	0,2	0,2					
вода	120	120					
Капуста тушеная с мясом (№ 58)			200	10,0	8,2	10,8	280,0
капуста	206	167					
лук репчатый	12	10					
морковь	16	12					
мука пшеничная	1,8	1,8					
мясо	80	75					
томатная паста	6	6					
сахар	2	2					
Масло растительное	6	6					

Помидор свежий № 3	37	37		1,08	3,04	1,04	26,8
Компот из сухофруктов (№ 55)			200	0,48	0	23,8	90,0
сухофрукты	15	15					
сахар	15	15					
Хлеб пшеничный, ржаной № 1	40/40	40/40	40/40	2,45	7,55	14,62	136

ПОЛДНИК

Кисель (№ 43)			180	0,4	0,18	25,24	102,72
Кисель	25	25					
вода	200	200					
сахар	3	3					
Печенье	60	60	60	4,5	5,88	44,64	250,2
Конфета желейная	35	35	35				

ДЕНЬ 5

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Груша (№ 41)	135	130	130	0,4	0,3	10,3	46,0
ЗАВТРАК							
Каша молочная гречневая(№25)			200	10,06	11,34	41,26	307
гречка	30	30					
молоко	100	100					
масло сливочное	5/5	5/5					
сахар							
вода	40	40					
Чай с сахаром(№ 167)			200/11	0,06	0,02	11,10	44
чай	0,35	0,35					
сахар	11	11					
вода	165	165					
Хлеб пшеничный с маслом.№ 2			40/10	2,36	7,49	14,71	137,5
масло сливочное	10	10					
ОБЕД							
Салат из свежих овощей (№62)			60	0,5	0,51	1,9	53,7
помидор	30	27					
лук	6	4,5					
масло		1,5					
огурец	30	27					
Суп рассольник с говядиной (№ 89)			200	6,72	7,2	12,64	139,68
картошка	110	72					
морковь	13	10					
масло сливочное	3	3					
лук репчатый	12	10					
огурец соленый	15	15					
мясо	33,23	25,6					
вода	180	180					
Котлеты рубленные из птицы (№87)			90	12,64	13,94	13,96	263,0
Куриная грудка	80	60					
Хлеб пшеничный	11	11					
молоко	16	16					
масло сливочное	2	2					
мука	6	6					
Рис отварной №123			150	3,74	6,11	37,61	225,7
рис	54	54					
масло сливочное	6,75	6,75					
Компот из			180	0,48	0	23,8	90,0

сухофруктов (№ 55)							
Смесь сухофруктов	15	15					
сахар	15	15					
вода	190	190					
Хлеб ржаной/пшеничный №1	40/40	40/40	40/40	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Запеканка творожная № 30			160	17,54	12,05	17,15	247,0
творог	120	118					
манка	10	10					
сахар	8	8					
яйцо	0,25	0,25					
масло сливочное	4	4					
Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107,0
какао порошок	2	2					
сахар	10	10					
молоко	110	110					
вода	80	80					

ДЕНЬ 6

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	135	130	130	0,4	0,4	9,8	44,0
ЗАВТРАК							
Каша пшенная молочная (№72)			200	7,01	8,09	28,39	213,0
крупа пшенная	25	25					
молоко	150	150					
масло сливочное	4	4					
сахар	5	5					
вода	35	35					
Чай с молоком (№35)			200	0,12	-	12,04	48,64
чай	2	2					
сахар	15	15					
молоко	110	110					
вода	90	90					
Хлеб пшеничный с сыром №266			40/15	3,12	7,07	7,75	107,3
сыр	15	15					
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой (№21)			250	2,18	2,84	14,29	91,5
картофель	100	75					
вермишель	10	10					
морковь	12	10					
лук репчатый	10	8					
мясо	40	40					
масло растительное	3	3					
масло сливочное	3	3					
Котлеты рыбные (№33)			80	10,59	6,47	4,17	117,0
рыба	110	77					
яйцо	1/6	1/6					
лук репчатый	10	8					
масло растительное	5	5					
Макароньы отварные с маслом (№26)			150	38,42	5,49	207,62	1034,0
макароньы	40	40					
Масло сливочное	5	5					
Компот из сухофруктов (55)			180	0,48	0	23,8	9,0
сухофрукты	15	15					

сахар	15	15					
вода	190	190					
Хлеб ржаной, пшеничный №1	40/40	40/40	40/40	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Оладьи со сгущенкой (№ 67)			90	7,44	6,59	38,76	244,2
мука	50	50					
сахар	7	7					
молоко	50	50					
яйцо	0,25	0,25					
соль	0,45	0,45					
масло растительное	4	4					
дрожжи	1,4	1,4					
молоко сгущенное	18	18					
Кисель из концентрата (№43)			180	0,4	0,018	25,24	102,72
кисель	25	25					
сахар	3	3					
вода	200	200					

ДЕНЬ 7

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Банан № 41	135	130	130	0,2	0,8	10,0	125,0
ЗАВТРАК							
<i>Каша «Дружба» (№66)</i>			200	8,2	10,26	26,66	225,0
Крупа рис	13	13					
крупа пшено	13	13					
молоко	150	150					
вода	32	32					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
соль	0,375	0,375					
<i>Чай с сахаром №167</i>			200/11	0,06	0,02	11,10	44,0
чай	0,35	0,35					
сахар	11	11					
вода	165	165					
Хлеб пшеничный с маслом № 2	40	40	40/10	2,36	7,49	14,71	137,50
масло сливочное	10	10					
ОБЕД							
<i>Суп с макаронными изделиями на курином мясе (№22/1)</i>			200	8,1	6,1	15,9	175,0
вермишель	20	20					
морковь	20	16					
лук репчатый	20	16					
масло сливочное	5	5					
Масло растительное	3	3					
мясо	40	40					
<i>Картофельная запеканка с мясом (№59)</i>			200	25,53	24,78	18,43	475,0
мясо	60	60					
Масло сливочное	5	5					
масло растительное	5	5					
Картофель отварной	200	165					
яйцо	1/6	6,8					
молоко	60	60					

Салат овощной (№5)			60	0,5	5,4	1,5	51,9		
помидоры	30	27							
огурцы	30	27							
лук	4	4							
масло	2	2							
Компот №55			180	0,48	0	23,8	90,0		
Сухофрукты смесь			15	15					
сахар			15	15					
вода			190	190					
Хлеб ржаной, пшеничный №1			40/40	40/40	40/40	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК									
Омлет на натуральном молоке (№29)			155	18,1	30,80	2,4	268,		
яйцо			1,2	1,2					
молоко			100	100					
Масло сливочное			5	5					
Какао с молоком №47			180	3,67	3,19	15,82	107,0		
какао			2	2					
сахар			10	10					
молоко			110	110					
вода			80	80					

ДЕНЬ 8

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко № 41	135	130	130	0,6	0,5	11,2	62,
ЗАВТРАК							
Вермишель молочная (№22)			200	7,18	6,51	23,54	182,0
Вермишель	10	10					
молоко	170	170					
масло сливочное	3	3					
вода	60	60					
сахар	3	3					
Чай с молоком (№35)			150	0,12	0	12,04	48,64
чай	2	2					
сахар	15	15					
молоко	110	110					
вода	90	90					
Хлеб пшеничный с сыром			30/10	3,14	6,75	7,42	103,25
хлеб	30	30					
сыр	10	10					
ОБЕД							
Суп рисовый с говядиной (№22/1)			200	6,18	3,30	14,65	113,0
Говядина б/к	24,3	22,2					
морковь	13,5	10					
картофель	100	75					
лук репчатый	12	10					
масло растительное	2,5	2,5					
Томатная паста	6	6					
вода	188	188					
рис	6	6					
Гуляш мясной (№35)			150	13,75	10,86	3,49	166,66
мясо	100	74					
лук репчатый	10	8					
морковь	15	12					
масло сливочное	2	2					
мука	5	5					
томатная паста	2	2					
вода	25	25					
Каша гречневая (№25/1)			100	4,5	6,4	21,9	263,0
крупа гречневая	46	46					
масло сливочное	3	3					
вода	68	68					
Салат салат			60	0,5	5,4	1,6	52,3

овощной № 5							
Огурцы/ помидоры	30	27					
лук	4	4					
масло	2	2					
Компот из сухофруктов №55			180	0,48	0	23,8	9,0
сухофрукты	15	15					
сахар	15	15					
вода	180	180					
Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	40/40	40/40	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Макаронны с сыром (№ 27)			200	11,17	10,28	31,78	264,0
<i>макаронны</i>	40	175					
сыр	22	20					
масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром №167			200	0,07	0,03	10,2	44,0
чай-заварка	0,35	0,35					
сахар	11	11					
вода	200	200					

ДЕНЬ 9

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. Ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко № 41	135	130	130	0,6	0,5	11,2	62,0
ЗАВТРАК							
Каша молочная манная (№ 4/2)			200	5,4	5	28,6	178,0
Крупа манная	20	20					
молоко	150	150					
масло сливочное	2	2					
сахар	2	2					
соль	2	2					
вода	52	52					
Чай с сахаром (№167)			200/11	0,06	0,02	11,10	44,0
чай	0,35	0,35					
сахар	11	11					
вода	165	165					
Хлеб пшеничный сыром (№266)			40/15	3,12	7,07	7,75	107,3
	15	15					
ОБЕД							
Салат из свеклы (№12)			50	0,71	3,04	4,18	46,95
свекла	60	47					
масло растительное	3	3					
Суп картофельный с крупой (№21)			200	2,18	2,84	14,29	91,5
морковь	12	10					
масло сливочное	3	3					
масло растительное	3	3					
картошка	100	75					
крупа гречка	7	7					
лук репчатый	10	8					
мясо птицы	40	40					
Плов (№60)			180	17,8	13,7	27,32	304,0
крупа рисовая	30	30					
лук репчатый	12	10					
морковь	12	10					
масло растительное	5	5					
курица	60	60					
Компот из сухоф. (№55)			180	0,48	0	23,8	90,0
сухофрукты	15	15					
сахар	15	15					
вода	190	190					

Хлеб ржаной/ пшеничный № 1	40/40	40/40	40/40	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Молоко кипяченое № 49	189	180	180	5,48	4,88	9,07	102
Блины (№54)			150/10	11,3	17,65	62,8	428,0
мука	66	66					
молоко	110	110					
яйцо 1/4 шт.	1,4	1,4					
масло сливочное	5	5					
масло растительное	5	5					
сахар	4	4					
дрожжи	4	4					
соль	1,2	1,2					
масло сливочное	10	10					

ДЕНЬ 10

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Груша №41	135	130	130	0,5	0,4	12,5	64,0
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная (№ 32)			200/3	6,35	8,51	21,86	187,0
геркулес	20	20					
вода	36	36					
масло сливочное	3	3					
сахар	5	5					
молоко	150	150					
Чай с сахаром (№ 167)			200/11	0,06	0,02	11,10	44,0
чай	0,35	0,35					
вода	165	165					
сахар	11	11					
Хлеб пшеничный с маслом			40/ 10	2,36	7,49	14,71	137,5
масло сливочное	10	10					
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем(№17)			200	1,74	4,89	8,48	84,75
томатная паста	3	3					
Куриный бульон /мясо	200/40	200/40					
капуста белокоч.	62,5	50					
лук репчатый	13	10					
морковь	16	13					
картофель	40	30					
масло растительное	5	5					
Картофельное пюре с гуляшом (из куриного филе) (№ 19)			150/60	12,3	5,8	18,93	220,3
картофель	130	110					
молоко	50	50					
масло сливочное	5	5					
Выход	1	1	150				
фарш цыпленка	60	55					
масло растительное	3	3					
Томатная паста	5	5					
сахар	1	1					
мука	2	2					
Выход	60	60					

Помидор свежий №3	37	37	35	1,3	3,8	1,3	27,2
Компот из сухофруктов (№ 55)			180	0,48	0	23,8	90,0
сухофрукты	15	15					
сахар	15	15					
вода	190	190					
Хлеб ржаной, пшеничный №1	40/40	40/40	40/40	2,45	7,55	14,62	136
ПОЛДНИК							
Винегрет № 13			200	2,73	12,35	16,88	189,6
картофель	80	71					
свекла	60	40					
морковь	30	26					
масло растительное	10	10					

огурец	45	40					
лук репчатый	10	8					
Компот из сухофруктов №55	1	1	180	0,48	0	23,8	90,0
сухофрукты	15	15					
вода	190	190					
сахар	15	15					

