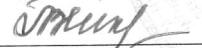


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Кайдаковский детский сад «Рябинка» Вяземского района Смоленской области

 УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ

Кайдаковским д/с «Рябинка»

 Тихонова Л.В.

« 03 » июня 2017г

Примерное десятидневное меню для детей от 1,6 до 7 лет

Масло сливочное			3	5	3	5								
Горох			12	16	12	16								
Соль			4	6	4	6								
Азу с картофелем и мясом	150	200					13.7	15.6	15.68	221.10	17.64	23.8	18.37	298.75
Мясо говядины			68	75	58	67								
Картофель			170	200	150	170								
Морковь			8	10	5	7								
Сливочное масло			5	6	5	6								
Лук репка			8	10	5	7								
Соус томатный			2	3	2	3								
Огурцы соленые			10	15	10	15								
Сливочное масло			4	6	4	6								
Растительное масло			2	3	2	3								
Кисель	150	200					0.22	0.30	111.3	122.1	0.22	0.30	111.3	122.1
Крахмал			3	3	3	3								
Повидло			20	30	20	30								
Сахар			10	10	10	10								
Хлеб ржаной			40	50	40	50	1.11	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90	107
Хлеб пшеничный			20	30	20	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5
ПОЛДНИК	Молоко, хлеб пшеничный													
Молоко	150	200					4.2	6.4	7.0	114	5.60	6.4	5.4	116.0
Хлеб пшеничный			20	30	20	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5
УЖИН	Оладьи со сгущенной подливой, чай													
Оладьи со сгущенной подливой	90	120					4.73	5.72	29.7	170.0	6.34	7.6	35.3	222.6
Мука			40	50	40	50								
Молоко			40	50	40	50								
Яйцо			1/4	1/4	1/4	1/4								
Дрожжи			1	1	1	1								
Сахар			5	10	5	10								
Растительное масло			2	4	2	4								
Сливочное масло			4	5	4	5								
Сгущенное молоко			15	20	15	20								
Чай	150	200					-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5
Чай			1	2	1	2								
Сахар			10	13	10	13								

Мясо курицы			23	27	16	20								
Соус томатный			2	3	2	3								
Рыба запеченная. Овощное рагу	180	250					4.9	7.34	11.7	130.9	5.7	8.6	13.7	139
Рыба	90	100	90	100	70	90								
Картофель			100	150	70	115								
Капуста			60	100	48	70								
Лук репка			10	10	8	8								
Растительное масло			1.5	3	1.5	3								
Морковь			60	75	57	60								
Фасоль			10	15	10	15								
Соус томатный			2	3	2	3								
Компот из сухофруктов	150	200					0.16	0.077	18.20	78.81	0.2	0.09	5.31	82.62
Сухофрукты			9	11	9	11								
Сахар			13	15	13	15								
Хлеб ржаной			40	50	40	50	1.11	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90	107
Хлеб пшеничный			20	30	20	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5
ПОЛДНИК	Ряженка, батон.													
Ряженка	150	200	150	200	150	200	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114
Хлеб пшеничный			30	30	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5
УЖИН	Сырники со сметанной подливой. Чай													
Сырники со сметанной подливой	150	200					21.4	10.5	34.0	325.0	23.5	11.3	37.2	410.0
Творог			100	133	100	133								
Масло сливочное			4	5	4	5								
Масло растительное			6	6	6	6								
Яйцо			1/4	1/4	1/4	1/4								
Мука			30	35	30	35								
Сахар			10	10	10	10								
Сметана			15	20	15	20								
молоко			50	50	50	50								
Чай с сахаром	150	200					-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5
Чай			1	2	1	2								
Сахар			10	13	10	13								

Хлеб пшеничный			10	10	10	10								
Растительное масло			5	5	5	5								
Мука			5	5	5	5								
Яйцо			1/8	1/8	1/8	1/8								
Рис с подливой	170	200					13.0	14.7	14.0	175.1	17.2	18.5	19.8	229.47
рис			30	43	30	43								
мука			10	10	10	10								
Соус томатный			2	3	2	3								
Лук репка			8	8	5	5								
морковь			8	8	5	5								
Сливочное масло			3	5	3	5								
Растительное масло			1.5	2	1.5	2								
Напиток лимонный	150	200					0.51	0.21	14.23	61	0.51	0.21	14.23	61
Лимоны			20	30	16	25								
Сахар			5	10	5	10								
Хлеб ржаной			40	50	40	50	1.11	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90	107
Хлеб пшеничный			20	30	20	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5
ПОЛДНИК	Молоко, хлеб пшеничный.													
молоко	150	200	150	200	150	200	4,2	6,4	7,0	114	5,60	6,40	5,40	116,0
Хлеб пшеничный			20	30	20	30	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5
УЖИН	Запеканка творожно-манная с изюмом и кисельной подливой. Чай													
Творожно-манная запеканка с изюмом и кисельной подливой	150	200					16.15	12.12	15.96	245.0	22.67	14.12	17.50	292.12
Творог			100	135	100	135								
Сливочное масло			4	5	4	5								
Яйцо			1/4	1/4	1/4	1/4								
Сахар			8	10	8	10								
Манка			15	20	15	20								
Повидло			10	15	10	15								
Крахмал			3	3	3	3								
Изюм			10	15	10	15								
Чай	150	200					-	-	4.1	17.9	-	-	4.7	18.5
чай			1	2	1	2								
сахар			10	13	10	13								

Растительное масло			2	3	2	3								
Сливочное масло			5	6	5	6								
Мука			10	10	10	10								
Соус томатный			2	3	2	3								
Крупа гречневая			30	43	30	43								
Соль			4	6	4	6								
Компот из сухофруктов	150	200					0.16	0.077	18.20	78.81	0.2	0.09	5.31	82.62
Сухофрукты			9	11	9	11								
Сахар			13	15	13	15								
Хлеб ржаной			40	50	40	50	1.11	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90	107
Хлеб пшеничный			20	30	20	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5
ПОЛДНИК	Ряженка. Кондитерское изделие.													
Ряженка	150	200	150	200	150	200	4,2	6,4	7,0	114	5,60	6,40	5,40	116,0
Кондитерское изделие			15	40	15	40	11.11	1.5	71.43	60.60	2.69	4.0	30.48	160.20
УЖИН	Каша манная, молочная с маслом. Хлеб пшеничный с маслом. Какао.													
Каша манная с маслом	150	200					4.8	6.28	21.5	141.5	5.19	7.57	26.60	195.6
Масло сливочное			5	5	5	5								
Молоко			120	120	120	120								
Сахар			5	5	5	5								
Крупа манная			15	18	15	18								
Хлеб пшеничный с маслом			30	40	30	40	2.90	0.31	12.0	80.90	5.20	0.45	19	100.1
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	150	200					3.9	3.2	15.4	102.0	4.76	3.36	20.41	127.61
Какао			1	2	1	2								
Сахар			10	13	10	13								
Молоко			100	120	100	120								

день: вторник
неделя: вторая

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У	КАЛ
ЗАВТРАК	Вермишель молочная с маслом. Хлеб пшеничный с маслом. Кофейный напиток													
Вермишель молочная с маслом.	150	200					4.4	4.5	22.6	179.5	6.7	11.0	26.0	209.0
Масло сливочное			5	5	5	5								
Молоко			150	200	150	200								
Сахар			5	5	5	5								
Вермишель			15	20	15	20								
Хлеб пшеничный с маслом			30	40	30	40	2.90	0.31	12.0	80.90	5.20	0.45	19.0	100.1
Сливочное масло			5	5	5	5	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20
Кофейный напиток	150	200					4.20	3.12	18.6	112.6	4.76	3.36	20.4	127.61
Кофе			1	2	1	2								
Молоко			100	120	100	120								
Сахар			10	13	10	13								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
Сок	100	200	100	200										
ОБЕД	Огурец соленый. Щи на курином бульоне со сметаной. Биточки мясные с картофельным пюре. Кисель. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.													
Солёный огурец			40	50	37	48	0.29	0.031	0.71	5.8	0.37	0.047	0.8	6.11
Щи на курином бульоне со сметаной	150	200					1.23	5.2	9.61	101.2	1.78	6.24	11.6	105.9
Соус томатный			2	3	2	3								
Капуста			60	70	35	50								
Картофель			40	50	30	40								
Сметана			9	11	9	11								
Морковь			10	10	8	8								
Лук репка			10	10	8	8								
Соль			4	6	4	6								
Масло сливочное			3	5	3	5								
Мясо курицы			23	27	16	20								
Картофельное пюре	110	130					3.2	4.13	16.78	117.74	3.5	4.5	19.9	134.9

Морковь			10	10	8	8								
Мясо курицы			23	27	23	27								
Сметана			9	11	9	11								
Масло растительное			2	3	2	3								
Котлета рыбная	65	80					13.92	9.72	25.6	211.2	22.7	13.7	37.1	290.0
Рыба			90	110	85	97								
Лук репка			8	8	5	5								
Хлеб пшеничный			10	10	10	10								
Мука			5	5	5	5								
Яйцо			1/8	1/8	1/8	1/8								
Рис с подливой	170	200					13.0	14.7	14.0	175.1	17.2	18.5	19.8	229.47
Лук репка			8	8	5	5								
Морковь			8	8	5	5								
Соус томатный			2	3	2	3								
Мука			10	10	10	10								
Рис			30	43	30	43								
Растительное масло			1.5	2	1.5	2								
Сливочное масло			3	5	3	5								
Компот из сухофруктов	150	200					0.16	0.077	18.2	78.81	0.2	0.09	5.31	82.62
Сухофрукты			9	11	9	11								
Сахар			10	13	10	13								
Хлеб ржаной			40	50	40	50	1.11	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90	107
Хлеб пшеничный			20	30	20	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5
ПОЛДНИК	Кефир. Хлеб пшеничный.													
Кефир	150	200	150	200	150	200	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114
Хлеб пшеничный			20	30	20	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5
УЖИН	Творожно-морковная запеканка со сметанной подливой. Чай .													
Творожно-морковная запеканка со сметанной подливой	150	200					8.91	14.7	17.21	221	10.75	16.18	20.28	283.3
Творог			100	133	100	133								
Сливочное масло			4	5	4	5								
Яйцо			1/4	1/4	1/4	1/4								
Сахар			8	8	8	8								
Манная крупа			5	10	5	10								
Морковь			40	50	30	42								
Мука			10	10	10	10								
Сметана			15	20	15	20								
Чай	150	200					-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5
Чай			1	2	1	2								
Сахар			10	13	10	13								

Рис			10	15	10	15								
Каша перловая с подливой	170	200					13.0	14.7	14.0	175.1	17.2	18.5	19.8	229.47
Масло сливочное			3	5	3	5								
Крупа перловая			30	43	60	70								
Томатная паста			2	3	2	3								
Лук репка			8	8	5	5								
Морковь			8	8	5	5								
Растительное масло			1.5	2	1.5	2								
Мука			10	10	10	10								
Кисель	150	200												
Крахмал			3	3	3	3								
Повидло			20	30	20	30								
Сахар			10	13	10	13								
Хлеб ржаной			40	50	40	50	1.11	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90	107
Хлеб пшеничный			20	30	20	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5
ПОЛДНИК	Молоко. Хлеб пшеничный.													
Молоко	150	200	150	200	150	200	4.2	6.4	7.0	114	5.60	6.40	5.40	116.0
Хлеб пшеничный			20	30	20	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5
УЖИН	Творожно-макаронная запеканка с повидлом. Чай с лимоном. Булочка домашняя.													
Творожно-макаронная запеканка с повидлом	150	200					16.15	12.12	15.96	245.0	22.67	14.12	17.50	292.12
Творог			100	135	100	135								
Макаронны			15	20	15	20								
Сахар			8	10	8	10								
Сливочное масло			3	5	3	5								
Мука			10	10	10	10								
Яйцо			1/4	1/4	1/4	1/4								
Повидло			10	15	10	15								
Чай	150	200					-	-	9.87	47.14	0.12	0.009	13.25	55.14
Чай			1	2	1	2								
Сахар			10	13	10	13								
лимон			1.5	2	1.5	2								
Булочка домашняя	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								
Сливочное масло			2	2	2	2								
Растительное масло			1	1	1	1								
Яйцо 1/4			12.5	12.5	12.5	12.5								
Сахар			4	5	4	5								
дрожжи			2	2	2	2								

Картофель			170	200	160	170								
Сливочное масло			5	6	5	6								
Морковь			15	15	12	12								
Лук репка			15	15	12	12								
Соль			4	6	4	6								
Компот из сухофруктов	150	200					0.16	0.077	18.20	78.81	0.2	0.09	5.31	82.62
Сухофрукты			9	11	9	11								
Сахар			13	15	13	15								
Хлеб ржаной			40	50	40	50	1.11	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90	107
Хлеб пшеничный			20	30	20	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5
ПОЛДНИК	Ряженка, хлеб пшеничный.													
Ряженка	150	200	150	200	150	200	4,2	6,4	7,0	114	4,2	6,4	7,0	114
Хлеб пшеничный			20	30	20	30	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5
УЖИН	Салат из свежей капусты. Суфле рыбное. Хлеб пшеничный. Чай													
Салат из свежей капусты	40	50					0.44	0.02	0.51	4.35	0.56	0.03	0.62	7.36
Капуста			50	60	36	45								
Морковь			5	5	7	7								
Лук репка			5	5	7	7								
Растительное масло			2	3	2	3								
Суфле рыбное	150	200					15.21	9.54	6.06	190.8	33.4	14.97	9.26	303.79
Рыба			90	110	90	110								
Лук			15	15	12	12								
Морковь			15	15	12	12								
Манная крупа			15	20	15	20								
Молоко			10	15	10	15								
Растительное масло			2	3	2	3								
Сливочное масло			3	5	3	5								
Хлеб пшеничный			20	30	20	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5
Чай	150	200					-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5
Чай			1	2	1	2								
Сахар			10	13	10	13								

Соль			4	6	4	6								
Напиток фруктовый	150	200					0.16	0.077	18.20	78.81	0.2	0.09	5.31	82.62
Повидло			20	30	20	30								
Сахар			13	15	13	15								
Хлеб ржаной			40	50	40	50	1.11	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90	107
Хлеб пшеничный			20	30	20	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5
ПОЛДНИК	Кефир. кондитерское изделие.													
Кефир	150	200	150	200	150	200	4,2	6,4	7,0	114	4.2	6,4	7,0	114
Кондитерское изделие			15	40	15	40	11,11	1.5	11,43	60,6	2,69	4,0	30,48	160,2
УЖИН	Каша геркулесовая,молочная с маслом.Хлеб пшеничный.Какао.													
Каша геркулесовая ,молочная с маслом	150	200					4.20	3.12	18.6	112.5	4.76	3.36	20.4	127.1
Масло сливочное			5	5	5	5								
Молоко			100	120	100	120								
Сахар			5	5	5	5								
Геркулес			15	25	15	25								
Хлеб пшеничный			30	40	30	40	2.90	0.31	12.0	80.90	5.20	0.45	19.0	100.1
Какао с молоком	150	200					3.9	3.2	15.4	102.0	4.76	3.36	20.41	127.61
Какао			1	2	1	2								
Молоко			100	120	100	120								
Сахар			10	13	10	13								
Хлеб пшеничный			20	30	20	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	7.5

Соль			4	6	4	6								
Мясное суфле с сыром	65	85					12.47	13.89	4.91	194.14	15.53	17.74	5.32	242.9
Мясо говядины			72	81	52	77								
Лук репка			7	7	5	5								
Яйцо			1/4	1/4	1/4	1/4								
Масло растительное			2	3	2	3								
Сыр			15	17	15	17								
Морковь			7	7	5	5								
Сливочное масло			3	3	3	3								
Хлеб ржаной			40	50	40	50	1.11	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90	107
Хлеб пшеничный			20	30	20	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5
Картофельное пюре	110	130					3.2	4.13	16.78.	117.74	3.5	4.5	19.9	134.9
Картофель			130	150	100	120								
Сливочное масло			2	3	2	3								
Молоко			40	50	40	50								
Компот из сухофруктов	150	200					0.16	0.077	18.20	78.81	0.2	0.09	5.31	82.62
Сухофрукты			9	11	9	11								
Сахар			10	13	10	13								
Хлеб ржаной			40	50	40	50	1.11	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90	107
Хлеб пшеничный			20	30	20	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5
ПОЛДНИК	Молоко ,кондитерское изделие.													
Молоко	150	200	150	200	150	200	4,2	6,4	7,0	114	5.60	6,40	5.40	116.0
Кондитерское изделие			15	40	15	40	11.11	1.5	71.43	60.60	2,69	4.0	30.48	160,20
УЖИН	Макароны с сахаром и маслом.Чай .Хлеб пшеничный													
Макароны с сахаром и маслом	140	150					4.3	2.98	27.39	156.5	6.45	4.91	41.09	160
Макароны			40	50	140	150								
Масло сливочное			3	5	3	5								
Сахар			5	5	5	5								
Хлеб пшеничный			20	30	20	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5
Чай	150	200					-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5
Чай			1	2	1	2								
Сахар			10	13	10	13								

Соль			4	6	4	6								
Гречка			7	8	7	8								
Бедро запеченное	50	60					10.3	10.4	1.36	148.7	11.8	13.4	2.7	176.0
Сметана			9	11	9	11								
Масло растительное			2	3	2	3								
Морковь			10	10	8	8								
Лук репка			10	10	8	8								
Бедро куриное			58	67	50	60								
Хлеб ржаной			40	50	40	50	1.11	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90	107
Хлеб пшеничный			20	30	20	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5
Картофельное пюре	110	130					3.2	4.13	16.78	117.74	3.5	4.5	19.9	134.9
Молоко			40	50	40	50								
Сливочное масло			2	3	2	3								
Картофель			130	150	100	120								
Компот из сухофруктов	150	200					0.16	0.077	18.20	78.81	0.2	0.09	5.31	82.62
Сухофрукты			9	11	9	11								
Сахар			13	15	13	15								
Хлеб ржаной			40	50	40	50	1.11	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90	107
Хлеб пшеничный			20	30	20	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5
ПОЛДНИК	Молоко, хлеб пшеничный.													
Молоко	150	200	150	200	150	200	4,2	6,4	7,0	114	5.60	6,40	5,40	116.0
Хлеб пшеничный			20	30	20	30	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5
УЖИН	Запеканка творожно-рисовая со сметанной подливой . Чай													
Запеканка творожно-рисовая со сметаной подливой	140	185					16.13	12.10	15.70	235.0	21.5	14.10	16.45	250.12
Творог			100	135	100	135								
Рис			15	20	15	20								
Сахар			8	10	8	10								
Сливочное масло			3	5	3	5								
Мука			20	20	20	20								
Яйцо			1/4	1/4	1/4	1/4								
Сметана			15	20	15	20								
Чай	150	200					-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5
Чай			1	2	1	2								
Сахар			10	13	10	13								

день: среда
неделя: третья

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У	КАЛ
ЗАВТРАК	Каша пшеничная , молочная с маслом. Хлеб пшеничный с маслом. Какао													
Каша пшеничная, молочная с маслом	150	200					6.8	9.1	17.3	221.7	7.08	9.6	20.7	264.41
Масло сливочное			5	5	5	5								
Молоко			100	120	100	120								
Сахар			5	5	5	5								
Пшеница			15	25	15	25								
Хлеб пшеничный с маслом			30	40	30	40	2.90	0.31	12.0	80.90	5.20	0.45	19.0	100.1
Масло сливочное			5	5	5	5								
Какао с молоком	150	200					3.9	3.2	15.4	102.0	4.76	3.36	20.41	127.61
Какао			1	2	1	2								
Молоко			100	120	100	120								
Сахар			10	13	10	13								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
Сок	100	200	100	200										
ОБЕД	Салат из отварной свеклы. Суп картофельный с яйцом на мясном бульоне. Плов с курицей. Кисель.Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.													
Салат из отварной свеклы	40	50					0.45	1.90	3.72	32.1	0.77	3.04	5.01	50.6
Свекла			50	60	40	50								
Лук репка			5	5	3	3								
Масло растительное			1.5	2	1.5	2								
Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	150	250					1.29	1.14	10.12	64.9	1.58	1.59	13.29	75.97
Картофель			130	150	110	130								
Сливочное масло			3	5	3	5								
Морковь			7	7	5	5								
Лук репка			7	7	5	5								
Мясо говядины			23	27	16	20								
Яйцо			1.5	1.5	1.5	1.5								
Соль			4	6	4	6								
Плов с курицей	150	200					1.29	1.14	10.12	64.9	1.58	1.59	13.29	75.97

Рис			30	43	30	43								
Курица			58	67	50	60								
Соль			4	6	4	6								
Масло сливочное			3	5	3	5								
Кисель	150	200					11.1	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90	107
Повидло			20	30	20	30								
Сахар			13	15	13	15								
Крахмал			3	3	3	3								
Хлеб ржаной			40	50	40	50	1.11	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90	107
Хлеб пшеничный			20	30	20	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5
ПОЛДНИК	Ряженка, хлеб пшеничный.													
Ряженка	150	200	150	200	150	200	4,2	6,4	7,0	114	4.2	6,4	7,0	114
Хлеб пшеничный			20	30	20	30	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5
УЖИН	Сырники со сгущенной подливой. Чай													
Сырники со сгущенной подливой	150	200					21.4	10.5	34.0	325.0	23.5	11.3	37.2	410.0
Творог			100	133	100	133								
Яйцо			1/4	1/4	1/4	1/4								
Растительное масло			6	6	6	6								
Сливочное масло			4	5	4	5								
Мука			30	35	30	35								
Сахар			10	10	10	10								
Молоко			15	20	15	20								
Сгущенное молоко			15	20	15	20								
Чай	150	200					-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5
Чай			1	2	1	2								
Сахар			10	13	10	13								

Растительное масло			1.5	2	1.5	2								
Лук репка			7	7	5	5								
Соль			4	6	4	6								
Суфле рыбное	90	100					15.21	9.54	6.06	190.8	33.4	14.97	9.26	303.79
Лук			15	12	15	12								
Рыба			90	110	90	110								
Морковь			15	12	15	12								
Крупа манная			15	20	15	2								
Растительное масло			2	3	2	3								
Молоко			10	15	10	15								
Сливочное масло			3	5	3	5								
Рис с подливой	140	150					13.0	14.7	14.0	175.1	17.2	18.5	19.8	229.47
Рис			30	43	30	43								
Мука			10	10	10	10								
Томатная паста			2	3	2	3								
Лук репка			8	8	5	5								
Морковь			8	8	5	5								
Сливочное масло			3	5	3	5								
Растительное масло			1.5	2	1.5	2								
Кисель	150	200					0.22	0.30	111.3	122.1	0.22	0.30	111.3	122.1
Крахмал			3	3	3	3								
Повидло			20	30	20	30								
Сахар			10	10	10	10								
Хлеб ржаной			40	50	40	50	1.11	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90	107
Хлеб пшеничный			20	30	20	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5
ПОЛДНИК	Кефир, кондитерское изделие													
Кефир	150	200	150	200	150	200	4,2	6,4	7,0	114	4,2	6,4	7,0	114
Кондитерское изделие			15	40	15	40	11.11	1.5	11.43	60,60	2,69	4,0	30,48	160.20
УЖИН	Винегрет овощной .Сельдь с луком.Хлеб пшеничный. Чай													
Винегрет овощной	150	200					13.5	61.64	76.90	271	13.50	61.64	76.90	271
Свекла			60	65	55	60								
Морковь			15	20	10	15								
Лук репка			7	7	5	5								
Растительное масло			2	3	2	3								
Огурец соленый			15	20	15	20								
Картофель			80	90	70	80								
Сельдь			90	90	82	82	43.26	3.69	-	76.50	43.26	3.69	-	76.50
Хлеб пшеничный			20	30	20	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5
Чай	150	200					-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5
Чай			1	2	1	2								
Сахар			10	13	10	13								