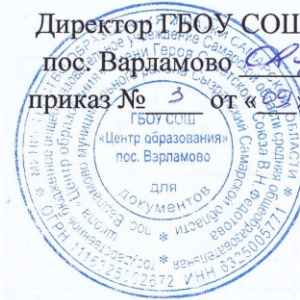


Согласовано:
С родительским комитетом

«__» _____ 20__ г.

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ «Центр образования»
пос. Варламово И.Г. Парфенова
приказ № 3 от «09» _____ 01 2013 г.



**Основное примерное десятидневное меню
структурного подразделения,
реализующего общеобразовательные программы
Дошкольного образования
ГБОУ СОШ «Центр образования» пос. Варламово**

Картофель		75	1,5	0	14	85,7		80	1,6	0	18,85	91,6		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1		15	0,2	0	1,73	6,1		
Морковь		10	0,1	0	0,69	3,5		15	0,1	0	1,53	5,2		
Масло растительное		2	0	1,98	0	16		3	0	2,97	0	26,9		
Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,018	13,9		3	0,01	2,47	0,027	22,4		
Крупа (пшено)		10	0,5	1,33	0,99	19,85		12	0,6	1,39	2,18	21,82		
Соль		3	0	0	0	0		5	0	0	0	0		
3. Макароны отварные:	110							130						
Масло сливочное		3	0,01	2,47	0,027	22,4		3	0,01	2,47	0,027	22,4		
Макароны		40	4,4	0,3	27,6	110,29		50	5,5	0,37	35,5	137,8		
4. Гуляш из отварного мясной:	60							80						№277
Мясо		70	10,3	9,8	0	130,9		90	14,2	11,8	0	168,3		
Морковь		20	0,2	0	1,42	2,17		20	0,28	0	1,62	2,17		
Лук репчатый		12	0,1	0	0,85	3,96		15	0,21	0	1,06	4,95		
Масло сливочное		3	0,01	2,47	0,027	22,4		4	0,02	3,3	0,03	29,9		
Томатная паста		0	0	0	0	0		2	0,02	0	0,01	0,6		
Масло растительное		2	0	1,98	0	16		3	0	2,97	0	26,9		
Мука пшеничная		2	0,2	0,02	1,4	6,68		3	0,3	0,03	2,1	10,02		
4. Компот из с/ф + вит. С:	150							180						№376
Сухофрукты		10	0,1	0	5,2	18,5		12	0,2	0	7,6	25,3		
Сахар		8	0	0	7,9	30,33		10	0	0	8,9	54,1		
5. Хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,33	14,9	69,3		40	40	3,2	0,45	20,8	92,4	
6. Хлеб ржаной	30	30	1,6	0,28	19,9	85,95		30	30	2,3	0,35	34,9	107	
ИТОГО:	560		22,13	24,6	98,28	696,4		690		29,75	31,55	141	928	
ПОЛДНИК														
1. Ватрушка с творогом:	150							150						
Мука пшеничная		45	3,6	0,49	34,3	150,3		50	4,8	0,55	37	167		
Дрожжи		1	0,1	0,027	0	0,75		1	0,1	0,027	0	0,75		
Сахар в тесто		1	0	0	0,99	3,98		2	0	0	1,99	7,96		
Молоко		30	0,9	1,08	1,44	19,2		40	1,2	1,44	1,92	25,6		
Яйцо		0,1	0,7	0,72	0,04	9,6		0,1	0,7	0,72	0,04	9,6		
Творог		20	3,1	1	0,6	24,2		25	4	1,75	0,85	30,2		

Сахар		6	0	0	5,99	23,9			7	0	0	6,99	27,8		
2. Какао с молоком:	160							200							№397
Какао порошок		2	0,03	0,03	0,2	1,48			3	0,05	0,05	0,3	2,22		
Молоко		100	2,8	3,2	4,4	48			120	3,3	4,2	6,3	59,6		
Сахар		8	0	0	6,9	30,32			9	0	0	7,99	34,11		
3. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0,3	0	9,3	44,6		100	100	0,4	0	9,8	48		
ИТОГО:	405		11,53	6,547	64,16	356,3		450		14,55	8,737	73,2	413		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,13	47	203,1	1462				54,54	60,26	261	1812		

Вторник – день 2

	Ясли:							Сад							
ЗАВТРАК															
	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	
1. Омлет:	140							160							№215
Яйцо		1,5	0,3	0,1	4,9	37,8			1,6	0,4	0,8	5,8	52,5		
Молоко		120	3,2	2,6	4,6	52,8			130	3,5	3,2	5,3	69,9		
Масло сливочное		3	0,01	2,2	0,02	24,4			4	0,02	2,9	0,036	31,9		
2. Кофейный напиток с молоком:	170							190							№395
Кофейный напиток		1,25	0,05	0,02	0,1	0,8			1,5	0,06	0,03	0,12	1,05		
Сахар		8	0	0	9,9	31,3			9	0	0	9,91	35,1		
Молоко		80	2,2	2,4	3,2	44,8			100	2,6	3,2	6,49	62,2		
3. Батон с сыром:	40							50							№3
Батон		30	1,3	0,07	16,6	54,9			40	1,5	0,09	18,4	79,9		
Сыр		10	1,4	2,8	1,9	38,2			15	1,9	3,6	2,5	58,9		
ИТОГО:	350		8,46	10,19	41,22	285		400		9,9	13,8	48,556	391,45		
II ЗАВТРАК															
1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	150	150	2,77	4,8	5,33	78,4		180	180	3,06	5	5,74	85,2		№401
2. Печенье	10	10	0,7	1,1	6,49	31,3		20	20	1,5	1,9	12,8	62,6		

ИТОГО:	150		3,47	5,9	12,8	109,7		200		4,5	6,9	20,6	178,6	
ОБЕД														
1. Салат из свёклы с жареным луком:	30							50						№1
Свёкла		40	0,6	0	4,2	18,4		50	0,85	0	5,25	23		
Лук репчатый		7	0,11	0	1,65	2,8		10	0,16	0	1,93	4,1		
Масло растительной		3	0	2,9	0	26,9		3	0	2,9	0	26,9		
2. Суп картофельный вермишелевый с курицей:	150							180						№33
Картофель		75	1,5	0	14	65,7		80	1,6	0	17,8	81,69		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1		15	0,2	0	1,73	6,1		
Морковь		10	0,1	0	1,69	3,5		15	0,1	0	2,53	5,2		
Масло растительное		2	0	1,9	0	16		3	0	2,9	0	26,9		
Масло сливочное		2	0,01	1,6	0,18	13,9		3	0,01	2,4	0,27	22,4		
Курица		20	2,1	1,6	0,64	29,9		30	4,77	2,4	0,96	44,8		
Вермишель		8	0	1,9	0,08	29,39		10	0	2,2	0,19	36,69		
Соль		3	0	0	0	0		5	0	0	0	0		
3. Рыбные кнели:	60							70						
Рыба		70	8,6	3,5	0	86,1		80	10,4	4	0	88,4		
Рис		7	0,7	1,4	4,8	23,3		8	0,8	1,6	5,5	26,6		
Яйцо		0,25	0,9	1,7	0,1	23,5		0,3	1,02	2,7	1,1	26,5		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1		15	0,2	0	1,73	6,1		
Молоко		10	0,2	0,32	0,44	5,8		10	0,2	0,3	0,44	5,8		
Батон		7	0,5	0,2	3,5	18,3		8	0,6	0,2	3,9	20,9		
4. Овощное рагу:	110							130						№282
Картофель		100	2	0,1	19	83		110	2,2	0,11	20,9	91,3		
Лук репчатый		15	0,2	0	1,73	6,1		20	0,2	0	1,6	6,2		
Морковь		15	0,1	0	2,53	5,2		20	0,2	0	3,3	7		
Капуста		40	0,7	1,9	1,32	29		50	0,9	2,1	1,6	36,2		
Масло растительное		2	0	1,9	0	16		3	0	2,9	0	26,9		
Томатная паста		1	0,02	0,007	0,09	0,5		2	0,05	0,01	0,1	1		
Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,18	13,9		3	0,01	2,4	0,27	22,4		

4. Компот из с/ф + вит. С:	150							180							№376
Сухофрукты		10	0,15	0	5,2	18,5			12	0,2	0	6,6	25,3		
Сахар		8	0	0	7,9	30,33			10	0	0	8,9	54,1		
6. Хлеб пшеничный:	30	30	2,4	0,3	14,9	69,3		40	40	3,2	0,4	18,8	82,4		
7. Хлеб ржаной:	30	30	1,6	0,2	19,9	85,95		30	30	2,3	0,3	30,9	107		
ИТОГО:	560		22,7	23,08	105,7	727,5		680		30,1	29,82	136,3	911,88		
ПОЛДНИК															
1. Суфле из печени с рисом:	110							130							№294
Печень		70	2,4	3,2	1,28	76,5			90	3,3	4,2	3,2	82,2		
Масло сливочное		2	0,01	1,6	0,018	13,9			3	0,01	2,4	0,027	22,4		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1		
Рис		7	0,1	0,03	1,74	8,1			8	0,17	0,04	1,99	9,2		
Яйцо		0,1	1,2	1,1	0,07	15,7			0,1	1,2	1,1	0,07	15,7		
Морковь		20	0,2	0,02	1,6	8,4			20	0,2	0,02	1,6	8,4		
1. Салат из картофеля и солёного огурца:	40							60							
Картофель		30	0,6	0,1	5,89	33,1			40	0,8	0,1	7,52	40,8		
Солёный огурец		10	0,08	0,01	0,17	1,1			12	0,09	0,01	0,2	1,32		
Масло растительное		2	0	1,9	0	17,9			3	0	2,9	0	26,9		
Лук репчатый		5	0,07	0,01	0,41	2,05			7	0,09	0,01	0,57	2,87		
3. Хлеб пшеничный:	30	30	2,4	0,4	12,9	59,3		40	40	3,2	0,4	18,8	92,4		
2. Чай:	150							160							№392
Чай		1	0	0	0	0,01			1,2	0	0	0	0,01		
Сахар		8	0	0	9,92	30,3			10	0	0	11,9	40,1		
3. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0,3	0	9,3	44,6		100	100	0,4	0	9,8	47		
ИТОГО:	425		7,46	8,37	44,12	314,1		490		9,6	11,18	57,407	395,4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,09	47,54	203,8	1436				54,1	61,7	262,86	1877,3		

Среда – день 3

	Ясли:							Сад:							
	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	
ЗАВТРАК															
1. Каша гречневая с молоком:	140							160							
Крупа гречневая		45	2,1	1,5	2,92	15,1			50	2,3	0,6	5,2	19,6		
Молоко		100	2,6	3,5	4,8	53,8			100	3,6	4,1	4,8	66,7		
Сахар		3	0	0	2,97	11,4			4	0	0	3,9	15,1		
2. Какао с молоком:	170							200							№395
Какао порошок		2	0,03	0,03	0,2	1,48			3	0,05	0,05	0,3	2,2		
Молоко		100	2,6	3,2	4,4	48			120	2,8	3,8	5,2	59,6		
Сахар		8	0	0	6,9	30,32			9	0	0	7,9	34,1		
3. Бутерброд с повидлом:	40							40							№5
Батон		30	1,3	0,07	18,6	53,9			30	1,3	0,07	18,6	63,9		
Повидло		10	0,07	0,03	1,9	24,6			10	0,07	0,03	1,9	24,6		
ИТОГО:	350		8,7	8,33	42,69	238,6		400		10,12	8,65	47,8	285,8		
II ЗАВТРАК															
1. Сок фруктовый:	150	150	2,5	0	1,17	57		180	180	2,5	0	1,9	70,4		№376
ИТОГО:			2,5	0	1,17	57				2,5	0	1,9	70,4		
ОБЕД															
1. Салат из зеленого горошка с луком:	30							50							
Зеленый горошек консервированный		30	0,39	0,03	2,94	16,5			40	1,44	0,04	3,92	22		
Масло растительное		2	0	1,99	0	17,9			3	0	2,99	0	26,9		
Лук репчатый		5	0,07	0,01	0,41	2,05			7	0,09	0,014	0,57	2,87		
2. Борщ на мясном бульоне, со сметаной:	150							180							№66
Картофель		75	1,5	0	14	45,7			80	1,6	0	15,8	61,6		
Свекла		30	0,4	0,05	2,02	12,9			40	0,64	0,07	2,79	17,2		

Мясо		20	2,8	3,4	0	42,8			30	4,23	5,2	0	64,2		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1		
Морковь		10	0,1	0	0,69	3,5			15	0,1	0	1,53	5,2		
Капуста		30	0,5	0	2,41	6,4			40	0,7	0	3,8	11,2		
Масло растительное		2	0	1,9	0	16			3	0	2,9	0	26,9		
Масло сливочное		2	0,01	1,6	0,018	13,9			3	0,01	2,4	0,027	22,4		
Томатная паста		2	0,05	0	0,42	1			3	0,07	0	1,88	1,5		
Соль		3	0	0	0	0			5	0	0	0	0		
Сметана		10	0,3	1	1,2	11,6			12	0,36	1,2	1,24	13,92		
3. Картофельная запеканка с мясом:	170								200						№298
Картофель		130	1,8	0,1	24,7	97,9			170	2,9	0,1	32,3	99		
Мясо		60	8,2	7,4	0	98,2			70	9,2	8,7	0	130,9		
Морковь		10	0,1	0	0,69	3,5			15	0,1	0	2,53	5,2		
Масло растительное		2	0	1,9	0	16			3	0	2,9	0	26,9		
Масло сливочное		2	0,01	1,6	0,018	13,9			3	0,01	2,4	0,027	22,4		
Молоко		10	0,2	0,3	0,4	3,8			15	0,4	0,4	0,66	5,7		
Яйцо		0,25	0,9	1,7	0,1	23,5			0,25	0,9	1,7	0,1	23,5		
4. Компот из с/ф + вит. С:	150								180						№376
Сухофрукты		10	0,15	0	5,2	18,5			12	0,24	0	6,6	25,3		
Сахар		8	0	0	7,9	30,33			10	0	0	8,9	54,1		
5. Хлеб пшеничный:	30	30	2,4	0,3	14,9	69,3			40	40	3,2	0,4	14,9	92,4	
6. Хлеб ржаной:	30	30	1,66	0,28	20,9	85,95			30	30	2,35	0,35	34,9	107	
ИТОГО:	560		21,64	23,56	99,74	654,2			680		28,74	31,76	134,2	874,4	
ПОЛДНИК															
1. Сырники со сгущённым молоком:	140								150						№231
Творог		90	1,8	2,21	2,67	124,4			120	3,8	4,1	1,96	171,2		
Сахар		6	0	0	5,9	22,7			8	0	0	7,9	29,3		
Мука пшеничная		30	2	0,4	22,9	98,7			40	3	0,52	39,2	101,6		
Яйцо		0,25	0,9	1,7	0,1	23,5			0,3	1,02	2,79	1,1	26,5		
Масло растительное		4	0	3,9	0	35,9			5	0	4,9	0	44,9		
Сгущенное молоко	20	20	0,4	1,7	12,2	54			20	20	0,4	1,7	12,2	54	

2. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	150	150	3,77	5,2	5,33	88,4		180	180	4,06	5,6	5,74	95,2		№401
3. Фрукт банан/апельсин	95	95	0,3	0	10,3	44,6		100	100	0,4	0	9,8	47		
ИТОГО:	405		9,17	15,11	59,4	492,2		450		12,68	19,61	77,9	569,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,01	47	203	1442				54,02	60,02	261,8	1800		

Четверг – 4 день

	Ясли:							Сад:							
ЗАВТРАК															
	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	
1. Суп вермишелевый молочный:	140							160							№93
Вермишель		10	1,04	0,1	7,5	33			12	1,2	0,1	8,9	39,6		
Молоко		110	2,6	3,2	4,8	53,8			120	3,3	3,6	5,2	69,6		
Масло сливочное		3	0,01	2,4	0,02	22,4			4	0	0	3,96	35,9		
Сахар		3	0	0	2,97	26,9			4	0	0	3,96	35,9		
2. Кофейный напиток с молоком:	170							200							№395
Кофейный напиток		1,25	0,05	0,02	0,1	0,8			1,5	0,06	0,03	0,12	1,05		
Сахар		8	0	0	7,9	30,3			9	0	0	8,91	34,1		
Молоко		80	2,2	2,4	4,2	44,8			100	2,6	3,2	6,4	58		
3. Батон с сыром:	40							55							№3
Батон		30	1,3	0,07	14,6	53,9			40	2	0,09	21,4	69,8		
Сыр		10	1,6	3,2	1,3	36,2			15	2,1	5,8	1,57	58		
ИТОГО:	350		8,8	11,3	43,39	302,1		415		11,26	12,8	60,42	402		
II ЗАВТРАК															
1. Кисель:	150							180							
Кисель		10	0,003	0	4,7	20,4			12	0,003	0	5,64	25,4		
Сахар		6	0	0	5,94	22,74			6	0	0	5,94	22,74		

Сухофрукты		10	0,1	0	5,2	17,5			12	0,2	0	6,6	23,3		
Сахар		8	0	0	7,9	30,3			9	0	0	8,9	34,1		
6. Хлеб пшеничный:	30	30	2,4	0,3	14,9	59,3		40	40	3,2	0,4	19,8	92,4		
7. Хлеб ржаной:	30	30	1,6	0,2	19,9	85,95		30	30	2,3	0,35	19,9	107		
ИТОГО:	560		21,44	21,6	95,69	670,6		680		29,06	27,9	126,9	894,8		
ПОЛДНИК															
1. Рыба под омлетом:	130							140							
Яйцо		1	5,8	4	0	70			1	5,8	4	0	70		№473
Рыба		90	8,9	4,3	0	122,3			100	10,8	7	0	147		
Масло растительное		2	0	1,9	0	16			3	0	2,9	0	26,9		
Лук репчатый		20	0,3	0	1,86	8,2			25	0,4	0	2,3	10,25		
Морковь		20	0,2	0,02	1,26	5,8			25	0,3	0,02	1,5	7,25		
Масло сливочное		3	0,01	2,4	0,02	22,4			4	0,01	3,2	0,03	29,9		
Молоко		7	0,1	0,2	0,3	4,06			10	0,2	0,32	0,44	5,8		
3. Чай:	150							180							№392
Чай		1	0	0	0	0,01			1,2	0	0	0	0,01		
Сахар		8	0	0	7,9	30,3			9	0	0	8,91	34,1		
4. Хлеб пшеничный:	30	30	2,4	0,4	14,9	59,3		40	40	3,2	0,49	20,6	92,4		
5. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0,3	0	9,3	44,6		100	100	0,4	0	9,8	47		
ИТОГО:	405		18,01	13,2	35,54	383		460		21,11	17,9	43,58	470,6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,7	49	202,9	1460				55,8	60,9	260,1	1876		

Пятница – 5 день

	Ясли:							Сад:								
ЗАВТРАК																
	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С		
1. Каша рисовая молочная:	140							160							№168	

Рис		18	0,2	0,03	10,3	14,2			23	0,3	0,04	10,99	26,7		
Молоко		100	2,6	2,8	4,92	48			130	3,4	3,2	16,3	56,7		
Сахар		3	0	0	29,7	24,5			4	0	0	3,96	35,96		
Масло сливочное		3	0,01	1,8	0,027	22,4			4	0,02	2,2	0,036	28,9		
2. Кофейный напиток с молоком:	170							200							№395
Кофейный напиток		1,25	0,05	0,02	0,1	0,8			1,5	0,06	0,03	0,12	1,05		
Сахар		8	0	0	7,92	30,3			9	0	0	8,99	34,1		
Молоко		80	2,2	2,4	5,2	32,8			100	2,8	2,9	6,6	58		
3. Батон с маслом:	40							40							№1
Батон		32	1,6	0,7	1,85	71,2			32	1,6	0,7	1,85	71,2		
Масло сливочное		8	0,2	3,2	0,072	59,8			8	0,2	4,6	0,072	59,8		
ИТОГО:	350		6,86	10,95	60,09	304		400		8,38	13,67	50,1	372		
II ЗАВТРАК															
1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	150	150	2,8	3,2	7,33	88,4		180	180	3,2	4,63	8,4	95,2		№401
ИТОГО:	150		2,8	3,2	7,33	88,4		180		3,2	4,6	8,4	95,2		
ОБЕД															
1. Икра свекольная:	30							50							№54
Свекла		25	0,4	0,05	2,7	8,4			35	0,5	0,07	4,1	13,2		
Лук репчатый		13	0,1	0,02	1,06	5,3			14	0,1	0,02	1,14	5,7		
Томатная паста		1	0,02	0,007	0,09	0,5			1	0,02	0,007	0,09	0,5		
Масло растительное		1	0	0,9	0	8,9			1	0	0,9	0	8,9		
Сахар		0,3	0	0	0,29	1,1			0,3	0	0	0,29	1,1		
2. Суп-пюре овощной с мясом:	150							180							№106
Картофель		80	1,6	0,08	15,7	66,4			100	1,8	0,1	20,7	83		
Лук репчатый		12	0,01	0	1,11	4,92			15	0,02	0	1,5	6,1		
Морковь		12	0,01	0,01	0,75	3,48			15	0,01	0,01	0,94	4,3		
Капуста		50	0,09	0	2,85	15,5			60	1,01	0	4,42	18,6		
Молоко		100	2,6	2,8	4,4	58			150	2,8	2,08	6,6	67		
Масло сливочное		8	0,05	3,3	0,072	49,8			10	0,06	5,8	0,09	64,8		
Зелёный горошек		10	0,5	0,02	1,36	7,5			10	0,5	0,02	1,36	7,5		

Мука пшеничная		10	1	0,13	7,3	32,9		10	1	0,1	7,3	32,9		
Масло сливочное		8	0,05	3,3	0,072	49,8		10	0,06	4,2	0,09	64,8		
Соль		3	0	0	0	0		5	0	0	0	0		
3. Ленивые голубцы с мясом, с рисом, с капустой:	160							200						
Говядина		100	16	12	0	149		110	17	13,2	0	185,7		
Яйцо		0,25	0,9	1,7	0,1	23,5		0,3	1,02	1,9	1,1	26,5		
Морковь		12	0,01	0,01	0,63	2,9		15	0,1	0,01	1,9	4,3		
Томатная паста		3	0,07	0,009	0,5	2,4		4	0,1	0,01	0,66	3,2		
Масло растительное		3	0	2,9	0	26,9		4	0	3,1	0	35,9		
Рис		2	0,01	1,6	1,8	13,9		3	0,01	2,1	2,7	19,2		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1		15	0,2	0	1,73	6,1		
Капуста		40	0,07	0	2,28	12,4		50	0,09	0	3,9	15,5		
1. Сок фруктовый:	150	150	2,5	0	2,75	47		180	180	2,5	0	3,9	50,4	№376
6. Хлеб пшеничный:	30	30	1,4	0,3	14,9	69,3		40	40	3,2	0,4	19,8	82,4	
7. Хлеб ржаной:	30	30	1,6	0,2	19,9	75,9		30	30	2,3	0,35	34,9	76	
ИТОГО:	550		29,09	29,34	81,43	738,8		680		34,4	34,38	124	884	
ПОЛДНИК														
1. Запеканка "Лакомка" творожная:	160							170						
Яйцо		0,25	0,9	1,7	0,19	23,5		0,25	0,9	1,7	0,19	23,5		
Сахар		10	0	0	9,9	36		15	0	0	14,9	56,8		
Мука пшеничная		15	0,14	0,13	12,1	26,7		20	1,6	0,18	15,4	32,4		
Масло сливочное		6	0,04	4,95	0,5	32,6		8	0,05	5,3	0,7	59,8		
Масло растительное		2	0	1,9	0	17,9		3	0	2,1	0	26,9		
Манка		5	0,1	0,015	8,2	3,8		7	0,1	0,021	11,2	5,4		
Творог		70	6,4	4,8	1,52	85,6		80	7,8	5,6	1,04	110,9		
Молоко		20	0,4	0,32	0,61	8,85		20	0,4	0,32	0,61	8,85		
2. Какао с молоком:	170							200						№397
Какао порошок		2	0,03	0,03	0,2	1,48		3	0,05	0,05	0,3	2,22		
Молоко		100	2,6	0,32	4,8	48		120	3,2	3,8	8,3	59,6		
Сахар		8	0	0	6,9	29,5		9	0	0	9,9	32,1		

3. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0	0	9,3	44,6		100	100	0,4	0	10,1	47		
ИТОГО:	425		10,61	14,17	54,22	358,5		470		14,5	19,07	74,5	465		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,3	57,6	203,1	1490				60,48	71,72	257	1817		

Понедельник – 6 день

	Ясли:							Сад:							
ЗАВТРАК															
	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	
1. Макароны отварные с маслом:	130							150						№205	
Макароны		40	5,2	1,36	30,6	119,2			50	7,44	2,55	35,9	144,9		
Масло сливочное		4	0,024	2,29	0,036	28,9			4	0,024	2,29	0,036	28,9		
2. Икра кабачковая:	25	25	0,3	2,35	4,85	24,2		30	30	0,36	3,9	5,22	30,1		
3. Кофейный напиток:	160							180						№395	
Кофейный напиток:		1,25	0,05	0,025	0,1	0,8			1,5	0,06	0,03	0,12	1,03		
Сахар		8	0	0	8,92	30,3			9	0	0	8,91	34,1		
4. Батон с маслом:	40							40						№1	
Батон		32	2,69	0,79	1,85	81,2			32	2,69	0,79	1,85	81,2		
Масло сливочное		8	0,23	5,36	0,072	59,8			8	0,23	5,36	0,072	59,8		
ИТОГО:	355		8,494	12,18	46,4	344		400		10,8	14,92	52,11	390		
II ЗАВТРАК															
1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	150	150	3,77	5,2	5,33	88,4		180	180	4,06	5,6	5,74	95,2	№401	
2. Печенье	10	10	0,75	1,18	7,49	41,7		20	20	1,5	2,36	14,9	83,4		
ИТОГО:	160		4,52	6,38	12,8	130		200		5,56	7,96	20,6	179		
ОБЕД															
1. Салат "Чиполино":	30							50						№22	
Лук репчатый		30	0,42	0	2,46	12,3			50	0,7	0	4,1	20,5		
Масло растительной		3	0	2,9	0	26,9			3	0	2,9	0	26,9		
2. Щи с рыбными консервами:	150							180						№87	

Картофель		75	1,5	0	12	75,7			80	1,6	0	13,8	101,7		
Рыба		30	5,8	1,27	0	31,6			40	7,1	1,36	0	32,8		
Рыбные консервы		10	2,65	2,7	0	10,7			15	4,2	3,05	0	26,05		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,8	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1		
Морковь		10	0,1	0	0,6	3,5			15	0,1	0	1,53	5,2		
Капуста		30	0,5	0	1,41	6,4			40	0,7	0	2,9	11,2		
Масло растительное		2	0	1,98	0	16			3	0	2,97	0	26,9		
Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,1	13,9			3	0,01	2,47	0,27	22,4		
Томатная паста		2	0,05	0	0,1	1			3	0,07	0	1,68	1,5		
Соль		3	0	0	0	0			5	0	0	0	0		
3. Тефтели из печени с рисом, со сметанным соусом:	60								70						№277
Печень		50	2,4	4,2	2,28	76,5			60	4,3	7,24	2,2	92,2		
Масло сливочное		2	0,01	1,6	0,09	11,9			3	0,01	2,46	0,53	22,4		
Масло растительное		2	0	1,9	0	15			3	0	2,97	0	26,9		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,8	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1		
Морковь		10	0,1	0	0,6	3,5			15	0,1	0	1,53	5,2		
Рис		7	0,15	0,03	1,74	8,1			8	0,17	0,04	1,99	9,2		
Соус сметанный:															№354
Сметана		15	0,39	3	0,4	30,3			20	0,52	4	0,5	40,4		
Мука пшеничная		3	0,27	0,03	2,2	10,2			4	0,36	0,04	2,9	13,6		
4. Отварная гречка:	110								130						№165
Гречка		35	1,1	0,5	2,92	15,1			40	2,3	0,6	5,2	19,6		
Масло сливочное		3	0,01	2,46	0,027	22,4			3	0,01	2,46	0,027	22,4		
5. Компот из с/ф + вит. С:	150								180						№376
Сухофрукты		10	0,15	0	5,2	17,5			12	0,24	0	6,6	23,3		
Сахар		8	0	0	7,9	30,3			9	0	0	8,9	34,1		
6. Хлеб пшеничный:	30	30	2,4	0,3	14,9	69,3			40	40	3,2	0,4	19,8	92,4	
7. Хлеб ржаной:	30	30	1,66	0,28	19,9	85,95			30	30	2,35	0,35	34,9	107	
ИТОГО:	560		19,87	24,8	76,4	600			680		28,44	33,31	112,8	801	
ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА															
1. Булочка с повидлом:	160								160						

Мука пшеничная		45	4,6	0,49	31,5	150,3			50	5,15	0,55	35	167		
Дрожжи		1	0,12	0,027	0	0,75			1	0,12	0,027	0	0,75		
Сахар		1	0	0	0,99	3,98			2	0	0	1,99	7,96		
Молоко		30	2,1	1,08	2,44	19,2			40	1,28	1,44	1,92	25,6		
Яйцо		0,1	1,7	0,69	0,04	9,6			0,1	1,7	0,69	0,04	9,6		
Повидло		17	0,068	0	7,8	32,3			20	0,08	0	8	38		
2. Салат из моркови:	30							50							
Морковь		33	0,42	0,03	2,27	11,55			55	0,71	0,055	3,79	19,25		
Сахар		6	0	0	5,99	23,9			7	0	0	6,99	27,8		
3. Чай:	150							180							№392
Чай		1	0	0	0	0,01			1,2	0	0	0	0,01		
Сахар		8	0	0	7,92	30,3			9	0	0	8,91	34,1		
4. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0,38	0	9,31	44,6		100	100	0,4	0	9,8	47		
ИТОГО:	435		9,388	2,317	68,3	326		490		9,44	2,762	76,44	411		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,3	47,99	204	1400				54,2	58,95	261,9	1781		

Вторник – 7 день

ВТОРНИК - 7 день														
	Ясли:						Сад:						Вит. С	
	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.		
ЗАВТРАК														
1. Каша пшённая молочная:	140						160							№168
Пшено		18	0,5	0,29	10,4	28,4		23	0,7	0,32	14,37	34,5		
Молоко		120	2,3	3,63	5,2	52,8		130	2,8	4,2	6,72	66,7		
Масло сливочное		3	0,01	3,2	0,02	22,49		4	0,02	4,1	0,03	30,1		
Сахар		3	0	0	2,97	12,3		4	0	0	3,96	15,16		
2. Кофейный напиток с молоком:	170						190							№395
Кофейный напиток		1,25	0,05	0,02	0,1	0,8		1,5	0,06	0,03	0,12	1,05		
Сахар		8	0	0	7,92	30,3		9	0	0	8,91	34,1		
Молоко		80	2,2	3,1	5,29	36,9		100	2,8	3,29	6,49	58,9		
3. Батон с сыром:	40						55							№3
Батон		30	1,3	0,07	23,6	63,9		40	2,08	0,09	28,4	89,7		
Сыр		10	1,8	4,6	2,3	46,2		15	2,7	5,8	3,57	68		
ИТОГО:	350		8,16	14,91	57,8	247,89		405		11,16	18	72,57	398,2	
II ЗАВТРАК														
1. Кисель:	150						180							
Кисель		10	0,003	0	4,7	25,4		12	0,003	0	5,64	32,5		
Сахар		6	0	0	5,94	22,74		6	0	0	5,94	23,1		
ИТОГО:	150		0,003	0	10,6	48,1		180		0,003	0	11,6	55,6	
ОБЕД														
1. Салат из свёклы с зеленым горошком:	30						50							
Свёкла		40	0,52	0	4,2	18,4		50	0,85	0	5,25	23		
Горошек зеленый консервированный		7	0,25	0,007	0,68	3,85		10	0,36	0,01	0,98	5,5		
Масло растительной		3	0	2,9	0	26,9		3	0	2,9	0	26,9		
2. Суп картофельный на курином бульоне:	150						180							№80
Картофель		75	1,5	0	14	85,7		80	1,6	0	15,8	91,6		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1		15	0,2	0	1,73	6,1		
Морковь		10	0,1	0	0,69	3,5		15	0,1	0	1,53	5,2		
Масло растительное		2	0	1,98	0	16		3	0	2,97	0	26,9		
Масло сливочное		2	0,01	2,6	0,018	13,9		3	0,01	2,7	0,027	22,4		

Крупа (пшено)		10	0,5	1,33	0,99	19,85		12	0,6	1,5	1,18	21,82		
Соль		3	0	0	0	0		5	0	0	0	0		
3. Капуста тушеная с курицей:	160							200						№302
Куры		60	8,2	7,2	2,36	104,8		70	9,5	9,8	2,42	125,5		№354
Капуста		90	0,8	0,09	10,1	84,7		100	1	0,1	11,4	88,6		
Морковь		20	0,2	0,02	1,4	6,6		30	0,3	0,03	2,1	9,9		
Лук репчатый		15	0,2	0	1,42	6,45		20	0,3	0	1,9	8,6		
Масло растительное		1	0	0,99	0	8,99		2	0	1,99	0	17,9		
Томатная паста		2	0,05	0,1	0,19	2,06		3	0,07	0,2	0,29	2,59		
4. Сок фруктовый:	150	150	2,5	0	0,75	57		180	180	2,5	0	0,9	60,4	№376
5. Хлеб пшеничный:	30	30	2,4	0,3	14,9	69,3		40	40	3,2	0,45	18,8	92,4	
6. Хлеб ржаной:	30	30	1,66	0,28	19,9	85,95		30	30	2,35	0,35	34,9	107	
ИТОГО:	550		18,99	17,797	72,42	617,05		680		22,94	23	99,21	742,3	
ПОЛДНИК														
1. Рыбная котлета:	60							80						
Рыба		90	8,3	4,9	0	74,8		100	10,9	5,5	0	92,8		
Лук репчатый		15	0,2	0	1,42	6,45		20	0,3	0	1,9	8,6		
Рис		7	0,12	0,02	1,3	5,89		8	0,14	0,02	1,68	12,8		
Яйцо		0,25	0,9	1,8	0,1	23,5		0,3	0,9	1,8	0,1	31,2		
2. Рис отварной с овощами:	110							130						
Лук репчатый		15	0,2	0	1,42	6,45		20	0,3	0	1,9	8,6		
Морковь		20	0,26	0,02	1,38	7		25	0,32	0,02	1,72	9,8		
Рис		55	2,6	0,52	38,4	169,2		65	4,3	0,66	49,3	223,6		
Масло растительное		1	0	0,99	0	8,99		2	0	1,99	0	17,9		
Масло сливочное		4	0,02	3,28	0,03	29,9		5	0,03	4,1	0,04	37,4		
3. Хлеб пшеничный:	30	30	2,69	2,7	1,85	81,2		30	30	2,69	2,7	1,85	81,2	
4. Чай:	150							180						№392
Чай		1	0	0	0	0,01		1,2	0	0	0	0,01		
Сахар		8	0	0	7,92	30,3		9	0	0	8,91	34,1		
5. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0,38	0	9,3	44,6		100	100	0,4	0	9,8	47	
ИТОГО:	445		15,67	14,23	63,12	488,29		520		20,28	17,4	77,2	605	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,8	47	203,9	1401,3				54,3	58,4	260,6	1801	

Среда - 8 день

	Ясли:							Сад:							
ЗАВТРАК															
	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	
1. Омлет:	140							160							
Яйцо		1,5	0,3	0,1	7,4	28,2			1,6	0,5	0,8	8,9	33,4		
Молоко		120	2,6	2,8	6,2	60,8			130	2,8	3,2	8,3	76,7		
Масло сливочное		3	0,01	2,4	0,2	22,4			4	0,02	3,3	0,36	29,9		
2. Кофейный напиток с молоком:	170							200							
Кофейный напиток		1,25	0,05	0,02	0,1	0,8			1,5	0,06	0,03	0,12	1,05		
Сахар		8	0	0	8,9	30,3			9	0	0	9,1	34,1		
Молоко		80	2	2,4	6,4	54,6			100	2,8	2,8	8,2	62,2		
3. Батон с повидлом:	40							40							
Батон		30	1,3	0,07	18,6	63,9			30	1,3	0,07	18,6	63,9		
Повидло		10	0,07	0,03	2,9	26,6			10	0,07	0,03	2,9	26,6		
ИТОГО:	350		6,33	7,82	50,7	290		400		7,55	10,23	57	328		
II ЗАВТРАК															
1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	150	150	2,7	3,2	6,3	88,4		180	180	2,9	3,3	5,74	105,2		
ИТОГО:			2,7	3,2	6,3	89				2,9	3,3	5,74	105		
ОБЕД															
1. Салат из свежей капусты с морковью:	30							50							
Капуста белокочанная		30	0,3	0,03	1,1	17,5			50	0,64	0,05	1,65	29,6		
Морковь		10	0,13	0,01	1,7	3,5			12	0,15	0,01	1,9	5,2		
Сахар		0,1	0	0	0,9	0,37			0,2	0	0	1,9	0,75		
Масло растительной		1	0	0,99	0	8,99			2	0	1,98	0	18,9		
2. Суп гороховый на мясном бульоне:	150							180							
Картофель		75	1,5	0	17,6	65,76			80	1,68	0	19,3	81,6		

Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1			15	0,2	0	1,73	6,19		
Морковь		10	0,1	0	0,69	3,5			15	0,1	0	1,53	5,29		
Масло растительное		2	0	1,98	0	16			4	0	2,99	0	35,9		
Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,018	13,95			3	0,01	2,49	0,027	25,4		
Горох		15	1,99	0,4	8,5	41,4			25	2,99	0,5	12,04	72,2		
Соль		3	0	0	0	0			5	0	0	0	0		
3. Макаронник с мясом:	160								200						
Мясо		50	8,2	10,2	0	103,5			60	10,7	11,4	0	124,2		
Масло сливочное		3	0,01	2,47	0,027	22,4			3	0,01	2,47	0,027	22,4		
Макаронны		30	3,3	0,2	23,9	94,2			40	4,45	0,3	30,1	125,3		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1			10	0,1	0	0,82	3,19		
Яйцо		0,25	0,9	1,7	0,1	23,5			0,3	1,02	2,79	1,1	26,5		
Молоко		30	0,8	0,9	1,3	28,4			40	1,99	1,2	1,7	37,2		
4. Сок фруктовый:	150	150	2,5	0	4,7	60,2			180	180	2,5	0	0,9	62,5	№376
5. Хлеб пшеничный:	30	30	2,4	0,3	16,9	69,3			40	40	3,2	0,4	19,8	92,4	
6. Хлеб ржаной:	30	30	1,66	0,28	34,9	85,95			30	30	2,35	0,35	34,9	107	
ИТОГО:	550		24	21,11	114	665			680		32,09	26,93	130	882	
ПОЛДНИК															
1. Творожно-рисовая запеканка с соусом:	140								150						
Творог		40	4,8	8,2	1,9	90,4			60	6,4	9,8	3,1	145,6		
Яйцо		0,25	0,9	1,7	0,1	23,5			0,3	0,9	1,7	0,1	32,2		
Рис		7	0,1	0,014	6,2	10,5			14	0,21	0,02	12,2	14,6		
Сахар		5	0	0	5,2	18,95			10	0	0	9,9	37,9		
Масло сливочное		1	0,006	0,82	0,009	17,5			5	0,018	3,4	0,027	35,6		
2. Соус шоколадно-сметанный сладкий:	20								20						
Сметана		17	0,5	1,7	1,34	29,7			18	0,5	1,7	1,34	30,7		
Сахар		4	0	0	4,9	15,1			5	0	0	4,9	19,9		
Какао порошок		1	0,019	0,019	1,12	0,74			2	0,03	0,03	2,24	1,48		
Мука пшеничная		3	0,3	0,03	3,2	10,8			4	0,4	0,04	4,1	14,1		
3. Какао с молоком:	150								180						

Какао порошок		2	0,03	0,03	1,2	1,48			3	0,05	0,05	1,5	2,2		
Молоко		100	2,6	2,4	4,4	49,6			120	2,8	3,8	5,2	62,1		
Сахар		8	0	0	7,9	30,32			9	0	0	8,9	34,1		
4. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0,3	0	9,3	45,2		100	100	0,4	0	9,8	49		
ИТОГО:	405		9,555	14,91	46,77	356		450		11,708	20,54	68,8	479		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,59	47,04	203	1400				54,2	60	261,5	1800		

Четверг – 9 день

	Ясли:							Сад:							
	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	
1. Каша пшеничная с молоком:	140							160						№168	
Пшеничная крупа		18	0,5	0,14	5,09	28,6			23	0,6	0,18	7,9	33,1		
Молоко		100	3,3	3,2	4,92	48,9			130	4,6	4,16	6,3	75,49		
Масло сливочное		3	0,01	2,47	0,027	22,4			3	0,01	2,47	0,027	22,4		
Сахар		3	0	0	2,97	11,4			4	0	0	3,96	15,1		
2. Какао с молоком:	170							180						№397	
Какао порошок		2	0,03	0,03	0,2	1,48			3	0,05	0,05	0,3	2,22		
Молоко		100	2,8	3,2	4,4	48,6			120	3,3	3,8	5,2	69,6		
Сахар		8	0	0	6,9	30,32			9	0	0	7,9	34,11		
3. Батон с сыром:	40							55						№3	
Батон		30	1,3	0,07	16,6	63,9			40	2,08	0,09	22,4	89,7		
Сыр		10	1,8	3,2	2,3	38,2			15	2,7	4,8	2,57	58,9		
ИТОГО:	350		9,74	12,31	43,41	293,8		395		13,34	15,55	56,56	400,6		
II ЗАВТРАК															
1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	150	150	2,7	3,2	6,3	88,4		180	180	3,2	3,3	7,1	95,2	№401	
ИТОГО:			2,7	3,2	6,3	88,4				3,2	3,3	7,1	95,2		

ОБЕД													
1. Икра морковная:	30							50					
Морковь		25	0,2	0,06	3,69	11,25			35	0,3	0,08	4,37	15,35
Лук репчатый		13	0,1	0,02	1,06	15,3			14	0,1	0,02	1,14	17,8
Томатная паста		1	0,02	0,007	0,9	1,5			1	0,02	0,007	0,9	1,5
Масло растительное		1	0	0,99	0	8,9			1	0	0,99	0	8,9
Сахар		0,3	0	0	0,79	1,1			0,3	0	0	0,79	1,1
2. Свекольник с курицей, со сметаной:	150							180					№85
Мясо курицы		20	3,2	2,8	0	38			30	4,8	4,2	0	57
Картофель		75	1,5	0	12,9	85,7			80	1,6	0	14,8	95,6
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1
Морковь		10	0,1	0	0,69	3,5			15	0,1	0	1,53	5,2
Масло растительное		2	0	1,98	0	16			3	0	2,97	0	26,9
Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,018	13,9			3	0,01	2,47	0,027	22,4
Свекла		20	0,3	0,02	1,76	12,4			20	0,3	0,02	1,76	8,4
Сметана		10	0,3	1	0,2	21,6			12	0,36	1,2	0,24	23,96
Соль		3	0	0	0	0			5	0	0	0	0
3. Рис отварной, с овощами:	110							130					№304
Рис		40	0,73	0,1	7,4	33,6			50	0,9	0,1	9,3	52,2
Морковь		30	0,4	0	2,1	9,9			40	0,5	0	2,8	13,2
Масло растительное		6	0	5,9	0	43,9			7	0	6,9	0	52,9
Лук репчатый		20	0,3	0	1,9	8,6			25	0,4	0	2,3	10,75
Масло сливочное		3	0,01	2,4	0,02	22,4			4	0,02	3,2	0,03	29,92
4. котлета куриная "Вкусная"	50							70					
Мясо кур		40,5	6,48	5,67	0	76,95			50,2	0,65	7	0	95,4
Морковь		6,2	0,018	0	0,42	1,98			8,4	0,1	0	0,57	2,7
Молоко сухое обезжиренное		2,4	0,8	0,02	1,26	8,7			3,2	1,06	0,03	1,68	11,58
Лук репчатый		1,6	0,02	0,003	0,13	0,62			2	0,028	0,004	0,16	0,82
Сухари панировочный		2,5	0,3	0,03	1,9	9			3	0,27	0,03	2,24	10,26
Мука пшеничная		5	0,46	0,06	3,74	17,1			7	0,64	0,08	5,24	23,9

5. Компот из с/ф + Вит. С:	150							180						№376
Сухофрукты		10	0,15	0	5,2	17,5			12	0,24	0	7,6	23,3	
Сахар		8	0	0	7,9	30,3			9	0	0	8,9	34,1	
6. Хлеб пшеничный:	30	30	2,4	0,3	14,9	69,3		40	40	3,2	0,4	19,8	92,4	
7. Хлеб ржаной:	30	30	1,66	0,28	19,9	85,95		30	30	2,35	0,35	34,9	107	
ИТОГО:	560		19,56	23,29	89,6	630		680		18,15	30,05	122,8	742	
ПОЛДНИК														
1. Пирожок с рыбными консервами, рисом:	160							160						№263
Яйцо		0,8	0,9	0,8	0,05	11,7			0,9	1,1	0,8	0,05	12,8	
Мука пшеничная		50	4,1	0,4	39,1	143,5			60	5,1	0,5	46,5	176,2	
Сахар		0,3	0	0	0,3	1,1			0,3	0	0	0,3	1,1	
Молоко		30	0,8	0,9	3,23	17,7			40	1,1	2,2	3,64	33,6	
Масло растительное		5	0	4,5	0	44,9			5	0	4,9	0	44,9	
Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,018	13,9			3	0,01	2,47	0,027	22,4	
Дрожжи		1	0,1	0,027	0	0,7			1	0,1	0,027	0	0,7	
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1	
Рыбные консервы		40	7,4	2,4	0	55,2			45	8,4	2,4	0	63,2	
Рис		5	0,07	0,01	1,86	3,9			7	0,1	0,01	2,21	6,5	
2. Винегрет овощной:	40							50						№45
Солёный огурец		10	0,08	0,01	0,17	1,3			10	0,08	0,01	0,17	1,3	
Картофель		25	0,5	0,1	4,9	19,2			30	0,74	0,22	5,8	33,1	
Лук репчатый		9	0,1	0,02	0,82	4,1			10	0,12	0,02	0,99	4,4	
Морковь		9	0,1	0,01	0,69	3,5			10	0,13	0,04	2,1	9,2	
Свекла		18	0,3	0,04	1,36	11,6			20	0,42	0,04	2,1	19,2	
Масло растительное		3	0	2,9	0	26,97			3	0	2,9	0	26,97	
2. Чай:	150							180						№392
Чай		1	0	0	0	0,01			1,2	0	0	0	0,01	
Сахар		8	0	0	7,92	30,3			9	0	0	8,91	34,1	
3. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0,38	0	9,3	54,6		100	100	0,4	0	9,8	47	
ИТОГО:	445		14,94	13,77	70,54	447,3		490		18	16,54	84,33	562	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,1	48,1	203	1400				54	60,2	261	1800	

Картофель		75	1,5	0	13,9	45,7			80	1,6	0	14,89	61,6		№120
Говядина тушеная		20	2,6	1,6	0	42,8			25	2,9	3,4	0	53,5		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1		
Морковь		10	0,1	0	0,69	3,5			15	0,1	0	1,53	5,2		
Масло растительное		2	0	1,9	0	16			3	0	2,9	0	26,9		
Масло сливочное		2	0,01	1,6	0,018	13,9			3	0,01	2,4	0,027	22,4		
Соль		3	0	0	0	0			5	0	0	0	0		
4. Картофельное пюре:	120								140						№454
Картофель		100	2	0,1	19,7	83			130	2,6	0,1	26,61	107,9		
Масло сливочное		3	0,01	2,4	0,02	20,4			4	0,02	3,3	0,03	24,9		
Молоко		40	1	1,2	1,76	23,2			50	1	1,6	2,2	29		
5. Оладьи из печени:	60								80						
Печень		50	8	1,5	2	65			70	14	2,1	2,8	91		
Яйцо		0,12	0,54	0,3	0	6,3			0,12	0,5	0,3	0	6,3		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1		
Масло растительное		1	0	0,99	0	8,99			2	0	1,9	0	17,9		
морковь		10	0,1	0	0,69	3,5			15	0,1	0	1,53	5,2		
Мука пшеничная		10	0,003	0	1	5,4			15	0,004	0	1,5	8,1		
4. Компот из с/ф + Вит. С:	150								180						№376
Сухофрукты		10	0,1	0	6,2	17,5			12	0,24	0	7,6	23,3		
Сахар		8	0	0	8,9	30,3			9	0	0	8,9	34,1		
5. Хлеб пшеничный:	30	30	2,4	0,3	14,9	69,3			40	40	3,2	0,4	19,8	92,4	
6. Хлеб ржаной:	30	30	1,6	0,28	19,9	85,95			30	30	2,3	0,35	34,9	107	
ИТОГО:	570		21,3	15,22	95,74	597,1			700		30	21,75	132	784	
ПОЛДНИК															
1. Творожный пудинг с повидлом:	150								150						
Творог		90	7,2	10,2	5,7	183,4			110	7,9	12,4	7,7	248,6		
Яйцо		0,25	0,9	1,8	0,1	23,5			0,25	0,9	1,8	0,1	23,5		
Манная крупа		4	0,4	0,04	4,1	13,3			8	0,8	0,08	8,2	26,6		
Сахар		5	0	0	5,9	18,95			10	0	0	11,8	37,9		
Масло сливочное		1	0,006	0,82	0,009	7,48			3	0,01	2,4	0,027	22,44		

Повидло		15	0,06	0	16	28,5			15	0,06	0	16	28,5		
Молоко		5	0,1	0,16	0,22	2,9			5	0,1	0,16	0,22	2,9		
3. Какао с молоком:	160							200							№397
Какао порошок		2	0,03	0,03	0,2	1,48			3	0,05	0,05	0,3	2,22		
Молоко		100	2,2	3,2	5,92	48			120	2,8	3,8	6,8	59,6		
Сахар		8	0	0	8,9	30,32			9	0	0	9,9	34,11		
4. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0,3	0	10,3	44,6		100	100	0,4	0	9,8	47		
ИТОГО:	405		9,5	16,25	57,35	402,4		450		13,02	20,69	75	533		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42	48	203,5	1414				54	60,87	261	1801		