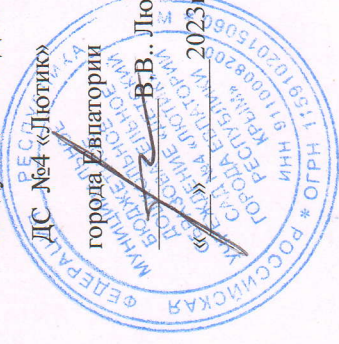


УТВЕРЖДАЮ  
заведующим МБДОУ



# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЗИМНЕ – ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-Х ДО 7-Х ЛЕТ

МБДОУ ДС №4 «Люттик»  
САД

1 день САД

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	<b>180</b>	крупа пшеничн.	15	15							
			масло сливоч.	3	3							
			молоко	120	120							
			сахар	3	3							№165
						1,52	2,44	18,54	148,74			
<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	Какао	2,2	2,2								
		сахар	7	7								
		молоко	92	92								
		молоко	90	90								
						2,58	2,26	12,55	96,80	1,44		
<b>Бутерброд с джемом</b>	<b>35</b>	масло слив.	5	5							№2	
		джем	10,2	10								
						2,51	7,55	28,88	161,00	0,48		
<b>ИТОГО завтрак</b>						<b>6.61</b>	<b>12.25</b>	<b>59.97</b>	<b>406.54</b>	<b>1.92</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>												
	<b>Мандарины</b>	<b>126.4</b>	мандарины	126.4	126.4	<b>0.51</b>	<b>0.11</b>	<b>11.67</b>	<b>68.49</b>	<b>32.61</b>	№368	
<b>ОБЕД</b>	<b>Борщ вегетарианский со сметаной(т/о)</b>	<b>200</b>	свекла	60	50							
			капуста	60	50							
			морковь	19	17							
			лук	12	11							
			картофель	94	61							
			томат	3	3							
			масло растит.	4	4							
			мука пшен.	2	2							
			сметана	11	11							№59
									4,17	6,75	12,94	100,40
<b>Биточек из говядины</b>	<b>80</b>	говядина	61	59								
		хлеб пшенич	15	15								
		масло растит.	4	4								
		мука пшенич	8	8								
		молоко	19	19							№282	
						7,42	10,42	12,85	195,30	0,12		
<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>	картофель	235	153							№321	
		молоко	24	23								
		масло слив.	3	3								
						3,06	4,80	20,43	147,25	18,15		
<b>Салат из свеклы с зелёным горошком</b>	<b>60</b>	свекла	51	39								
		горошек зел.	23	16							№34	
		масло раст.	1	1								
		лук репчатый	3,6	3								
						0,99	2,50	4,90	46,26	5,88		
<b>Компот из сушеных фруктов</b>	<b>180</b>	сухофрукты	13	13								
		сахар	10	10								
		к-та лимон.	1,3	1,3								
						0,28	0,01	12,99	81,70	0,36	№376	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>27</b>	хлеб пшенич	27	27	1,29	0,27	18,70	91,20				
		<b>Хлеб ржаной</b>	<b>37</b>	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	66,66		
<b>ИТОГО обед</b>						<b>18.66</b>	<b>25.15</b>	<b>96.51</b>	<b>728.77</b>	<b>38.71</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Печенье затяжное</b>	<b>67</b>	печенье	67	67	2,49	7,70	69,51	139,69			
	<b>Йогурт</b>	<b>140</b>	йогурт	145	140	1,79	1,50	6,38	61,00	0,44		
<b>ИТОГО полдник</b>						<b>4.28</b>	<b>9.20</b>	<b>75.89</b>	<b>200.69</b>	<b>0.44</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>30.06</b>	<b>46.71</b>	<b>244.04</b>	<b>1404.49</b>	<b>73.68</b>		

## 2 день САД

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
<b>ЗАВТРАК</b>											
	Каша манная молочная жидкая	180	масло сл. молоко кр. манная сахар	3 123 14 3	3 123 14 3						№165
	Чай с лимоном	180	чай сахар лимон	1,1 7 6,5	1,1 7 5,5						№393
	Батон нарезной	30	Батон	30	30	0,06	0,01	7,52	24,80	1,7	
	Масло сливочное	5	масло сл.	5	5	0,04	3,62	0,06	6,21		№6
<b>ИТОГО завтрак</b>						<b>3,31</b>	<b>6,20</b>	<b>39,76</b>	<b>211,27</b>	<b>1,70</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Яблоко	126.4	яблоко	126.4	126.4	0.29	0.19	5.61	33.17	9.81	
<b>ИТОГО 2 завтрак</b>						0.29	0.19	5.61	33.17	9.81	№368
<b>ОБЕД</b>											
	Суп картофельный с крупой со сметаной	200 45	масло раст. картофель лук репчатый морковь кр.рисовая	4 92 23 20 4	4 60 19 16 4						№80
	Котлета из говядины	160	говядина хлеб пшенич масло растит. мука пшенич молоко	61 15 4 8 19	59 15 4 8 19						
	Каша рассыпчатая гречневая	140	гречневая кр. масло сл.	43 4	43 4	7,42	10,42	12,85	195,30	0,12	№282
	Салат из капусты	60	капуста морковь масло раст.	60 11 1	48 9 1	3,17	2,72	14,01	173,52		№165
	Компот из свежих фруктов	180	яблоко сахар к-та лимон.	25 14 1,3	24 14 1,3						
	Хлеб пшеничный	27	хлеб пшенич	27	27	0,12	0,11	16,49	67,84	1,54	№372
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,29	0,27	18,70	91,20		
<b>ИТОГО обед</b>						<b>16,86</b>	<b>21,13</b>	<b>93,82</b>	<b>720,56</b>	<b>27,19</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Булочка Харьковская	50	мука пшенич яйцо дрожжи масло раст	51 1 1,3 4	51 1 1,3 4						
	Кефир	140	кефир	145	140	4,50	8,00	53,00	310,00		
<b>ИТОГО полдник</b>						<b>8,21</b>	<b>11,50</b>	<b>59,20</b>	<b>370,00</b>	<b>2,80</b>	№401
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>28,67</b>	<b>39,02</b>	<b>198,39</b>	<b>1335</b>	<b>41,5</b>	

## 3 день САД

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	180	масло сл.	3	3							
			молоко	120	120							
			крупа овсян.	14	14							№165
			сахар	3	3			1,20	3,65	15,62	149,61	
Какао с молоком	180	Какао	2,2	2,2								
		сахар	7	7								
		молоко	90	90			2,58	2,26	12,55	96,80	1,44	№397
Батон нарезной	30	Батон	30	30	2,21	0,28	13,52	66,26				
Масло сливочное	5	масло сл.	5	5	0,08	7,25	0,13	12,42		№6		
ИТОГО завтрак						6,07	13,44	41,82	325,09	1,44		
<b>2 ЗАВТРАК</b>												
	Апельсины	###	апельсины	126,4	126,4	0,99	0,21	25,28	107,44	65,73	№368	
<b>ОБЕД</b>												
	Суп с макарон.изделиями	200	картофель	92	60							
			макароны	10	10							
			морковь	16	14							
			лук репчат.	15	14							№82
			масло раст.	3	3			2,14	2,26	12,71	73,80	6,6
Шницель рыбный натур.	80	мнтай	68	63								
		лук репчатый	16	18								
		яйцо	3	3								
		молоко	6	6								
		мас. растит.	3	3								
		мука пшен.	7	7			22,83	6,97	8,21	116	2,62	№258
Каша рассыпчатая рисовая	120	крупа рисовая	43	43								
		масло сливочн	3	3			2,17	2,81	20,41	117,76		
Салат из свеклы с зелёным горошком	60	свекла	51	39								
		горошек зел.	23	16							№34	
		масло раст.	1	1								
		лук репчатый	3,6	3			0,99	2,50	4,90	46,26	5,88	
Компот из сушеных фруктов	180	сухофрукты	13	13								
		сахар	10	10								
		к-та лимон.	1,3	1,3			0,28	0,01	19,99	81,70	0,36	№376
Хлеб пшеничный	27	хлеб пшенич	27	27	1,29	0,27	18,70	91,20				
Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	66,66				
ИТОГО обед						31,15	15,22	98,64	593,38	15,46		
<b>ПОЛДНИК</b>												
Запеканка из творога (т/о)	140	творог	152,8	150							№237	
		кр.манная	6	6								
		сахар	4	4								
		яйцо	5	5								
		мас. Слив	3	3								
		сметана	6	6								
		ванилн	0,1	0,1			18,16	14,11	26,01	348,80	0,33	
		молоко сгущеное	30	молоко сгущеное	30	30	2,25	2,67	42,36	111,12		
Ряженка	140	ряженка	145	140	3,71	2,50	6,56	62,00	0,54	№401		
ИТОГО полдник						24,12	19,28	74,95	521,92	0,87		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						94,55	48,25	240,67	1547,83	83,50		

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№реп.	
ЗАВТРАК	Макароны с сыром	150	макароны	35	35						№206	
			масл. сливочное	5	5							
			сыр	22	20			5.78	9.00	12.62		228.00
	Чай с лимоном	180	чай	1,1	1,1							
			сахар	7	7							
			лимон	6,2	5,5						№393	
						0,06	0,01	7,52	24,80	1,7		
	Батон нарезной	30	Батон	30	30	2,21	0,28	13,52	66,26			
	Масло сливочное	5	масло сл.	5	5	0,08	7,25	0,13	12,42		№6	
ИТОГО завтрак						8.13	16.54	33.79	331.48	1.87		
<b>2 ЗАВТРАК</b>												
	Груша	126,4	груша	126,4	126,4	1.24	0.30	10.12	107.20	10.1	№368	
ИТОГО завтрак 2						1.24	0.30	10.12	107.20	10.1		
ОБЕД	Щи из св.капусты со сметаной	200	капуста св.	60	48							
			морковь	19	17							
			лук репчатый	16	15							№67
			масло раст.	4	4							
			картофель	86	56							
			томат	3	3							
			сметана	11	11							
						3,38	5,40	8,77	78,77	14,76		
	Каша пшеничная рассыпчт.	120	крупа пшеничная	40	40							
			масло слив.	3	3							
						4.20	3.07	14.40	110.70	0.57		
	Котлета куринная	80	курица (филе)	60	59							
			масло слив.	3	3							
			молоко	21	21							
			пшеничная мука	7	7							
			пшеничный хлеб	15	15							
						9.90	6.66	13.30	158.00	0.128		
	Салат из кукурузы (консерв.)	57	кукуруза(конс.)	80	80							
			масло раст.	1	1							
						1.44	3.09	4.02	49.65			
	Компот из свежих фруктов	180	яблоко	25	24							
			сахар	14	14							
			к-та лимон.	1,3	1,3							
						0,12	0,11	16,49	67,74	1,54	№372	
	Хлеб пшеничный	27	хлеб пшенич	27	27	1,29	0,27	18,70	91,20			
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	66,66			
ИТОГО обед						21.78	19.00	89.38	622.72	169.98		
<b>ПОЛДНИК</b>												
	Кисель из сока натурального	180	крахмал картоф.	7,5	9							
			сахар	12	14							
			сок	54	54							
						0.5	0.005	27.20	111.20			
	Печенье овсяное	70	печенье	70	70	4.31	10.01	46.51	287.95			
ИТОГО полдник						4.81	10.06	73.71	399.15			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						35.96	45.9	207	1460,55	181.95		

## 5 день САД

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец
<b>ЗАВТРАК</b>											
	Омлет натуральный	80	яйцо	60	60						№215
			молоко	24	23						
			масло слив.	3	3						
						4.97	10.38	1.33	166.00	0.13	
	чай с лимоном	180	чай	1.1	1.1						№393
			сахар	7	7						
			лимон	6.5	6.5						
						0.06	0.01	7.52	24.80	1.7	
	Батон нарезной	30	Батон	30	30	2,21	0,28	13,52	66,26		
	Масло сливочное	5	масло сл.	5	5	0,08	7,25	0,13	12,42		№6
	Сыр твердый	15	сыр	16	15	3.46	4.42		54,00	0.09	№7
<b>ИТОГО завтрак</b>						<b>10.78</b>	<b>22.34</b>	<b>22.5</b>	<b>323.48</b>	<b>1.92</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>											
	Киви	126.4	киви	126.4	126.4	1.01	0.51	10.24	59.41		№368
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовым	200	масло раст.	4	4						
			картофель	77	50						
			лук репчатый	24	20						
			морковь	21	17						№81
			горох	14	14						
						4,92	4,79	15,75	109,00	4,18	
	Плов из птицы 65\130	195	Филе кур.	92	90						
			масса отв.птицы		65						
			масло сливоч	7	7						
			морковь	21	18						
			лук репчат.	16	14						
			томат-паста	5	5						
			рис	36	36						
			масса гот.риса с овоц.		130						
						11,98	5,12	23,45	236,33	0,51	№304
	Салат из капусты	60	капуста	60	48						
			морковь	11	9						№20
			масло слив.	1	1						
						0.84	3.04	5.41	52.44		
	Напиток из шиповника	180	шиповник	14	14						
			сахар	10	10						
						0,41	0,15	13,07	53,20	90,0	№398
	Хлеб пшеничный	27	хлеб пшенич	27	27	1,29	0,27	18,70	91,20		
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	66,66		
<b>ИТОГО обед</b>						<b>20.89</b>	<b>13.77</b>	<b>90.08</b>	<b>608.83</b>	<b>4.18</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Йогурт	140	йогурт	145	140	1.79	1.50	6.38	61.00	0.44	
	Кондитерские изделия	50	зефир	50	50	0,70		42,00	89,00		
<b>ИТОГО полдник</b>						<b>2,49</b>	<b>1,50</b>	<b>47.38</b>	<b>150,00</b>	<b>0.44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>35.17</b>	<b>38.12</b>	<b>172.72</b>	<b>1140.72</b>	<b>6.54</b>	

## 6 день САД

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	Перец.	
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	180	масло сл.	3	3							
			молоко	120	120							
			крупа овсян.	14	14							№165
				сахар	3	3						
							1,20	3,65	15,62	149,61		
Бутерброд с джемом	35	батон	30	30								
		масло слив.	5	5								
		джем	10,2	10								
						2,51	7,55	28,88	161,00	0,48		
Кофейный напиток с молоком	180	Кофейн.напит.	2,2	2,2								
		сахар	7	7								
		молоко	100	100								№395
						2,80	2,40	10,75	78,00	1,17		
ИТОГО завтрак						<b>6,51</b>	<b>13,60</b>	<b>55,25</b>	<b>388,61</b>	<b>1,65</b>		
2 ЗАВТРАК	Мандарины	126,4	мандарины	126,4	126,4	0,51	0,11	11,67	68,49	32,61	№368	
						<b>0,51</b>	<b>0,11</b>	<b>11,67</b>	<b>68,49</b>	<b>32,61</b>		
ОБЕД	Борщ с картофелем со сметаной т/о	200	свекла	51	43							
			картофель	86	56							
				морковь	20	18						
				лук репчатый	17	16						
				томат	3	3						
				масло растит.	4	4						
				сметана	11	11						
							3,72	6,07	12,61	97,51	5,01	№63
	Котлета из говядины	80	говядина	61	59							
			хлеб пшенич	15	15							
масло растит.			4	4								
мука пшенич			8	8								
			молоко	19	19						№282	
						7,42	10,42	12,85	195,30	0,12		
Макаронные изделия отварные с маслом	150	мак. изделия	45	45								
		масло сл.	5	5								№205
						3,33	4,37	17,27	166,90			
Огурец консервированный	60	огурец. конс.	109	60								
						0,76	0,09	2,40	13,44			
Компот из сушеных фруктов	180	сухофрукты	13	13								
		сахар	10	10								
		к-та лимон.	1,3	1,3								
						0,28	0,01	19,99	81,70	0,36	№376	
Хлеб пшеничный	27	хлеб пшенич	27	27	1,29	0,27	18,70	91,20				
Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	66,66				
ИТОГО обед						<b>18,25</b>	<b>21,63</b>	<b>97,52</b>	<b>712,71</b>	<b>5,49</b>		
ПОЛДНИК	Булочка Харьковская	50	мука пшенич	51	51							
			яйцо	1	1							
			дрожжи	1,3	1,3							
				масло раст.	4	4						
						4,50	8,00	53,00	310,00			
Ряженка	140	ряженка	145	140	3,71	2,50	6,56	62,00	0,54	№401		
ИТОГО полдник						<b>8,21</b>	<b>10,50</b>	<b>59,56</b>	<b>372</b>			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						<b>33,48</b>	<b>45,84</b>	<b>224,00</b>	<b>1541,81</b>	<b>40,29</b>		

## 7 день САД

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	масло сл.	3	3							
			молоко	120	120							
			кр.рис	14	14							
			сахар	3	3							
	Какао с молоком	180	Какао	2,2	2,2							
			сахар	7	7							
			молоко	92	92							
			молоко	90	90							
						2,58	2,26	12,55	96,80	1,44		
	Батон нарезной	30	Батон	30	30	2,21	0,28	13,52	66,26			
	Масло сливочное	5	масло сл.	5	5	0,04	3,62	0,06	6,21		№6	
<b>ИТОГО завтрак</b>						<b>6.63</b>	<b>9.20</b>	<b>44.08</b>	<b>306.4</b>	<b>1.44</b>		
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	сок	150	150	0.70		13.18	56.00	3.6	№399	
<b>ИТОГО 2 ЗАВТРАК</b>						<b>0.70</b>		<b>13.18</b>	<b>56.00</b>	<b>3.6</b>		
	Суп картофельный с крупой со сметаной	200	масло раст.	4	4							
			картофель	92	60							
			лук репчатый	23	19							
			морковь	20	16							
			кр.рисовая	4	4							№80
			сметана	11	11							
						2,57	4,17	12,66	73,60	6,6		
	Жаркое с мясом по-домашнему 80/140	220	мясо говядин	133	129							
			масло раст.	4	4							
			лук репчатый	18	16							
			томат	5	5							
			картофель	279	181							№276
						15,00	9,89	23,94	295,29	9,39		
	Салат из свеклы	60	свекла	72,9	58							
			масло раст.	1	1							
						0,86	2,15	3,51	56,34	5,7	№33	
	Компот из свежих фруктов	180	яблоко	25	24							
			сахар	14	14							
			к-та лимон.	1,3	1,3							
						0,12	0,11	16,49	67,74	1,54	№372	
	Хлеб пшеничный	27	хлеб пшенич	27	27	1,29	0,27	18,70	91,20			
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	66,66			
<b>ИТОГО обед</b>						<b>21.29</b>	<b>16.99</b>	<b>89.00</b>	<b>650.83</b>	<b>23.23</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>												
	Кондитерские изделия	70	вафли	70	70							
						2,73	21,42	43,75	379,40			
	Чай с сахаром	180	чай	1,1	1,1						№392	
			сахар	7	7							
						0,02		6,00	20,80			
<b>ИТОГО полдник</b>						<b>2.75</b>	<b>21.42</b>	<b>49.75</b>	<b>330.80</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>31.39</b>	<b>47.61</b>	<b>196.01</b>	<b>1413.43</b>	<b>28.27</b>		





9 день САД

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	Нерец.
<b>ЗАВТРАК</b>											
	Каша манная молочная жидкая	180	масло сл. молоко кр. манная сахар	3 123 14 3	3 123 14 3						№165
	Какао с молоком	180	Какао сахар молоко	2,2 7 90	2,2 7 90	1,00	2,29	18,66	114,00		
	Батон нарезной	30	Батон	30	30	2,21	0,28	13,52	66,26		
	Масло сливочное	5	масло сл.	5	5	0,08	7,25	0,13	12,42		№6
	Яйцо отварное	40	яйцо отвар.	40	40	4,08	4,60	0,28	63,00		№213
<b>ИТОГО завтрак</b>						<b>9,95</b>	<b>16,68</b>	<b>45,14</b>	<b>352,48</b>	<b>1,44</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Яблоко	126.4	яблоко	126.4	126.4	0.29	0.19	5.61	33.17	9.81	№368
<b>Итого</b>						<b>0.29</b>	<b>0.19</b>	<b>5.61</b>	<b>33.17</b>	<b>9.81</b>	
<b>ОБЕД</b>											
	Рассольник Ленинградский со сметаной т.о.	200	масло раст. картофель лук репчатый морковь крупа рис сметана огурец конс.	3 77 22 23 4 10 17	3 50 18 18 4 10 17						
	Птица тушенная в соусе с овощами	230	горошек зеленый картофель курица (филе) лук репчатый морковь соус сметанный	10 129 57 28 50 40	6 97 56 23 40 40	3,77	5,22	16,30	98,00	5,2	№76
	Салат из капусты	60	капуста морковь масло раст.	60 11 1	48 9 1	11,61	8,3	21,0	205,7	9,38	
	Компот из свежих фруктов	180	яблоко сахар к-та лимон.	25 14 1,3	24 14 1,3	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	
	Хлеб пшеничный	27	хлеб пшенич	27	27	1,29	0,27	18,70	91,20		
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	66,66		
<b>ИТОГО обед</b>						<b>19,08</b>	<b>17,34</b>	<b>91,60</b>	<b>581,74</b>	<b>35,59</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Печенье овсяное	70	печенье	70	70	4,31	10,01	46,51	287,95		
	Напиток из шиповника	180	шиповник сахар	14 10	14,00 10						
						0,41	0,15	13,07	53,20	90,0	№398
<b>ИТОГО полдник</b>						<b>4,72</b>	<b>10,16</b>	<b>59,58</b>	<b>341,15</b>	<b>90,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>34,04</b>	<b>44,37</b>	<b>201,93</b>	<b>1308,54</b>	<b>195,25</b>	

10 день САД

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	Нерец.
<b>ЗАВТРАК</b>											
	Каша пшенная молочная жидкая	180	масло сл. молоко кр.пшенно сахар	3 120 15 3	3 120 15 3						№165
						1,10	13,13	17,78	153,24		
	Бутерброд с джемом	35	батон масло слив. джем	30 5 10.2	30 5 10						
						2.51	7.55	28.88	161,00	0.48	
	Чай с лимоном	180	чай сахар лимон	1.1 7 6.5	1.1 7 6.5						
						0.06	0.01	7.52	24.80	1.7	
	<b>ИТОГО завтрак</b>					3.67	20.69	54.18	339.04	2.18	
<b>2 ЗАВТРАК</b>											№368
	Груша	126,4	груша	126,4	126,4	1.04	0.30	10.12	107.20	10.10	
<b>ОБЕД</b>	Щи из св.капусты со сметаной т/о	200 11	капуста св. морковь лук репчатый масло раст. картофель томат сметана	60 19 16 4 86 3 11	48 17 15 4 56 3 11						№67
						3,38	5,40	8,77	78,77	14,76	
	Плов из птицы 65\130	195	Филе кур. масса отв.птицы масло сливоч морковь лук репчат. томат-паста рис масса гот.риса с овоц.	92  7 21 16 5 36 130	90 65 7 18 14 5 36						№304
						11,98	5,12	23,45	236,33	0,51	
	Салат из свеклы	60	свекла масло раст.	72.9 1	58 1						
						0.86	2.15	3.51	56.34	5.7	№33
	Напиток из шиповника	180	шиповник сахар	14 10	10 10						
						0,41	0,15	13,07	53,20	90	№398
	Хлеб пшеничный	27	хлеб пшенич	27	27	1,29	0,27	18,70	91,20		
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,40	13,70	66,66		
	<b>ИТОГО обед</b>					19.37	13.49	81.20	58.25	110.97	
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Кондитерские изделия	70	вафли	70	70						
						2.73	21.42	43.75	379.40		
	Ряженка	140	ряженка	145	140	3.71	2.50	6.56	62.00	0.54	№401
	<b>ИТОГО полдник</b>					6.44	23.92	50.31	441.40	0.54	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					30.72	58.4	95.81	94.83	123.79	