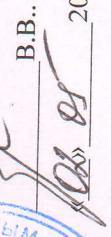


УТВЕРЖДАЮ
заведующим МБДОУ

ДС №4 «Лютик»
города Евпатории


В.В.. Люباشина
_____ 2023г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЗИМНЕ – ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 -Х ДО 3-Х ЛЕТ
МБДОУ ДС №4 «Лютик»
ЯСЛИ

1 день ЯСЛИ

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	крупя пшеничн.	11	11							
			масло сливоч.	2	2							
			молоко	99	99							
			сахар	2	2							№165
						1,10	1,70	13,62	110,62			
Какао с молоком	150	Какао	2	2								
		сахар	6	6								
		молоко	92	92								
		молоко	72	72								
						1,15	1,72	9,96	69,00	1,2	№397	
Бутерброд с джемом	35	батон	30	30								
		масло слив.	5	5								№2
		джем	10.2	10								
						2,51	7,55	28,88	161,00	0,48		
ИТОГО завтрак						4.76	10.97	52.46	340.62	1.68		
2 ЗАВТРАК	Мандарины	123,2	мандарины	123.2	123.2	0.39	0.08	13.28	51.00	21	№368	
ИТОГО 2 зав						0.39	0.08	13.28	51.00	21		
ОБЕД	Борщ вегетарианский со сметаной(т/о)	180	свекла	55	46							
			10	капуста	55	46						
				морковь	18	16						
				лук	11	10						
				картофель	80	52						
				томат								
				масло растит.	3	3						
				сметана	10	10						№59
							2,50	5,00	10,85	86,86	12,8	
	Биточек из говядины	60	говядина	50	48							
хлеб пшенич			11	11								
масло растит.			3	3								
мука пшенич			5	5								
молоко			14	14								№282
						5,32	8,07	10,64	140,00	0,09		
Пюре картофельное	150	картофель	173	112								
		молоко	19	18								
		масло слив.	2	2								
						2,45	3,84	16,35	109,80	14,52		
Салат из свеклы с зелёным горошком	40	масло раст.	1	1								№34
		лук репчатый	2.4	2								
		свекла	34	26								
		горошек зеленый	15	10								
						0,6	1,6	3,00	30,00	3,92		
Компот из сушеных фруктов	150	сухофрукты	12	12								
		сахар	9	9								
		к-та лимон.	1	1								
						0,13	0,01	15,83	64,75	0,3	№376	
Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,10	0,23	11,94	58,10				
		Хлеб ржаной	30	30	1,20	0,38	9,36	49,33				
ИТОГО обед						13.30	19.13	77.97	538.84	31.63		
ПОЛДНИК	Печенье затыжное	40	печенье	40	40							
						1.49	4.6	41.56	83.4			
	йогурт	140	йогурт	145	140	3.75	2.25	30.00	155.00			
ИТОГО полдник						5.24	6.85	71.56	238.40	75.00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						23.69	37.03	215.27	1168.86	129.31		

2 день ЯСЛИ

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											
	Каша манная молочная жидкая	150	масло сл. молоко кр. манная сахар	2 97,5 10 2	2 97,5 10 2						№165
	Чай с лимоном	150	чай сахар лимон	1 6 4	1 6 3,5	0,87	1,58	14,72	90		№393
	Батон нарезной	30	Батон	30	30	1,5	0,1	9	47	1,42	
	Масло сливочное	5	масло сл.	5	5	0,04	3,62	0,06	6,21		№6
ИТОГО завтрак						2,45	5,31	28,88	162,21	1,42	
2 ЗАВТРАК	Яблоко	123,2	яблоко	123,2	123,2	0,18	0,18	8,51	21,00	9,5	№368
ИТОГО 2 завтрак						0,18	0,18	8,51	21,00	9,5	
ОБЕД											
	Суп картофельный с крупой со сметаной	180 40	масло раст. картофель лук репчатый морковь кр.рисовая сметана	3 83 15 15 3 10	3 54 14 13 3 10						№80
	Котлета из говядины	60	мясо говяж хлеб пшенич масло растит. мука молоко	50 11 3 5 14	48 11 3 5 14	1,42	1,96	10,5	65,34	5,94	
	Каша рассыпчатая гречневая	110	гречневая кр. масло сл.	32 3	32 3	3,05	2,24	13,25	140	0,09	№282
	Салат из капусты	40	капуста морковь масло раст.	40 11 2	32 9 2	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№165 №20
	Компот из свежих фруктов	150	яблоко сахар к-та лимон.	21 11 1	20 11 1	0,09	0,09	12,91	53,2	1,29	№372
	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,1	0,23	11,94	58,1		
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,2	0,38	9,36	49,33		
ИТОГО обед						12,74	15,00	72,21	526,93	20,30	
ПОЛДНИК											
	Булочка Харьковская	50	мука яйцо дрожжи масло раст.	51 1 1,2 4	51 1 1,2 4	4,5	8	53	310		
	Кефир	140	кефир	145	140	3,71	3,5	6,2	60	1,26	№401
ИТОГО полдник						8,21	11,5	59,2	370	1,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						23,58	31,99	168,80	1080,14	32,48	

3 день ЯСЛИ

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	150	масло сл.	2	2							
			молоко	99	99							
			крупа овсян.	10	10							№165
			сахар	2	2			1,00	2,70	12,02	104,68	
Какао с молоком	150	Какао	2	2								
		сахар	6	6								
		молоко	72	72			1,15	1,72	9,96	69,00	1,2	№397
Батон нарезной	30	Батон	30	30	1,50	0,10	9,00	47,00				
Масло сливочное	5	масло сл.	5	5	0,08	7,25	0,13	12,42		№6		
ИТОГО завтрак						3,73	11,77	31,11	233,10	1,20		
2 ЗАВТРАК												
	Апельсины	123,2	апельсины	123,2	123,2	0,96	0,21	24,64	104,72	62,4	№368	
ОБЕД												
Суп с макарон.изделиями	180	картофель	83	54								
		макароны	7	7								
		морковь	15	13								
		лук репчат.	14	13							№82	
		масло раст.	2	2								
							1,10	1,04	10,34	55,42	5,94	
Шницель рыбный натур.	60	минтай	50	46								
		лук репчатый	17	15								
		яйцо	2	2								
		молоко	5	5								
		мас. растит.	2	2								
		мука пшен.	5	5							№258	
Каша рассыпчатая рисовая	100	крупа рисовая	43	35								
		масло сливочн	3	3								
							1,8	2,34	17,00	90,01		
Салат из свеклы с зелёным горошком	40	свекла	34	26								
		горошек зел.	15	10							№34	
		масло раст.	1	1								
		лук репчатый	2,4	2			0,60	1,60	3,00	30,00	3,92	
Компот из сушеных фруктов	150	сухофрукты	12	12								
		сахар	9	9								
		к-та лимон.	1	1								
						0,13	0,01	15,83	64,75	0,3	№376	
Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,10	0,23	11,94	58,10				
Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,20	0,38	9,36	49,33				
ИТОГО обед						22,96	10,32	73,31	430,61	11,99		
ПОЛДНИК												
Запеканка из творога(т/о)	100	творог	114	113							№237	
		кр. манная	4	4								
		сахар	4	4								
		яйцо	3	3								
		мас. слив.	2	2								
		сметана	3	3								
		ванилин	0,1	0,1								
						13,62	12,55	17,35	250,00	0,24		
молоко сгущеное	25	молоко сгущ	25	25	1,88	2,23	35,30	92,60				
Ряженка	140	ряженка	145	140	3,71	2,50	6,56	62,00	0,54	№401		
ИТОГО полдник						19,21	17,78	57,65	357,93	0,24		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						46,86	40,08	187,11	1126,36	75,83		

4 день ЯСЛИ

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№реп.
ЗАВТРАК											
	Макароны с сыром	120	макароны	28	28						
			масло слив.	3	3						
			сыр	16	14						
						4.43	6.00	15.10	124.40	0.14	
	Чай с лимоном	150	чай	1	1						
			сахар	6	6						
			лимон	4	3,5						№393
						0,04	0,01	5,10	19,00	1,42	
	Батон нарезной	30	Батон	30	30	1,50	0,10	9,00	47,00		
	Масло сливочное	5	масло сл.	5	5	0,08	7,25	0,13	12,42		№6
ИТОГО завтрак						6.05	13.36	29.33	202.82	1.56	
2 ЗАВТРАК											
	Груша	123.2	груша	123.2	123.2	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	180	капуста св.	55	46						
	со сметаной т/о	10	морковь	18	16						
			лук репчатый	15	14						№67
			масло раст.	3	3						
			картофель	85	55						
			томат								
			сметана	10	10						
						2,25	4,51	7,10	62,00	13,29	
	Каша пшеничная рассыпчт.	80	крупа пшеничная	35	35						
			масло слив.	3	3						
						2.7	2.04	9.6	73.8	0.38	
	Котлета куринная	60	курица (филе)	45	44						
			масло слив.	2	2						
			молоко	16	16						
			пшеничная мука	5	5						
			пшеничный хлеб	11	11						
						6.66	2.75	9.98	111.00	0.1	
	Салат из кукурузы (консерв.)	57	кукуруза(конс.)	80	80						
			масло раст.	1	1						
		40				1.44	3.09	4.02	49.65		
	Компот из свежих фруктов	150	яблоко	21	20						
			сахар	11	11						
			к-та лимон.	1	1						
						0,09	0,09	12,91	53,20	1,29	№372
	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,10	0,23	11,94	58,10		
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,20	0,38	9,36	49,33		
ИТОГО обед						15.44	13.09	64.91	457.08	15.06	
ПОЛДНИК											
	Кисель из сока натурального	180	крахмал картоф	7.5	9						№382
			сахар	12	14						
			сок	45	45						
						0.4	0.04	12.60	92.59		
	Печенье овсяное	40	печенье	40	40	4.46	5.72	26.58	164.54		
ИТОГО полдник						4.86	5.76	39.18	257.13	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						27.63	34.79	169.96	1169.78	26.72	

5 день ЯСЛИ

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец
ЗАВТРАК											
	Омлет натуральный	80	яйцо	46	46						№215
			молоко	16	16						
			масло слив.	2	2						
						6,00	8,04	1,00	101,00	0,1	
	чай с лимоном	180	чай	1	1						№393
			сахар	6	6						
			лимон	4	3,5						
						0,04	0,01	5,10	19,00	1,42	
	Батон нарезной	30	Батон	30	30	1,50	0,10	9,00	47,00		
	Масло сливочное	5	масло сл.	5	5	0,08	7,25	0,13	12,42		№6
	Сыр твердый	15	сыр	9	8	1,85	2,36		28,80	0,05	№7
ИТОГО завтрак						9,47	17,76	15,23	208,22	1,57	
2 ЗАВТРАК											
	Киви	123,2	киви	123,2	123,2	0,99	0,49	9,98	57,90		№368
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	180	масло раст.	3	3						
			картофель	83	54						
			лук репчатый	15	14						
			морковь	15	13						
			крупя Артек	3	3						
						1,10	1,36	8,50	55,34	5,94	№80
	Плов из птицы 54\100	154	Филе кур.	77	75						
			масса отв.птицы		54						
			масло сливоч	5	5						
			морковь	35	28						
			лук репчат.	26	22						
			томат-паста								
			рис	26	26						
			масса гот.риса с овоц.		100						
						11,59	4,81	20,76	196,00	0,41	№304
	Салат из капусты	40	капуста	40	32						
			морковь	11	9						№20
			масло раст.	2	2						
						0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	
	Напиток из шиповника	150	шиповник	9,5	9,5						
			сахар	10	10						
						0,31	0,11	10,23	41,00	75,0	№398
	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,10	0,23	11,94	58,10		
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,20	0,38	9,36	49,33		
ИТОГО обед						15,86	8,92	64,40	434,73	94,33	
ПОЛДНИК											
	йогурт	140	йогурт	145	140	3,75	2,25	30,00	155,00		№401
	Кондитерские изделия	30	зефир	30	30	0,48		25,00	88,00		
ИТОГО полдник						0,49	000	30,00	103,33	0000	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						26,81	29,42	144,61	943,85	95,9	

6 день ЯСЛИ

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК	Каша овсянная молочная жидкая	150	масло сл.	2	2						№165	
			молоко	99	99							
			крупа овсян.	10	10							
			сахар	2	2							
						1,00	2,70	12,02	104,68			
	Кофейный напиток с молоком	150	Кофейн.напит.	1,9	1,9							
			сахар	6	6							
			молоко	65	65							№395
			масло слив.	5	5	1,34	1,00	8,63	50,00	0,98		
	Бутерброд с джемом	35	батон	30	30							
			джем	10.2	10							
						2.51	7.55	28.88	161,00	0.48		
ИТОГО завтрак						4.85	11.25	49.53	315.68	1.46		
2 ЗАВТРАК	Мандарины	123.2	мандарины	123.2	123.2	0.51	0.11	11.67	68.49	32.61	№368	
						0.51	0.11	11.67	68.49	32.61		
ОБЕД	Борщ с катюфелем со сметаной т/о	180	свекла	46	39							
			картофель	74	48							
			морковь	18	16							
			лук репчатый	15	14							
			томат									
			масло растит.	3	3							
				сметана	10	10						
							2,00	4,00	11,46	86,14	4,52	№63
	Котлета из говядины	60	мясо говяж	50	48							
			хлеб пшенич	11	11							
			масло растит.	3	3							
			мука	5	5							
			молоко	14	14							
							5,32	8,07	10,64	140,00	0,09	№282
Макаронные изделия отварнь с маслом	110	мак. изделия	25	25								
		масло сл.	3	3							№205	
						2,18	1,94	15,00	101,17			
Огурец консервированный	40	огурец. конс.	73	40								
						0,51	0,06	1,60	8,96			
Компот из сушеных фруктов	150	сухофрукты	12	12								
		сахар	9	9								
		к-та лимон.	1	1								
						0,13	0,01	15,83	64,75	0,3	№376	
Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,10	0,23	11,94	58,10				
Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,20	0,38	9,36	49,33				
ИТОГО обед						12,44	14,69	75,83	508,45	4,91		
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						4.51	8.00	58.00	325.33	000		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						26,01	36,55	196,59	1264.62	39.52		

7 день ЯСЛИ

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.			
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	масло сл.	2	2									
			молоко	99	99									
			кр.рис	11	11									
			сахар	2	2									
						1,20	1,64	15,18	111,56		№165			
Какао с молоком	150	Какао	2	2										
		сахар	6	6										
		молоко	72	72										
						1,15	1,72	9,96	69,00	1,2	№397			
Батон нарезной	30	Батон	30	30	1,50	0,10	9,00	47,00						
Масло сливочное	5	масло сл.	5	5	0,04	3,62	0,06	6,21		№6				
ИТОГО завтрак						3,89	7,08	34,20	233,77	1,20				
2 ЗАВТРАК														
	Сок Фруктовый	150	сок	150	150	0,70	0,00	13,18	56,00	3,60				
ИТОГО 2 завтрак						0,70	0,00	13,18	56,00	3,60				
ОБЕД	Суп картофельный с крупой со сметаной	180	масло раст.	3	3									
			картофель	83	54									
			лук репчатый	15	14									
			морковь	15	13									
			сметана	10	10									
			пшено	3	3									
									1,56	2,04	8,29	65,88	5,94	№80
Жаркое с мясом по-домашнему 60/110	170	мясо говядин	118	114										
		масло раст.	3	3										
		лук репчатый	17	15										
		томат												
			картофель	216	140						№276			
						14,10	6,33	19,50	206,00	7,26				
Салат из свеклы	40	свекла	48,6	39										
		масло раст.	1	1										
						0,57	1,43	2,34	37,56	3,8	№33			
Компот из свежих фруктов	150	яблоки	21	20										
		сахар	11	11										
		к-та лимон.	1	1										
						0,09	0,09	12,91	53,20	1,29	№372			
Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,10	0,23	11,94	58,10						
Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,20	0,38	9,36	49,33						
ИТОГО обед						18,62	10,50	64,34	470,07	18,29				
ПОЛДНИК														
	Кондитерские изделия	50	вафли	50	50	1,95	15,30	31,25	271,00					
Чай с сахаром	150	чай	1	1							№392			
		сахар	6	6										
						0,01		5,00	15,33					
ИТОГО полдник						1,96	15,30	36,25	286,33	0				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						25,17	32,88	147,97	1046,17	23,09				

8 день ЯСЛИ

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	крупa пшеничн	11	11							
			масло сливоч.	2	2							
			молоко	99	99							
			сахар	2	2							№165
						1,10	1,70	13,62	110,62			
Кофейный напиток с молоком	150	Кофейн.напит.	1,9	1,9								
		сахар	6	6								
		молоко	65	65							№395	
						1,34	1,00	8,63	50,00	0,98		
Бутерброд с джемом	35	батон	30	30								
		масло слив.	5	5							№2	
		джем	10.2	10								
						2,51	7,55	28,88	161,00	0,48		
ИТОГО завтрак						4,95	10,25	51,13	321,62	1,46		
2 ЗАВТРАК	Апельсин	123.2	апельсн	123.2	123.2	0,96	0,21	24,64	104,72	62,4		
ИТОГО 2 завтрак						0,96	0,21	24,64	104,72	62,4		
ОБЕД	Суп картофельный с клёцками	180	мука пшен.	8	8							
			яйцо	2	2							
			масло сливочн	1	1							
			картофель	87	56							
			морковь	20	16							
			лук репчатый	20	18							
				масло растит.	2	2					№85	
							1,50	2,41	6,73	62,82	4,14	№120
	Шницель рыбный натур.	60	минтай	50	46							
			лук репчатый	17	15							
яйцо			2	2								
молоко			5	5								
мас. растит.			2	2								
мука пшен.			5	5							№258	
						17,03	4,72	5,84	83	1,83		
Пюре картофельное	150	картофель	173	112							№321	
		молоко	19	18								
		масло слив.	2	2								
						2,45	3,84	16,35	109,80	14,52		
Салат из свеклы с зелёным горошком	40	масло раст.	1	1							№34	
		лук репчатый	2.4	2								
		свекла	34	26								
		горошек зелен	15	10								
						0,6	1,6	3,00	30,00	3,92		
Компот из сушеных фруктов	150	сухофрукты	12	12								
		сахар	9	9								
		к-та лимон.	1	1								
						0,13	0,01	15,83	64,75	0,3	№376	
Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,10	0,23	11,94	58,10				
Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,20	0,38	9,36	49,33				
ИТОГО обед						24,01	13,19	69,05	457,80	24,71		
ПОЛДНИК	Печенье затяжное	40	печенье	40	40							
						1,49	4,6	41,56	83,4			
Напиток из шиповника	150	шиповник	9,5	9,5								
		сахар	10	10								
						0,31	0,11	10,23	41,00	75,0	№398	
ИТОГО полдник						1,8	4,71	51,79	124,40	75,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						31,72	28,36	196,61	1008,54	163,57		

9 день ЯСЛИ

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	Нерец.
ЗАВТРАК											
	Каша манная молочная жидкая	150	масло сл. молоко кр. манная сахар	2 97,5 10 2	2 97,5 10 2						№165
	Какао с молоком	150	Какао сахар молоко	2 6 72	2 6 72	0,87	1,58	14,72	90,00		
						1,15	1,72	9,96	69,00	1,2	№397
	Батон нарезной	30	Батон	30	30	1,50	0,10	9,00	47,00		
	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
ИТОГО завтрак						7,68	15,25	34,09	281,42	1,20	
2 ЗАВТРАК											
	Банан	123.2	банан	123.2	123.2	0.97	0.27	11.95	50.25	5.5	
ИТОГО 2 завтрак						0.97	0.27	11.95	50.25	5.5	
ОБЕД											
	Рассольник Ленинградский со сметаной т.о.	180	масло раст. картофель лук репчатый морковь крупа рис сметана огурец конс.	3 76 20 21 3 10 15	3 52 20 18 3 10 15						
						1,58	3,80	12,87	86,40	4,68	
	Птица тушенная в соусе с овощами	180	горошек зелен картофель лук репчатый морковь филе куриное соус сметанны	8 103 22 40 42 30	5 77 18 32 41 30						
						9,0	6,49	16,48	161,0	7,34	
	Салат из капусты	40	капуста морковь масло раст.	40 11 2	32 9 2						№20
						0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	
	Компот из свежих фруктов	150	яблоки сахар к-та лимон.	21 11 1	20 11 1						
						0,09	0,09	12,91	53,20	1,29	№372
	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,10	0,23	11,94	58,10		
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,20	0,38	9,36	49,33		
ИТОГО обед						13.53	13.02	67.17	442.99	26.29	
ПОЛДНИК											
	Напиток из шиповника	150	шиповник сахар	9,5 10	9,5 10						
						0,31	0,11	10,23	41,00	75,0	№398
	Печенье овсяное	40	печенье	40	40	4,46	5,72	26,58	164,54		
ИТОГО полдник						4.77	5.83	36.81	205.54	75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						26.95	34.37	150.02	980.20	107.99	

10 день ЯСЛИ

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											
	Каша пшенная молочная жидкая	150	масло сл. молоко кр.пшенно сахар	2 99 11 2	2 99 11 2						№165
	Бутерброд с джемом	35	батон масло слив. джем	30 5 10.2	30 5 10	0,96	2,28	13,15	114,37		№2
	Чай с лимоном	150	чай сахар лимон	1 6 4	1 6 3,5	2,51	7,55	28,88	161,00	0,48	№393
						0,04	0,01	5,1	19	1,42	
ИТОГО завтрак						3,51	9,84	47,13	294,37	1,90	
2 ЗАВТРАК											
	Груша	123.2	груша	123.2	123.2	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 т/о	180 10	капуста св. морковь лук репчатый масло раст. картофель томат сметана	55 18 15 3 85 10	46 16 14 3 55 10						
	Плов из птицы 54\100	154	Филе кур. масса отв.птицы масло сливоч морковь лук репчат. томат-паста рис масса гот.риса с овощ.	77 54 5 35 26 26 26	75 54 5 28 22 26 26	2,25	4,51	7,10	62,00	13,29	№67
	Салат из свеклы	40	свекла масло.раст.	48,6 1	39 1	11,59	4,81	20,76	196,00	0,41	№304
	Напиток из шиповника	150	шиповник сахар	9,5 10	9,5 10	0,57	1,43	2,34	37,56	3,8	№33
	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	0,31	0,11	10,23	41,00	75,0	№398
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,10	0,23	11,94	58,10		
						1,20	0,38	9,36	49,33		
ИТОГО обед						17,02	11,47	61,73	443,99	92,5	
ПОЛДНИК											
	Кондитерские изделия	50	вафли	50	50	1,95	15,30	31,25	271,00		
	Ряженка	140	ряженка	145	140	3,71	2,50	6,56	62,00	0,54	№401
ИТОГО полдник						1,96	15,30	36,25	286,33	0000	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						27,43	39,44	156,79	1178,56	69,79	