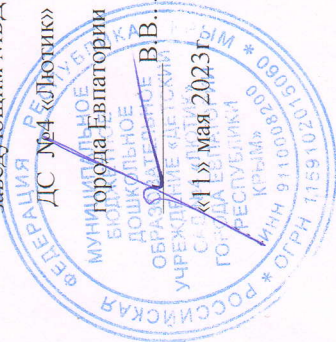


УТВЕРЖДАЮ
заведующим МБДОУ

ДС №4 «Люттик»

города Евпатории

В.В. Любашина



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЛЕТНЕЕ – ОСЕННЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 2-Х ДО 3-Х ЛЕТ

МБДОУ ДС №4 «Люттик»

ЯСЛИ

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	крупа 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	Груша	123.2	груша	123.2	123.2	1.24	0.30	10.12	107.20	10.1	№368	
ИТОГО 2 завтрак						1.24	0.30	10.12	107.20	10.1		
ОБЕД	Борщ вегетарианский со сметаной(т/о)	180	свекла	55	46							
			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						№321	
			молоко	19	18							
			масло слив.	2	2							
						2,45	3,84	16,35	109,80	14,52		
	Помидоры свежие	40	помидор	41	40	0,52	0,03	1,49	6,20	8,46		
	Компот из свежих фруктов	150	слива	25	23,5							
			сахар	11	11							
			к-та лимон.	1	1							
						0,12	1,29	17,45	42,20	12,5	№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						13.21	18.84	78.08	492.49	48.37		
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						24.45	36.96	212.22	1178.71	135.15		

2 день ЯСЛИ

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											№165
	Каша манная молочная жидкая	150	масло сл. молоко	2 97,5	2 97,5						
			кр. манная сахар	10 2	10 2						
						0,87	1,58	14,72	90		
	Чай с лимоном	150	чай сахар лимон	1 6 4	1 6 3,5						№393
						0,04	0,01	5,1	19	1,42	
	Батон нарезной	30	Батон	30	30	1,5	0,1	9	47		
	Масло сливочное	5	масло сл.	5	5	0,04	3,62	0,06	6,21		№6
						2,45	5,31	28,88	162,21	1,42	
ИТОГО завтрак											
2 ЗАВТРАК	Персик	123.2	персик	123,2	123,2	0.11	0.40	13.20	93.99	9.5	№368
						0.11	0.40	13.20	93.99	9.5	
ИТОГО 2 завтрак											
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
						1,42	1,96	10,5	65,34	5,94	
	Котлета из говядины	60	мясо говяж хлеб пшенич масло растит. мука молоко	50 11 3 5 14	48 11 3 5 14						
						5,32	8,07	10,64	140	0,09	№282
	Каша рассыпчатая гречневая	110	гречневая кр. масло сл.	32 3	32 3						№165
						3,05	2,24	13,25	126		
	Огурец свежий	40	огурец	41	40						
						0,32	0,04	1,04	3,76	4	
	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		
						12,5	13,01	69,64	495,73	11,32	
ИТОГО обед											
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
						8,21	11,5	59,2	370	1,26	
ИТОГО полдник											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						23,27	30,22	170,92	1121,93	23,5	

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												
	Абрикос	123,2	абрикос	123,2	123,2	0,66	0,60	18,99	91,24		№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	
						17,09	4,72	5,84	83	1,83		
Каша рассыпчатая рисовая	100	крупа рисовая	43	35								
		масло сливочн	3	3								
						1,8	2,34	17,00	90,01			
Помидоры свежие	40	помидор	41	40	0,52	0,03	1,49	6,20	8,46			
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						22,94	8,75	71,8	406,81	8,53		
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 сгуц	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	0,78		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						46,54	38,9	179,55	1089,08	10,51		

4 день ЯСЛИ

	Наименование блюда	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
						6.05	13.36	29.33	202.82	1.56	
ИТОГО завтрак											
2 ЗАВТРАК											
	Груша	123.2	груша	123.2	123.2	1.24	0.30	10.12	107.20	10.1	№368
						1.24	0.30	10.12	107.20	10.1	
ИТОГО завтрак 2											
ОБЕД	Щи из св.капусты	180	капуста св.	55	46						
	со сметаной т/о	10	морковь	18	16						№67
			лук репчатый	15	14						
			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 куриная	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	
	Огурец свежий	40	огурец	41	40						
						0.32	0.04	1.04	3.76	4	
	Компот из свежих фруктов	150	слива	25	23,5						
			сахар	11	11						
			к-та лимон.	1	1						
						0.12	1.29	17.45	42.20	12.5	№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		
						14.35	11.24	66.47	400.19	30.27	
ИТОГО обед											
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		
						4.86	5.76	39.18	257.13	0	
ИТОГО полдник											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ											
						26.5	30.66	145.1	967.34	41.93	

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
						9.47	17.76	15.23	208.22	1.57	
ИТОГО завтрак											
2 ЗАВТРАК											
	Банан	123.2	банан	123.2	123.2	0.97	0.27	11.95	50.25	5.5	№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
	Помидоры свежие	40	помидор	41	40						
						0.52	0.03	1.49	6.20	8.46	
	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		
						15.82	6.92	62.28	405.97	89.81	
ИТОГО обед											
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		
						0.49	2.25	30.00	103.33	00	
ИТОГО полдник											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						26.75	27.2	119.46	767.77	96.88	

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	Персик	123,2	персик	123,2	123,2	0,11	0,40	13,20	93,99	32,61	№368	
						0,11	0,40	13,20	93,99	32,61		
ОБЕД	Борщ с катофелем 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 отварные с маслом	110	мак. изделия	25	25							№205
			масло сл.	3	3							
							2,18	1,94	15,00	101,17		
Огурец свежий	40	огурец	41	40	0,32	0,04	1,04	3,76	4			
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						12,25	14,67	75,27	503,25	8,91		
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	0,54		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						21,72	34,32	196	1238,25	34,07		

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											
	Абрикос	123,2	абрикос	123,2	123,2	0,66	0,60	18,99	91,24		№368
ИТОГО 2 завтрак						0,66	0,60	18,99	91,24		
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
Жаркое с мясом по-домашнему 60/110	170	мясо говядины	118	114							
		масло раст.	3	3							
		лук репчатый	17	15							
		томат									
		картофель	216	140							
						14,10	6,33	19,50	206,00	7,26	№276
	Помидоры свежие	40	помидор	41	40	0,52	0,03	1,49	6,20	8,46	
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						18,57	9,1	63,49	438,71	21,66	
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						25,08	32,08	152,93	1050,05	22,86	

8 день ЯСЛИ

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	Нерец.	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	крупа 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												
	Яблоко	123.2	яблоко	123.2	123.2	0.18	0.18	8.51	21.00	9.5		
ИТОГО 2 завтрак						0.18	0.18	8.51	21.00	9.5		
ОБЕД	Суп картофельный с клёцками	180	мука пшен.	8	8							
			20	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		
Помидоры свежие	40	помидор	41	40	0.52	0.03	1.49	6.20	8.46			
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						23.93	11.62	215.05	434	29.25		
ПОЛДНИК												
Печенье затяжное	40	печенье	40	40								
Напиток из шиповника	150	шиповник	9,5	9,5								
												сахар
						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						30.86	26.76	326.48	901.02	115.21		

9 день ЯСЛИ

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											
	Каша манная молочная жидкая	150	масло сл. молоко	2 97,5	2 97,5						№165
			кр. манная сахар	10 2	10 2						
						0,87	1,58	14,72	90,00		
	Какао с молоком	150	Какао сахар молоко	2 6 72	2 6 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
	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											
	Груша	123.2	груша	123.2	123.2	1.24	0.30	10.12	107.20	10.1	№368
ИТОГО 2 завтрак						1.24	0.30	10.12	107.20	10.1	
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	
	Огурец свежий	40	огурец	41	40	0,32	0,04	1,04	3,76	4	
	Компот из свежих фруктов	150	слива сахар к-та лимон.	25 11 1	23,5 11 1						
						0,12	1,29	17,45	42,20	12,5	№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						13,32	12,23	69,14	400,79	28,52	
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						27,01	33,61	150,16	994,95	114,82	

10 день ЯСЛИ

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											
	Каша пшенная молочная жидкая	150	масло сл.	2	2						
			молоко	99	99						
			кр.пшенно	11	11						№165
			сахар	2	2						
						0,96	2,28	13,15	114,37		
	Бутерброд с джемом	35	батон	30	30						
			масло слив.	5	5						
			джем	10,2	10						№2
						2,51	7,55	28,88	161,00	0,48	
	Чай с лимоном	150	чай	1	1						№393
			сахар	6	6						
			лимон	4	3,5						
						0,04	0,01	5,1	19	1,42	
ИТОГО завтрак						3,51	9,84	47,13	294,37	1,90	
2 ЗАВТРАК											
	Персик	123,2	персик	123,2	123,2	0,11	0,40	13,20	93,99	32,61	№368
ИТОГО завтрак 2						0,11	0,40	13,20	93,99	32,61	
ОБЕД											
	Щи из св.капусты со сметаной т/о	180	капуста св.	55	46						
		10	морковь	18	16						
			лук репчатый	15	14						
			масло раст.	3	3						
			картофель	85	55						
			томат								
			сметана	10	10						
						2,25	4,51	7,10	62,00	13,29	№67
	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
	Огурец свежий	40	огурец	41	40						
						0,32	0,04	1,04	3,76	4	
	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						16,77	10,08	60,43	410,19	92,7	
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	0,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						22,35	35,62	157,01	1084,88	127,75	