

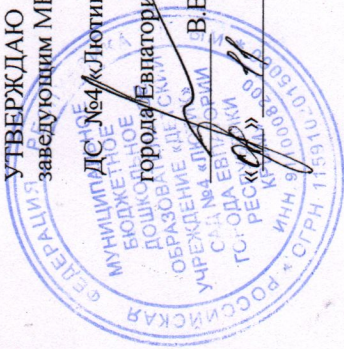
УТВЕРЖДАЮ
заведующим МБДОУ

ДС №4 «Люттик»

города Египатории

В.В. Любанина

2024г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЗИМНЕ - ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ
МБДОУ ДС №4 «Люттик»
САД

1 день САД

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК	Суп с макаронными изделиям	200	Макаронные изде	16	16						
			масло сливоч.	3	3						
			молоко	180	180						
			сахар	3	3						№93
						6.68	7.33	21.85	179.00	1.17	
	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	
	Бутерброд с джемом	35	масло слив.	5	5						№2
			джем	10.2	10						
						2.51	7.55	28.88	161,00	0.48	
ИТОГО завтрак						11.99	17.28	61.48	418,00	2.82	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежее	126,4	мандарины	126.4	126.4	0.51	0.11	11.67	68.49	32.61	№368
ИТОГО 2 завтрак						0.51	0.11	11.67	68.49	32.61	
ОБЕД	Борщ вегетарианский	200	свекла	60	50						
	со сметаной(т/о)	11	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	14,2	
	Биточек 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	
	Пюре картофельное	150	картофель	235	153						№321
			молоко	24	23						
			масло слив.	3	3						
						3.06	4.80	20.43	147.25	18.15	
	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						
						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						18.43	22.74	101.01	695.95	32.83	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	75	печенье овсяное								
			с изюмом и арах	75	75	7,12	15.75	50.25	367.50		
	Чай с сахаром	180	чай	1,1	1,1						№392
			сахар	7	7						
						0,02		6.00	20.80	1,7	
ИТОГО полдник						7.14	15.75	56.25	388.3	1.7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						38.07	55.88	230.41	1570.74	69.96	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	Нерц.
ЗАВТРАК											
	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						48.05
			сметана	6	6						
			ванилин	0.1	0.1						
						18.16	14.11	26.01	348.80	0.33	
	молоко сгущеное	30	молоко сгущено	30	30	2.25	2.67	42.36	111.12		
			сахар	7	7						
						0.02		6.00	20.80	1.7	
	Батон нарезной	30	Батон	30	30	2.21	0.28	13.52	66.26		
	Масло сливочное	5	масло сл.	5	5	0.04	3.62	0.06	6.21		№6
ИТОГО завтрак						22.54	20.68	87.95	553.19	2.03	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие	126.4	яблоко	126.4	126.4	0.29	0.19	5.61	33.17	9.81	№368
ИТОГО 2 завтрак						0.29	0.19	5.61	33.17	9.81	
ОБЕД											
	Суп картофельный с крупой	200	масло раст.	4	4						
	со сметаной	45	картофель	92	60						
			лук репчатый	23	19						
			морковь	20	16						
			кр.рисовая	4	4						№80
						2.57	4.17	12.66	73.60	6.6	
	Котлета из говядины	160	говядина	61	59						
			хлеб пшенич	15	15						
			масло растит.	4	4						
			мука пшенич	8	8						
			молоко	19	19						
						7.42	10.42	12.85	195.30	0.12	№282
	Каша рассыпчатая гречневая	140	гречневая кр.	43	43						
			масло сл.	4	4						
						3.17	2.72	14.01	173.52		№165
	Салат из свеклы с зеленым 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 свежих фруктов	180	яблоко	25	24						
			сахар	14	14						
			к-та лимон.	1,3	1,3						
						0.12	0.11	16.49	67.84	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						17.01	20.59	93.31	714.38	14.20	
ПОЛДНИК											
	Булочка сдобная Домашняя	50	будлчка сдобная	50	50						
						4.50	8.00	29.00	860.00	205.00	
	Ряженка	140	ряженка	145	140	3.71	2.50	6.56	62.00	0.54	№401
ИТОГО полдник						8.21	10.50	35.56	860.00	205.54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						48.05	51.96	222.43	2160.74	231.58	

3 день САД

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная	180	масло сл.	3	3						
	жидкая		молоко	120	120						№165
			крупа овсян.	14	14						
			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
						6,07	13,44	41,82	325,09	1,44	
ИТОГО завтрак											
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие	126,4	апельсины	126,4	126,4	0,99	0,21	25,28	107,44	65,73	№368
ИТОГО 2 завтрак											
ОБЕД											
	Суп с макарон.изделиями	200	картофель	92	60						
			макароны	10	10						
			морковь	16	14						№82
			лук репчат.	15	14						
			масло раст.	3	3						
						2,14	2,26	12,71	73,80	6,6	
	Вареники ленивые	200	творог	167	167						
			мука пшеничная	23	23						
			сахар	12	12						
			яйцо	12	12						
			масло слив.	10	10						
						26,80	13,60	26,20	329,60	0,660	№229
	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		
						31,96	16,54	91,30	642,96	7,62	
ИТОГО обед											
ПОЛДНИК											
	Кисель из сока натурального	180	крахмал картоф.	7,5	9						
			сахар	12	14						
			сок	54	54						
						0,5	0,005	27,20	111,20		
	Кондитерские изделия	65	печенье овсяное	65	65						
			с изюмом			3,25	9,75	46,80	286,00		
						6,75	9,75	74	397,2	000	
ИТОГО полдник											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ											
						45,74	39,94	232,40	1472,69	74,79	

4 день САД

	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	0.17	
	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	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие	126,4	киви	126.4	126.4	1.01	0.51	10.24	59.41		№368
ИТОГО завтрак 2						1.01	0.51	10.24	59.41		
ОБЕД	Щи из св.капусты	200	капуста св.	60	48						
	со сметаной	11	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	0.12	
	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	16.99	
ПОЛДНИК											
	Булочка Харьковская	50	булочка Харьк.	50	50						
						3.75	2.25	30	155		
	Кефир	140	кефир	145	140	3,71	3,50	6,20	60,00	1,26	№401
ИТОГО полдник						7.46	5.75	6.50	215	1.26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						38.38	41.80	139.91	1228.61	20.12	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец
ЗАВТРАК											
	Каша манная молочная	180	масло сл.	3	3						№165
	жидкая		молоко	123	123						
			кр. манная	14	14						
			сахар	3	3						
						1,00	2,29	18,66	114,00		
	Кофейный напиток с молоком	180	Кофейн.напит.	2,2	2,2						№395
			сахар	7	7						
			молоко	100	100						
						2,80	2,40	10,75	78,00	1,17	
	Батон нарезной	30	Батон	30	30	2,21	0,28	13,52	66,26		№6
	Масло сливочное	5	масло сл.	5	5	0,08	7,25	0,13	12,42		
	Сыр твердый	15	сыр	16	15	3,46	4,42		54,00	0,09	
ИТОГО завтрак						9.55	16.64	43.06	324.68	1.26	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свеж	126.4	мандарины	126.4	126.4	0.51	0.11	11.67	68.49	32.61	№368
ИТОГО завтрак 2						0.51	0.11	11.67	68.49	32.61	
ОБЕД											
	Суп картофельный с бобовыми	200	масло раст.	4	4						№81
			картофель	77	50						
			лук репчатый	24	20						
			морковь	21	17						
			горох	14	14						
						4,92	4,79	15,75	109,00	4,18	
	Жаркое с мясом по-домашнему 80/140	220	мясо птицы	105	75						№276
			масло раст.	4	4						
			лук репчатый	18	16						
			томат	5	5						
			картофель	279	181						
						20,80	5,33	18,50	205	7,26	
	Салат из капусты	60	капуста	60	48						№20
			морковь	11	9						
			масло раст.	1	1						
						0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	
	Напиток из шиповника	180	шиповник	14	14						№398
			сахар	10	10						
						0,41	0,15	13,07	53,20	90,0	
	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						29.71	13.98	85.13	577.50	120.91	
ПОЛДНИК											
	Йогурт	140	йогурт	145	140	1,79	1,50	6,38	61,00	0,44	
	Кондитерские изделия	70	печенье	70	70						
			голетное			2,49	7,7	69,54	139,69		
ИТОГО полдник						4.28	9.2	75.92	200.69	0.44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						44.05	39.93	215.78	1171.36	155.22	

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная	180	масло сл.	3	3						
	жидкая		молоко	120	120						
			крупa 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	
	Чай с сахаром	180	чай	1,1	1,1						№392
			сахар	7	7						
						0,02		6.00	20.80	1,7	
ИТОГО завтрак						3.73	11.20	50.50	331.41	2.18	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	180	сок	180	180	0.9		18.8	76		
ИТОГО завтрак 2						0.9		18.8	76		
ОБЕД	Борщ с картофелем со сметаной т/о	200	свекла	51	43						
		11	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
	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	78	говядиа	70	68						
			хлеб пшен.	11	11						
			молоко	16	16						
			лук репч.	19	13						
			масло слив.	3	3						
			мука пшен.	8	8						
			томат	3	3						
			сметана	8	8						
						5.9	6.55	7.8	114.0	0.57	№286
	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						16.73	17.76	92.47	631.41	5.94	
ПОЛДНИК	Булочка Гребешок	50	Гребешок	50	50						
						3.75	3.25	27.00	155.00		
	Ряженка	140	ряженка	145	140	3.71	2.50	6.56	62.00	0.54	№401
ИТОГО полдник						7.46	5.75	33.56	217	0.54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						28.82	34.71	195.33	1255.82	8.66	

7 день САД

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	Нерц.
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	180	масло сл.	3	3						
	жидкая		молоко	120	120						
			кр.рис	14	14						
			сахар	3	3						
						1,80	3,04	17,95	137,13		№165
	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	
	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
ИТОГО завтрак						6,85	9,34	42,28	28,76	1,77	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие	126,4	апельсины	126,4	126,4	0,99	0,21	25,28	107,44	65,73	№368
ИТОГО завтрак 2						0,99	0,21	25,28	107,44	65,73	
	Суп картофельный с крупой и рыбой отварной	200	масло раст.	4	4						
			картофель	92	60						
			лук репчатый	23	19						
			морковь	20	16						
			кр.рисовая	4	4						№80
						2,57	4,17	12,66	73,60	6,6	
			рыба отв.	50	31,8	2,47	1,4	0,63	25,3		№242
											№215
	Омлет натуральный	80	яйцо	60	60						
			молоко	24	23						
			масло слив.	3	3						
						4,97	10,38	1,33	166,00	0,13	
	Каша рассыпчатая гречневая	140	гречневая кр.	43	43						
			масло сл.	4	4						
						3,17	2,72	14,01	173,52		№165
	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						16,04	19,45	77,52	891,72	8,27	
ПОЛДНИК											
	Кондитерские изделия	70	печенье	70	70						
			голетное			2,49	7,7	69,54	139,69		
	Чай с сахаром	180	чай	1,1	1,1						№392
			сахар	7	7						
						0,02		6,00	20,80	1,7	
ИТОГО полдник						2,51	7,7	75,54	160,49	1,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						26,39	36,7	220,62	1188,41	77,47	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	крупа пшеничн	15	15						
			масло сливоч.	3	3						
			молоко	120	120						
			сахар	3	3						№165
						1,52	2,44	18,54	148,74		
	Чай с лимоном	180	чай	1.1	1.1						
			сахар	7	7						
			лимон	6.5	6.5						
						0.06	0.01	7.52	24.80	1.7	
	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	
ИТОГО завтрак						4.09	10	54.94	334.54	2.18	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие	126,4	банан	126.4	126.4	1.20	0.29	13.60	103.20	9.81	№368
ИТОГО 2 завтрак						1.20	0.29	13.60	103.20	9.81	
ОБЕД	Суп картофельный с клёцками	200	мука пшен.	15	15						
		30	яйцо	3	3						
			масло сливочн	1	1						
			картофель	96	62						
			морковь	24	19						
			лук репчатый	24	20						
			масло растит.	2	2						№85
						2,00	3,65	8,40	70,10	4,55	№120
	Шницель рыбный натур.	80	рыба	107	68						
			лук репчатый	16	18						
			яйцо	3	3						
			молоко	6	6						
			мас. растит.	3	3						
			мука пшен.	7	7						№258
						11.3	3.7	8.7	108.7	2.45	
	Каша рассыпчатая рисовая	120	рис	43	43						
			масло слив.	4	4						
						2.17	2.81	20.41	117.76		№165
	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						19.48	13.34	94.80	582.38	13.24	
ПОЛДНИК											
	Булочка Шарлотка	50	Шарлотка	50	50	4.40	3.20	42.40	216.00		
	Кисель из кураги	180	крахмал картос	8	8						
			сахар	18	18						
			курага	8	8						
						0.81	0.05	29.48	139.14		№380
ИТОГО полдник						5.21	3.25	71.88	355.14	0,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						29,98	26,88	235,22	1375,26	25,23	

9 день САД

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											
	Каша манная молочная	180	масло сл.	3	3						№165
	жидкая		молоко	123	123						
			кр. манная	14	14						
			сахар	3	3						
						1,00	2,29	18,66	114,00		
	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	
	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
ИТОГО завтрак						9,95	16,68	45,14	352,48	1,44	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежe	126,4	яблоко	126,4	126,4	0,29	0,19	5,61	33,17	9,81	№368
ИТОГО 2 завтрак						0,29	0,19	5,61	33,17	9,81	
ОБЕД											
	Рассольник Ленинградский	200	масло раст.	3	3						
	со сметаной т.о.	10	картофель	77	50						
			лук репчатый	22	18						
			морковь	23	18						
			крупа рис	4	4						
			сметана	10	10						
			огурец конс.	17	17						
						3,77	5,22	16,30	98,00	5,2	№76
	Птица тушенная в соусе	230	горошек зеленый	10	6						
	с овощами		картофель	129	97						
			курица (филе)	57	56						
			лук репчатый	28	23						
			морковь	50	40						
			соус сметанный	40	40						
						11,61	8,3	21,0	205,7	9,38	
	Огурец консервированный	60	огурец. конс.	109	60						
						0,76	0,09	2,40	13,44		
	Компот из свежих фруктов	180	яблоко	25	24						
			сахар	14	14						
			к-та лимон.	1,3	1,3						
						0,12	0,11	16,49	67,84	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						19,00	14,39	88,59	542,84	16,12	
ПОЛДНИК											
	Кондитерские изделия	70	пряники	70	70	2,9	7,94	71,89	143,78		
	Йогурт	140	йогурт	145	140	1,79	1,50	6,38	61,00	0,44	№398
ИТОГО полдник						4,69	9,44	78,27	204,78	0,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						33,93	40,70	217,61	1133,27	27,81	

10 день САД

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											
	Каша пшеничная молочная	180	масло сл.	3	3						
	жидкая		молоко	120	120						
			кр.пшленно	15	15						№165
			сахар	3	3						
						1,10	13,13	17,78	153,24		
	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						6.41	23.08	57.41	392.24	1.65	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие	126.4	груша	126,4	126,4	1.04	0.30	10.12	107.20	10.10	№368
ИТОГО 2 завтрак						1.04	0.30	10.12	107.20	10.10	
ОБЕД											
	Щи из св.капусты	200	капуста св.	60	48						
	со сметаной т/о	11	морковь	19	17						№67
			лук репчатый	16	15						
			масло раст.	4	4						
			картофель	86	56						
			томат	3	3						
			сметана	11	11						
						3,38	5,40	8,77	78,77	14,76	
	Плов из птицы 65\130	195	Филе кур.	92	90						№304
			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	
	Салат из капусты	60	капуста	60	48						
			морковь	11	9						№20
			масло раст.	1	1						
						0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	
	Напиток из шиповника	180	шиповник	14	10						
			сахар	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		
ИТОГО обед						19.35	14.38	83.10	578.60	124.74	
ПОЛДНИК											
	Кондитерские изделия	50	Рулет с кориц	50	50						
						3.75	2.75	35.00	180.00		
	Кефир	140	кефир	145	140	3,71	3,50	6,20	60,00	1,26	№401
ИТОГО полдник						7.46	5.80	41.20	240	1.26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						34.26	43.56	191.83	1318.04	137.75	

на 10 листах

заведующий МБДОУ

Лотский сад №4 «Лютик»

В. В. Любашина

В.В.Любина