



УТВЕРЖДАЮ  
Муниципальным бюджетным дошкольным образовательным учреждением «Детский сад №4 «Лютик» города Евпатории Республики Крым»

В.В. Любашина  
« 31 » 08 2022 г.

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЛЕТНЕ-ОСЕННЕЕ МЕНЮ

для детей в возрасте от 3-х до 7 лет

МБДОУ «ДС №4 «Лютик»

1 день САД

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	Нерц.	
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			
	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						6,57	8,74	42,87	299,21	1,17		
2 ЗАВТРАК												
	Сок фруктовый	150	сок	150	150	0,70		13,18	56,00	3,6	№399	
ОБЕД	Борщ вегетарианский со сметаной(т/о)	200	свекла	60	50							
		11	капуста	60	50							
			морковь	19	17							
			лук	12	11							
			картофель	76	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	192	153							
			молоко	24	23							
			масло сливоч.	3	3							
						3,06	4,8	20,43	147,25	18,15	№321	
	Помидор свежий	60	помидор	61	60							
						0,79	0,04	2,24	13,80	12,7		
	Компот из сушеных фруктов	180	сухофрукты	13	13							
			сахар	10	10							
			к-та лимон.	1,3	1,3							
						0,28	0,01	12,99	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						18,46	22,69	93,85	696,31	45,53		
ПОЛДНИК	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							
			ванилин	0,4	0,1							
						18,16	14,11	26,01	348,80	0,33		
	молоко сгущеное	30	молоко сгущ	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	74,93	521,92	0,87		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						49,85	50,71	224,83	1573,44	51,17		



## 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 сахаром	180	чай сахар	1,1 7	1,1 7	1,00	2,29	18,66	114,00		№392
	Батон нарезной	30	Батон	30	30	0,02		6,00	20,80		
	Масло сливочное	5	масло сл.	5	5	2,21	0,28	13,52	66,26		
						0,04	3,62	0,06	6,21		№6
<b>ИТОГО завтрак</b>						<b>3,27</b>	<b>6,19</b>	<b>38,24</b>	<b>207,27</b>	<b>0,00</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>											
	груша	126,4	груша	126,4	126,4	1,24	0,30	10,12	107,20	10,1	№368
<b>ОБЕД</b>											
	Суп картофельный с крупой и рыбой отварной	200	масло раст. картофель лук репчатый морковь кр.рисовая	4 75 23 20 4	4 60 19 16 4						№80
						2,57	4,17	12,66	73,60	6,6	
	Гуляш из отварного мяса 80/80	160	скумбрия с/м говядина морковь лук репчатый томат масло раст. мука пшенич	93 133 33 23 5 5 9	57 129 27 20 5 5 9	3,81	0,25	0,29	36,10	0,19	№242
						14,07	10,85	5,27	271,37	0,8	№277
	Каша рассыпчатая гречневая	140	гречневая кр. масло сл.	43 4	43 4						
						3,17	2,72	14,01	173,52		№165
	огурец свежий	60	огурец	61	60						
						0,49	10,06	1,56	8,64	6	
	Компот из свежих фруктов	180	слива сахар к-та лимон.	31,5 14 1,3	29,5 14 1,3						
						0,47	2,15	20,34	86,64	15,01	№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>27,32</b>	<b>30,87</b>	<b>86,53</b>	<b>807,73</b>	<b>28,60</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Омлет натуральный	80	яйцо молоко масло сливоч.	60 24 3	60 23 3						№215
						4,97	10,38	1,33	166,00	0,13	
	Кефир	140	кефир	145	140	3,71	3,50	6,20	60,00	1,26	№401
<b>ИТОГО полдник</b>						<b>8,68</b>	<b>13,88</b>	<b>7,53</b>	<b>226,00</b>	<b>1,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>40,51</b>	<b>51,24</b>	<b>142,42</b>	<b>1348,20</b>	<b>40,09</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	10	масло сл.	10	10	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>												
	Абрикос	126,4	абрикос	126,4	126,4	0,68	0,62	19,49	100,59		№368	
<b>ОБЕД</b>												
Суп с макарон.изделиями	200	картофель	75	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	скумбрия	135	83								
		лук репчатый	21	18								
		яйцо	3	3								
		молоко	6	6								
		мас. растит.	3	3								
		мука пшен.	7	7							№258	
Пюре картофельное	150	картофель	192	153								
		молоко	24	23								
		масло сливочн	3	3			3,06	4,80	20,43	147,25	18,15	№321
Помидор свежий	60	помидор	61	60								
Компот из сушеных фруктов	180					0,79	0,04	2,24	13,80	12,7		
		сухофрукты	13	13								
		сахар	10	10								
		к-та лимон.	1,3	1,3								
Хлеб пшеничный	27					0,28	0,01	19,99	81,70	0,36	№376	
		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						19,62	14,43	98,55	618,27	40,25		
<b>ПОЛДНИК</b>												
	Печенье	50	печенье	50	50	2,00	6,70	58,00	79,69			
	Йогурт	140	йогурт	145	140	1,79	1,50	6,38	61,00	0,44	№401	
ИТОГО полдник						3,79	8,20	64,38	140,69	0,44		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						30,16	36,69	224,24	1184,64	42,13		



4 день САД

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№реп.
<b>ЗАВТРАК</b>											
	Каша пшенная молочная жидкая	180	масло сл. молоко кр.пшенно сахар	3 120 15 3	3 120 15 3						№165
	Чай с сахаром	180	чай сахар	1,1 7	1,1 7	1,10	13,13	17,78	153,24		№392
	Батон нарезной	30	Батон	30	30	0,02		6,00	20,80		
	Масло сливочное	10	масло сл.	10	10	0,08	7,25	0,13	12,42		№6
	Яйцо отварное	20	яйцо отвар.	20	20	2,04	2,30	0,14	31,50		№213
<b>ИТОГО завтрак</b>						<b>5,45</b>	<b>22,96</b>	<b>37,57</b>	<b>284,22</b>	<b>0,00</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>											
	Персик	126,4	персик	126,4	126,4	0,12	0,45	13,53	103,41		№368
						<b>0,12</b>	<b>0,45</b>	<b>13,53</b>	<b>103,41</b>	<b>0,00</b>	
<b>ОБЕД</b>											
	Щи из св.капусты с отварным мясом со сметаной т/о	200 21 11	капуста св. морковь лук репчатый масло раст. картофель томат сметана	60 19 16 4 70 3 11	48 17 15 4 56 3 11						№67
			говядина	35	34	3,38	5,40	8,77	78,77	14,76	
	Запеканка из печени с рисом	160	печень масло слив. рис лук репчатый яйцо	115 2 13 71 11	95 2 13 59 11	2,77	1,00	0,13	40,00	0,13	№273
											№294
	Соус сметанный	30	сметана мука	7 3	7 3	11,23	8,25	15,63	252,75	10,88	№354
	огурец свежий	60	огурец	61	60	0,50	1,80	2,10	26,60		
	Компот из свежих фруктов	180	вишня сахар к-та лимон.	31,5 14 1,3	29,5 14 1,3	0,49	10,06	1,56	8,64	6	
						0,50	3,06	18,34	85,29	20	№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>21,61</b>	<b>30,24</b>	<b>78,93</b>	<b>649,91</b>	<b>51,77</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Рогалик золотистый	100	мука 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>1,26</b>	№401
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>35,39</b>	<b>65,15</b>	<b>189,23</b>	<b>1407,54</b>	<b>53,03</b>	

5 день САД

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец
<b>ЗАВТРАК</b>											
	Суп молочный	<b>180</b>	молоко	104,2	104,2						
	с гречневой крупой		кр. гречневая	12	12						
			мас. сливоч.	2	2						
			сахар	2,5	2,5						
						3,16	3,92	10,37	117,44	0,81	№94
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	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	<b>30</b>	Батон	30	30	2,21	0,28	13,52	66,26		
	Масло сливочное	<b>10</b>	масло сл.	10	10	0,08	7,25	0,13	12,42		№6
	Яйцо отварное	<b>40</b>	яйцо отвар.	40	40	4,08	4,60	0,28	63,00		№213
<b>ИТОГО завтрак</b>						<b>12,33</b>	<b>18,45</b>	<b>35,05</b>	<b>337,12</b>	<b>1,98</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>											
	Сок фруктовый	<b>150</b>	сок	150	150	<b>0,70</b>		<b>13,18</b>	<b>56,00</b>	<b>3,6</b>	№399
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовым	<b>200</b>	масло раст.	4	4						
			картофель	63	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	<b>195</b>	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
	Помидор свежий	<b>60</b>	помидор	61	60						
						0,79	0,04	2,24	13,80	12,7	
	Напиток из шиповника	<b>180</b>	шиповник	14	14						
			сахар	10	10						
						0,41	0,15	13,07	53,20	90,0	№398
	Хлеб пшеничный	<b>27</b>	хлеб пшенич	27	27	1,29	0,27	18,70	91,20		
	Хлеб ржаной	<b>37</b>	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	66,66		
<b>ИТОГО обед</b>						<b>20,84</b>	<b>10,77</b>	<b>86,91</b>	<b>570,19</b>	<b>107,39</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Макароны с сыром	<b>150</b>	макароны	35	35						
			масл. сливочн.	5	5						
			сыр	22	20						№206
						5,78	9,00	12,62	228,00	0,17	
	Ряженка	<b>140</b>	ряженка	145	140	3,71	2,50	6,56	62,00	0,54	№401
	Кондитерские изделия	<b>50</b>	зефир	50	50	0,70		42,00	89,00		
<b>ИТОГО полдник</b>						<b>10,19</b>	<b>11,50</b>	<b>61,18</b>	<b>379,00</b>	<b>0,71</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>44,06</b>	<b>40,72</b>	<b>196,32</b>	<b>1342,31</b>	<b>113,68</b>	



6 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			
Чай с сахаром	180	чай	1,1	1,1							№392	
		сахар	7	7								
						0,02		6,00	20,80			
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						3,47	7,55	35,20	242,88	0,00		
2 ЗАВТРАК												
	Сок фруктовый	150	сок	150	150	0,70		13,18	56,00	3,6	№399	
ОБЕД	Борщ с картофелем со сметаной т/о	200	свекла	51	43							
			картофель	70	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 свежий	60	огурец	61	60								
						0,49	10,06	1,56	8,64	6		
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						17,98	31,60	96,68	707,91	11,49		
ПОЛДНИК												
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								
			ванилин	0,1	0,1							
						18,16	14,11	26,01	348,80	0,33		
молоко сгущеное	30	молоко сгущ	30	30	2,25	2,67	42,36	111,12				
кефир	140	кефир	145	140	3,71	3,50	6,20	60,00	1,26	№401		
ИТОГО полдник						24,12	20,28	74,57	519,92	1,59		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						46,27	59,43	219,63	1526,71	16,68		

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							
						1,80	3,04	17,95	137,13		№165	
Чай с сахаром	180	чай	1,1	1,1							№392	
		сахар	7	7								
						0,02		6,00	20,80			
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	
Яйцо отварное	40	яйцо отвар.	40	40	4,08	4,60	0,28	63,00			№213	
ИТОГО завтрак						8,15	11,54	37,81	293,40	0,00		
2 ЗАВТРАК												
	груша	126,4	груша	126,4	126	1,24	0,30	10,12	107,20	10,1	№368	
Суп картофельный с крупой и рыбой отварной	200	масло раст.	4	4								
		картофель	75	60								
		лук репчатый	23	19								
		морковь	20	16								
			кр.рисовая	4	4						№80	
						2,57	4,17	12,66	73,60	6,6		
			скумбрия с/м	93	57	3,81	0,25	0,29	36,10	0,19	№242	
Жаркое с мясом по-домашне 80/140	220	мясо говядины	133	129								
		масло раст.	4	4								
		лук репчатый	18	16								
		томат	5	5								
			картофель	227	181						№276	
						15,00	9,89	23,94	295,29	9,39		
Помидор свежий	60	помидор	61	60								
						0,79	0,04	2,24	13,80	12,7		
Компот из свежих фруктов	180	слива	31,5	29,5								
		сахар	14	14								
		к-та лимон.	1,3	1,3								
						0,47	2,15	20,34	86,64	15,01	№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						26,02	17,25	93,87	674,49	43,89		
ПОЛДНИК												
Булочка Постная	100	мука пшенич	51	51								
		яйцо	1	1								
		дрожжи	1,3	1,3								
		масло раст.	4	4								
						4,50	8,00	53,00	310,00			
Йогурт	140	йогурт	145	140	1,79	1,50	6,38	61,00	0,44	№401		
ИТОГО полдник						6,29	9,50	59,38	371,00	0,44		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						41,70	38,59	201,18	1446,09	54,43		



8 день САД

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	Нерец.
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	крупа пшеничн	15	15						
			масло сливоч.	3	3						
			молоко	120	120						
			сахар	3	3						
						1,52	2,44	18,54	148,74		№165
Кофейный напиток с молоком	180	Кофейн.напит.	2,2	2,2							
		сахар	7	7							
		молоко	100	100							
						2,80	2,40	10,75	78,00	1,17	№395
Батон нарезной	30	Батон	30	30	2,21	0,28	13,52	66,26			
Масло сливочное	10	масло сл.	10	10	0,08	7,25	0,13	12,42		№6	
Сыр твердый	15	сыр твердый	16	15	3,46	4,42		54,00	0,09	№7	
ИТОГО завтрак						10,07	16,79	42,94	359,42	1,26	
<b>2 ЗАВТРАК</b>											
	Сок фруктовый	150	сок	150	150	0,70		13,18	56,00	3,6	№399
ИТОГО 2 завтрак						0,70	0,00	13,18	56,00	3,60	
ОБЕД	Суп картофельный с клёцками	200	мука пшен.	15	15						
			30	яйцо	3	3					
			масло сливочн	1	1						
			картофель	78	62						
			морковь	24	19						
			лук репчатый	24	20						
			масло растит.	2	2						
						2,00	3,65	8,40	70,10	4,55	№85
Шницель рыбный натур.	80	скумбрия	135	83							
		лук репчатый	21	18							
		яйцо	3	3							
		молоко	6	6							
		мас. растит.	3	3							
		мука пшен.	7	7							
						9,97	6,57	8,78	132,66	2,44	№120
Капуста тушенная	150	капуста	226	184							
		масло раст,	5	5							
		морковь	21	17							
		лук репчат,	19	16							
		мука пшен,	5	5							
											336
			томат	4	4	3,76	5,83	9,28	98,80	15,38	
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						18,75	16,73	78,85	541,12	22,73	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Рогалик золотистый	100	мука	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						8,21	10,50	59,56	372,00	0,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						37,73	44,02	194,53	1328,54	28,13	

9 день САД

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК	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	10	масло сл.	10	10	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					7,37	14,42	32,59	255,68	0,00	
	2 ЗАВТРАК					0,70	0,00	13,18	56,00	3,6	№399
	Сок фруктовый	150	сок	150	150	0,70	0,00	13,18	56,00	3,60	
	ОБЕД										
	Рассольник Ленинградский со сметаной т.о.	200	масло раст. картофель лук репчатый морковь крупа рис сметана огурец конс.	3 63 22 23 4 10 17	3 50 18 18 4 10 17						
Запеканка из печени с рисом	160	печень масло слив. рис лук репчатый яйцо	115 2 13 71 11	95 2 13 59 11							№76
Соус сметанный	30	сметана мука	7 3	7 3	11,23	8,25	15,63	252,75	10,88	№354	
Помидор свежий	60	помидор	61	60	0,50	1,80	2,10	26,60			
Компот из свежих фруктов	180	вишня сахар к-та лимон.	31,5 14 1,3	29,5 14 1,3	0,79	0,04	2,24	13,80	12,7		
Хлеб пшеничный	27	хлеб пшенич	27	27	0,50	3,06	18,34	85,29	20	№372	
Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,29	0,27	18,70	91,20			
ИТОГО обед					20,17	19,12	89,01	645,50	48,78		
ПОЛДНИК											
Кондитерские изделия	50	пряник	50	50	2,10	5,94	62,00	83,78			
кефир	140	кефир	145	140	3,71	3,50	6,20	60,00	1,26	№401	
ИТОГО полдник					3,71	9,44	68,20	143,78	1,26		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					31,95	42,98	202,98	1100,96	53,64		



10 день САД

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
<b>ЗАВТРАК</b>											
	Каша пшенная молочная жидкая	180	масло сл. молоко	3 120	3 120						
			кр.пшенно	15	15						№165
			сахар	3	3						
						1,10	13,13	17,78	153,24		
	Кофейный напиток с молоком	180	Кофейн.напит. сахар	2,2 7	2,2 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	10	масло сл.	10	10	0,08	7,25	0,13	12,42		№6
<b>ИТОГО завтрак</b>						<b>6,19</b>	<b>23,06</b>	<b>42,18</b>	<b>309,92</b>	<b>1,17</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>											
	груша	126,4	груша	126,4	126,4	1,24	0,30	10,12	107,20	10,1	№368
<b>ОБЕД</b>	Щи из св.капусты со сметаной т/о	200 11	капуста св. морковь	60 19	48 17						
			лук репчатый	16	15						№67
			масло раст.	4	4						
			картофель	70	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. масса отв.птицы	92 65	90 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
	огурец свежий	60	огурец	61	60						
						0,49	10,06	1,56	8,64	6	
	Напиток из шиповника	180	шиповник сахар	14 10	14 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>19,00</b>	<b>21,40</b>	<b>79,25</b>	<b>534,80</b>	<b>111,27</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Омлет с сыром	80	яйцо молоко	56 22	56 21						
			масло сливоч.	3	3						
			сыр	11	10						
						9,10	12,80	1,40	194,00	0,17	№216
	Йогурт	140	йогурт	145	140	1,79	1,50	6,38	61,00	0,44	№401
<b>ИТОГО полдник</b>						<b>10,89</b>	<b>14,30</b>	<b>7,78</b>	<b>255,00</b>	<b>0,61</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>37,32</b>	<b>59,06</b>	<b>139,33</b>	<b>1206,92</b>	<b>123,15</b>	