

Примерное цикличное меню на 10 дней
СП "Детский сад Улыбка" ГБОУ СОШ с.Камышла

1 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамин С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша манная №79	масло слив.	5	5						
	молоко	100	100						
	манка	40	40						
	сахар	5	5						
				200/5	4,52	4,07	30,57	177	
Чай сладкий №392	сахар	10	10						
	чай	0,7	0,7						
				180	0,06	0,02	9,99	43	
Бутерброд с маслом	масло слив.	8	8						
	хлеб	30	30						
				30 8	3,06	9,43	18,27	170	
	Всего за завтрак				7,64	13,52	58,53	390	
Второй завтрак									
Печенье №57	печенье	40	40						
				40	1,5	2,2	14,8	186,6	
	Всего за второй завтрак				1,5	2,2	14,8	186,6	
Обед									
Салат из свежей капусты №68	масло раст.	2,5	2,5						
	морковь	20	15						
	сахар	2	2						
	капуста	45	35						
				50	0,56	2,43	3,6	34,96	
Суп рисовый №77	рис	15	15						
	масло раст.	2,5	2,5						
	морковь	12,5	10						
	лук репч.	12	10						
	картофель	70	52,5						
				250	4,19	4,92	10,52	107	

Жаркое по-домашнему из вареного	говядина	115	80						
	масло слив.	6	6						
	картофель	150	120						
	лук репч.	12	10						
				200	22,02	6,79	19,95	259	8,15
Компот из сухофруктов № 376	сухофр-ты	10	10						
	сахар	12	12						
	лим.к-та	0,2	0,2						
				180	0,44	0,02	27,76	113	
Хлеб №95	хлеб пшен.	30	30		12,2	1,98	10,02	52,2	
	хлеб ржаной	30	30		2,37	0,3	24,15	70,8	
				40					
	Всего за обед				41,78	16,44	92,4	639,9	
Полдник									
Булочка домашняя №469	масло слив.	3	3						
	масло раст.	2	2						
	мука	70	70						
	дрожжи	1	1						
	яйцо	3	3						
	сахар	5	5						
				80	5,82	10,01	43,13	286	
Кисель №384	конц.киселя	24	24						
	сахар	10	10						
				180	1,36		29,02	116,19	
	всего за полдник				7,18	10,01	72,15	402,19	
Итого за день					58,1	42,17	237,9	1618,69	
Соль йодированная		4	4						

2 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамин С
		брутто	нетто						
<u>Завтрак</u>									
Каша пшеничн. №168	масло слив.	5	5						
	молоко	130	130						
	кр. пшенич.	50	50						
	сахар	5	5						
				200 5	5,43	4,23	33,38	193	
Чай сладкий №392	сахар	10	10						
	чай	0,7	0,7						
				180	0,06	0,02	9,99	43	2,8
Бутерброд с маслом №1	масло слив.	8	8						
	хлеб	30	30						
				30 5	3,06	9,43	18,27	170	
	Всего за завтрак				8,55	13,68	61,64	406	
<u>Второй завтрак</u>									
Печенье №57	печенье	30	30						
				430	1,5	2,2	14,8	186,6	
	Всего за второй завтрак				1,5	2,2	14,8	186,6	
<u>Обед</u>									
Салат "Агенчик" №75	масло раст.	3	3						
	морковь	38	35						
	зел.горошек	17	17						
	лук репч.	5	5						
				60	0,84	3,64	5,41	57,44	3,35
Щи из свежей капусты со сметаной "67"	сметана	5	5						
	масло раст.	3	3						
	морковь	8	6,5						
	лук репч.	8	6,4						
	капуста	42	40						
	картофель	80	60						
	томат	2	2						
				250	1,74	4,88	9,21	105	18,45
Котлета куриная №282	курица	160	70						
	рис	6	6						
	масло слив.	4	4						
	масло растит.	3	3						
	яйцо	1/3	7						
	томат	5	5						
	хлеб	13	13						

				70 30	1,22	0,1	1,2	160	
Гороховое пюре	горох	50	50						
	масло слив.	5	5						
				150	2,64	0,57	1,78	210	
Напиток из сухоф-ов №376	сахар	10	10						
	сухофрукты	10	10						
				180	0,44	0,02	27,76	113	
Хлеб №95	хлеб пшен.	30	30		12,2	1,98	10,02	52,2	
	хлеб ржан.	30	30		2,37	0,3	24,15	70,8	
				60	14,57	2,28	37,14	123	
Всего за обед					19,12	11,49	82,5	608,44	
Полдник									
Вермишель в молоке	Вермишель	20	20						
	молоко	100	100						
	сахар	4	4						
				200	7,18	6,5	23,54	181	
Хлеб №95	хлеб пш.	30	30	30	12,2	1,98	10,02	52,2	
Чай сладкий	сахар	7	7						
	чай	0,5	0,5	180	0,05	0,02	8,32	43	
Всего за полдник					19,43	8,5	41,88	224,5	
ИТОГО за день:					48,6	35,87	200,82	1425,54	
Соль йодированная		4	4						

3 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамин С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша пшеничная №168	масло слив.	5	5						
	молоко	130	130						
	пшено	50	50						
	сахар	5	5						
				200/5	5,67	5,28	32,55	200	
Чай сладкий №392	сахар	10	10						
	чай	0,7	0,7						
				180	0,06	0,02	9,99	43	2,8
Бутерброд с маслом	масло слив.	6	6						
	хлеб	30	30						
				30 5	3,06	9,43	18,27	170	
	Всего за завтрак				8,79	14,73	60,81	413	
Второй завтрак									
Печенье №57	печенье	30	30						
				30	1,5	2,2	14,8	186,6	
	Всего за второй завтрак				1,5	2,2	14,8	186,6	
Обед									
Салат свекольно-картофельный №47	масло раст.	2	2						
	свекла	20	30						
	картофель	20	30						
	лук репч.	2,5	4,2						
				60	3,64	2,57	3,78	70	
Суп клецки со сметаной №82	яйцо	1,00	4						
	мука	12	12						
	сметана	3	3						
	масло раст.	3	3						
	морковь	10	7						
	лук репч.	10	8						
	картофель	60	40						
				200	2,64	0,57	1,78	106	
Плов из говядины №304	говядина	130	96						
	масло слив.	6	6						
	масло растит.	2	2						
	лук репч.	7	6						
	морковь	14	10						
	рис	31	31						

				200	19,33	16,19	33,99	359	
Компот из сухофруктов № 376	сахар	10	10						
	сухофрукты	10	10						
	лим.к-та	0,15	0,15						
				180	0,44	0,02	27,76	113	
Хлеб №95	хлеб пшен.	30	30		12,2	1,98	10,02	52,2	
	хлеб ржаной	30	30		2,37	0,3	24,15	70,8	
				60	14,57	2,28	37,14	123	
	Всего за обед				40,62	21,63	104,45	771	
Полдник									
Блинчики с маслом	масло слив.	3	3						
	масло раст.	2	2						
	мука	34	34						
	дрожжи	1	1						
	яйцо	3	3						
	сахар	5	5						
				100	11,3	17,65	41,89	285	
Чай сладкий №392	сахар	10	10						
	чай	0,7	0,7						
				180	0,06	0,02	9,99	43	2,8
	Всего за полдник				11,36	17,67	51,88	328	
Итого за день					62,27	56,23	231,94	1698,6	
Соль йодированная		4	4						

4 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамин С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша геркулесов. №168	масло слив.	5	5						
	молоко	130	130						
	геркулес	50	50						
	сахар	5	5						
					200/5	5,39	6,38	27,13	187
Чай сладкий №392	сахар	10	10						
	чай	0,7	0,7						
				180	0,06	0,02	9,99	43	2,8
Бутерброд с маслом	масло слив.	6	6						
	хлеб	30	30						
				30 5	3,06	9,43	18,27	170	
	Всего за завтрак				8,51	15,83	55,39	400	2,8
Второй завтрак									
Печенье №57	печенье	30	30						
				30	1,5	2,2	14,8	186,6	
	Всего за второй завтрак				1,5	2,2	14,8	186,6	
Обед									
Салат морковный №75	масло раст.	3	3						
	морковь	60	57						
	сахар	1,5	1,5						
				60	0,43	2,61	3,94	55,95	
Суп лапша домаш. №118	мясо	30	20						
	масло раст.	3	3						
	морковь	4	3,2						
	лук репч.	4	3,2						
	яйцо	3							
	картофель	100	60						
	мука	14	14						
				200	2,64	0,57	1,78	102	
Рыбные биточки №255	рыба	79	60						
	рис	6	6						
	масло растит.	2	2						
	хлеб	10	10						
	яйцо	1/3	3						

				70	10,09	3,26	6,79	97	
Гречка припущ.	гречка	35	35						
	масло слив.	3	3						
				150	8,59	6,09	38,64	243	
Напиток из сухофруктов №376	сахар	10	10						
	сухофрукты	10	10						
				180	0,44	0,02	27,76	113	
Хлеб №95	хлеб пшен.	30	30		12,2	1,98	10,02	52,2	
	хлеб ржан.	30	30		2,37	0,3	24,15	70,8	
				60	14,57	2,28	37,14	123	
Всего за обед					36,76	14,83	116,05	733,95	
Полдник									
Омлет натуральный	яйцо	60	80						
	молоко	16	23						
	масло слив.	4	5						
				85/5	9,28	18,03	1,86	156	
Хлеб №95	хлеб пшен.	30	30						
				30	12,2	1,98	10,02	52,2	
Чай сладкий №392	сахар	10	10						
	чай	0,7	0,7						
				150	0,05	0,02	8,32	34	
Всего за полдник					21,53	20,03	20,2	242,2	
ИТОГО за день:					68,3	52,89	206,44	1562,75	
Соль йодированная		4	4						

5 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамины С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша Дужба №31	масло слив.	5	5						
	молоко	130	130						
	рис	17	17						
	пшено	16	16						
	сахар	5	5						
				200/4	5,5	8,77	29,27	223	
Чай сладкий №392	сахар	5	5						
	чай	0,7	0,7						
				180	0,06	0,02	9,99	43	2,8
Бутерброд с маслом №1	масло слив.	6	6						
	хлеб	30	30						
				30 5	3,06	9,43	18,27	170	
Итого за завтрак					8,62	18,22	57,53	436	2,8
Второй завтрак									
Напиток шиповника №398	шиповник	15	15						
	сахар	7	7						
				180	0,61	0,25	18,67	73,19	90
	Всего за завтрак				0,61	0,25	18,67	73,19	90
Обед									
Салат из свеклы №33	масло растит.	3,6	3,6						
	свекла	73	54						
				60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7
Суп гороховый на к/б №81	масло раст.	3	3						
	горох	12	12						
	картофель	50	30						
	морковь	10	10						
	лук репч.	7	7						
				200	4,38	4,22	16,32	135	
Гуляш из говядины №277	говядина	113	95						
	лук репч.	12	10						
	томат.	3	3						
	морковь	12	10						
	мука	3	3						
	масло раст.	3	3						
				110	18,05	14,26	4,58	179	
Макаронотвар.	макаронны	34	34						
	масло слив.	3,5	3,5						

				100	3,67	3,01	17,63	122	
Напиток из сухоф-ов №376	сахар	10	10						
	сухофрукты	10	10						
				180	0,44	0,02	27,76	113	
Хлеб №95	хлеб пшен.	30	30		12,2	1,98	10,02	52,2	
	хлеб ржан.	30	30		2,37	0,3	24,15	70,8	
				60	14,57	2,28	37,14	123	
Всего за обед					41,96	27,44	108,6	728,34	
Полдник									
Открытый пирог с посыпкой	яйцо								
	мука	44	44						
	масло раст.	1	1						
	масло слив.	2	2						
	дрожжи	1	1						
	сахар	2,6	2,6						
				80	6,18	3,22	55,32	275	
Кофейный напиток №395	кофейн.напит ок	2	2						
	сахар	7	10						
	молоко	75	90						
					180	2,85	2,41	14,36	91
Всего за полдник					9,03	5,63	69,68	366	
Итого за день:					60,22	51,54	254,5	1603,5	
Соль йодирован ная		4	4						

6 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамины С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша манная №79	масло слив.	5	5						
	молоко	100	100						
	манка	40	40						
	сахар	5	5						
				200/5	4,52	4,07	30,57	177	
Чай сладкий №392	сахар	10	10						
	чай	0,7	0,7						
				180	0,06	0,02	9,99	43	
Бутерброд с маслом	масло слив.	8	8						
	хлеб	30	30						
				30 8	3,06	9,43	18,27	170	
Всего за завтрак					7,64	13,52	58,53	390	
Второй завтрак									
Печенье №57	печенье	30	30						
				30	1,5	2,2	14,8	186,6	
Всего за второй завтрак					1,5	2,2	14,8	186,6	
Обед									
Салат "Свежесть"	масло раст.	2	2						
	капуста	59	49						
	зел.горошек	10	10						
	морковь	7,5	6						
				60	0,84	3,64	5,41	52,44	
Рассольник со сметаной №76	сметана	5	5						
	масло раст.	5	5						
	морковь	3,94	3						
	лук репч.	12	10						
	огурцы сол.	16,7	15						
	картофель	100	75						
	перловка	8	8						
	томат	2	2						
				200/5	7,62	5,06	10,93	103	
Бефстроганов из говядины	говядина	152	112						
	огурцы сол.	22	13						
	томат	5	5						
	масло растит	7	7						
	лук репч.	16	13						

	морковь	10	7						
				200	17,53	13,3	29,46	342	
Картофельное пюре	картофель	193	109						
	масло слив.	5	5						
	молоко	18	16						
				150	3,06	4,8	20,43	138	
Напиток из сухофруктов №376	сахар	10	10						
	сухофрукты	10	10						
				180	0,44	0,02	27,76	113	
Хлеб №95	хлеб пшен.	20	20		12,2	1,98	10,02	52,2	
	хлеб ржан.	20	20		2,37	0,3	24,15	70,8	
				60	14,57	2,28	37,14	123	
Всего за обед					43,22	25,46	125,72	819	
Полдник									
Ватр-ка с повид-м № 40	мука	40	40						
	молоко	20	25						
	масло раст.	1	1						
	масло слив.	1,7	1,7						
	ванилин	0,003	0,003						
	сахар	3,1	3,1						
	яйцо	2,8	2,8						
	дрожжи	1	1						
	повидло	20	20						
				80	5,09	3,4	50,42	253	
Кисель №384	конц.киселя	24	24						
	сахар	10	10						
				180	1,36		29,02	116,19	
Всего за полдник					6,45	3,4	79,44	369,19	
ИТОГО за день:					58,81	44,58	278,49	1764,79	
Соль йодированная		4	4						

7 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамин С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша ячневая №168	масло слив.	5	5						
	молоко	130	130						
	ячка	44	44						
	сахар	5	5						
				200/5	4,39	4,2	28,3	169	
Чай сладкий №392	сахар	10	10						
	чай	0,7	0,7						
				180	0,06	0,02	9,99	43	
Бутерброд с маслом	масло слив.	5	5						
	хлеб	30	30						
				30 5	3,06	9,43	18,27	170	
	Всего за завтрак				7,51	13,65	56,56	339,43	
Второй завтрак									
Печенье №57	печенье	30	30						
				30	1,5	2,2	14,8	186,6	
	Всего за второй завтрак				1,5	2,2	14,8	186,6	
Обед									
Салат из сол.огур. и картофеля №71	масло раст.	4	4						
	лук репч.	6	5						
	огур.солен.	20	15						
	картофель	30	26						
				50	0,71	2,52	5,19	53,71	
Борщ со сметаной №236	мясо	25	20						
	масло раст.	5	5						
	морковь	16	13						
	лук репч.	12	10						
	свекла/томат	50	40						
	картофель	33	20						
	капуста	25	20						
сметана	5	5							
				250/5	1,73	4,9	12,2	100	
Ёжики из говядины	говядина	72	53						
	рис	6	6						
	масло растит	2	2						
	хлеб	10	10						
	яйцо	1/3	3						

				70	5,67	5,73	5,21	95	
Макарон ы отвар.	макарон	34	52						
	масло слив.	5	5						
				150	5,5	4,57	26,44	168	
Напиток из сухоф- ов №376.	сахар	сахар	10	10					
	сухофрукты	сухофрукты	10	10					
				180	0,44	0,02	27,76	113	113
Хлеб №95	хлеб пшен.	20	20		12,2	1,98	10,02	52,2	
	хлеб ржан.	20	20		2,37	0,3	24,15	70,8	
				60	14,57	2,28	37,14	123	
Всего за обед					28,62	20,02	113,94	652,71	
Полдник									
Рагу овощное	картофель	106	64						
	капуста	28	22						
	морковь	43	32						
	лук	34	28						
	масло раст.	8	8						
					200	3,24	17,36	18,26	242
Хлеб №95	хлеб пш.	30	30						
				30	12,2	1,98	10,02	52,2	
Чай сладкий №392	сахар	10	10						
	чай	0,7	0,7						
				150	0,05	0,02	8,32	34	
Всего за полдник					15,49	19,36	36,6	328,2	
ИТОГО за день:					53,12	108,35	221,9	1506,94	
Соль йодиров анная		4	4						

8 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамины С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша рисовая	масло слив.	5	5						
	молоко	130	130						
	рис	44	44						
	сахар	5	5						
				200/5	3,09	4,07	32,09	177	
Чай сладкий №392	сахар	10	10						
	чай	0,7	0,7						
				180	0,06	0,02	9,99	43	
Бутерброд с повидло	повидло	20	20						
	хлеб	30	30						
				30	2,94	4,64	16,38	184	
	Всего за завтрак				6,09	8,73	58,46	404	
Второй завтрак									
Печенье №57	печенье	30	30						
				30	1,5	2,2	14,8	186,6	
	Всего за второй завтрак				1,5	2,2	14,8	186,6	
Обед									
Салат розовый №73	масло раст.	3	3						
	свекла	30	26						
	лук репч.	5	4						
	картофель	30	30						
				60	3,64	2,57	3,78	70	
Суп лапша домаш. №118	мясо	30	20						
	масло раст.	3	3						
	морковь	4	3,2						
	лук репч.	4	3,2						
	яйцо	3							
	картофель	100	60						
	мука	14	14						
				200	2,64	0,57	1,78	102	
Суфле куриное	курица	130	116						
	масло слив.	3	3						
	рис	7	7						
	масло растит	1	1						
	яйцо	1/3	1/3						

				70/5	10,15	13,03	2,14	166	
Гречка припуц.	гречка	35	35						
	масло слив.	3	3						
				150	8,59	6,09	38,64	243	
Напиток из сухоф- ов №376	сахар	10	10						
	сухофрукты	10	10						
				180	0,44	0,02	27,76	113	113
Хлеб №95	хлеб пшен.	20	20		12,2	1,98	10,02	52,2	
	хлеб ржан.	20	20		2,37	0,3	24,15	70,8	
				60	14,57	2,28	37,14	123	
Всего за обед					40,03	24,56	111,24	817	113
Полдник									
Перемяч с картошк ой №401	мука	45	45						
	молоко	25	25						
	масло раст.	4	4						
	масло слив.	6	6						
	дрожжи	1	1						
	сахар	3	3						
	яйцо	4	4						
	картофель	100	80						
				80	4,39	8,43	46,48	281	
Кисель №384	конц.киселя	24	24						
	сахар	10	10						
				180	1,36		29,02	116,19	
Всего за полдник					5,75	8,43	75,5	397,19	
ИТОГО за день:					53,37	43,92	260	1804,79	
Соль йодиров анная		4	4						

9 день (с 3до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамины С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша овсяная	масло слив.	5	5						
	молоко	100	130	130					
	геркулес	44	44						
	сахар	5	5						
				200/5	5,39	6,38	27,13	187	
Чай сладкий №392	сахар	10	10						
	чай	0,7	0,7						
				180	0,06	0,02	9,99	43	
Бутерброд с маслом	масло слив.	5	5						
	хлеб	30	30						
				30 5	3,06	9,43	18,27	170	
	Всего за завтрак				8,51	15,83	55,39	400	
Второй завтрак									
Печенье №57	печенье	30	30						
				30	1,5	2,2	14,8	186,6	
	Всего за второй завтрак				1,5	2,2	14,8	186,6	
Обед									
Винегрет овощной №45	масло раст.	3	3						
	свекла	15	12						
	лук репч.	11	9						
	огурцы сол.	15	12						
	картофель	20	15						
	морковь	11	9						
				60	2,76	12,36	16,8	189,6	
Суп крестьянский со сметаной №65	пшено	6	10						
	масло раст.	5	5						
	морковь	4,6	3,7						
	лук репч.	4,4	3,7						
	сметана	5	5						
	картофель	100	80						
				200/5	2,31	7,73	15,42	140,58	
Рыбные биточки №255	рыба	75	52						
	хлеб	12	12						
	рис	6	6						
	масло слив.	3,5	3,5						
	яйцо	3	3						

				70	10,09	3,26	6,79	97	
Сложный гарнир	картофель	120	100						
	масло слив.	3,5	3,5						
	морковь	15	12						
				150	22,02	6,79	19,95	259	
Напиток из сухофруктов №376	сахар	10	10						
	сухофрукты	10	10						
				180	0,44	0,02	27,76	113	113
Хлеб №95	хлеб пшен.	20	20		12,2	1,98	10,02	52,2	
	хлеб ржан.	20	20		2,37	0,3	24,15	70,8	
				60	14,57	2,28	37,14	123	
Всего за обед					52,19	32,44	123,86	922,18	
Полдник									
Вермишель с морковью и маслом №206	масло слив.	5	5						
	макароны	61	61						
	морковь	22	20						
				200/5	11,17	10,28	31,78	264	
Хлеб №95	хлеб пш.	30	30						
				30	12,2	1,98	10,02	52,2	
Чай сладкий №392	сахар	10	10						
	чай	0,7	0,7						
				150	0,05	0,02	8,32	34	
Всего за полдник					23,42	12,28	50,12	350,2	
ИТОГО за день:					85,62	62,75	244,17	1858,98	
Соль йодированная		4	4						

10 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамины С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша Дружба №29	масло слив.	5	5						
	молоко	130	130						
	пшено	25	25						
	рис	25	25						
	сахар	4	4						
				200/5	5,5	8,77	29,27	223	
Чай сладкий №392	сахар	10	10						
	чай	0,7	0,7						
				180	0,06	0,02	9,99	43	
Бутерброд с маслом №1	масло слив.	5	5						
	хлеб	30	30						
				30 5	3,06	9,43	18,27	170	
Всего за завтрак					8,62	18,22	57,53	436	
Второй завтрак									
Печенье №57	печенье	30	30						
				30	1,5	2,2	14,8	186,6	
Всего за второй завтрак					1,5	2,2	14,8	186,6	
Обед									
Салат витаминный №68	масло раст.	2	2						
	морковь	20	15						
	сахар	2	2						
	капуста св.	45	35						
					50	0,57	2,24	4,15	53,58
Суп вермишелевый №233	картофель	60	45						
	вермишель	12	12						
	лук	10	8						
	морковь	10	7						
	масло раст.	3	3						
					150	1,61	1,7	10,2	62,8

Ленивые голубцы с том.соусом №298	капуста	121	96						
	мясо	81	60						
	рис	8	8						
	масло слив.	4	4						
	лук	16	13						
	томат	6	6						
	яйцо	1	4						
	мука	3	3						
				200	14,12	9,04	20,26	219	
Компот из сухофруктов № 376	сахар	10	10						
	сухофрукты	10	10						
				180	0,44	0,02	27,76	113	113
Хлеб №95	хлеб пшен.	20	20		12,2	1,98	10,02	52,2	
	хлеб ржан.	20	20		2,37	0,3	24,15	70,8	
				60	14,57	2,28	37,14	123	
Всего за обед				29,31	15,28	99,51	571,38		
Подник									
Молочный коржик №404	масло слив.	5	5						
	молоко	30	30						
	мука	50	50						
	яйцо	4	1						
	масло раст.	3	3						
				80	5,75	5,21	18,84	299	
Чай сладкий №392	сахар	10	10						
	чай	0,7	0,7						
				180	0,06	0,02	9,99	43	
Итого за полдник				5,81	5,23	28,83	342		
Итого за день				45,24	40,93	200,67	1535,98		
Соль йодированная		4	4						

