

Утверждаю: заведующий

МБДОУ Талецкий детский

сад «Ладушки»

Смирнова Л.П.

30.09.2021

Примерное 10 дневное меню
Талецкий детский сад
«Ладушки»

2021 год

День 1								
Наименование блюда	Раскладка	Руб.	Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	к/калории	Выход блюда
Завтрак								
1.Каша геркулесовая молочная с сахаром, с маслом	Молоко, Геркулес, Сахар, Сл.масло, Соль	6,93 1,53 0,51 1,07 2,89	100 30 10 4 0,001	6,69	10,9	22,64	216,4	200
2.Чай с молоком	Чай, Молоко,	0,41 2,07	1 30	1,4	1,6	16,4	30	180
3.Печенье	Печенье,	8,40	40	2,96	4	30,48	162,4	40
4. Хлеб	Хлеб	1,53	30	1,54	0,6	9,95	52,4	30
Итого		25,36		12,59	15,51	79,4	461,2	
II завтрак								
1. Сок	Сок	12,40	100	7,2	5,76	7,56	120,6	100
Итого		12,40						
Обед								
1.Зеленый горошек с луком	Горошек Лук Масло растит	3,96 0,34 0,50	30 5 4	2,6		7,6	54,5	40
2.Борщ с мясом и сметаной	Мясо, Капуста, Картофель, Свекла, Морковь, Лук, Раст.масло, Сметана, Томат. паста, Соль	4,53 1,53 2,53 4,32 0,76 0,34 0,50 2,13 0,55 0,17	15 30 60 60 10 10 4 7 3 2	1,95	2,13	10,53	70	200
3.Плов	Мясо, Рис, Морковь, Лук, Томат, Раст.масло	18,12 2,69 0,76 0,37 0,55 0,50	60 40 10 10 3 4	13,04	12,96	34,52	275,33	55/100
4. Хлеб	Хлеб	3,06	60	3,08	1,2	19,9	104,8	60
5. компот из сухофруктов	Сухофрукты, Сахар,	1,77 0,77	15 15	0,31	0,01	24,37	96,76	180
Итого		50,75		20,98	16,3	96,92	601,39	
Полдник								
1.Яблоко	Яблоко	10,25	100	0,52	-	13,5	58,5	100
2.Вафли	Вафли	9,76	40	3,32	0,52	19,24	90,8	40
3.Чай с молоком	Чай Молоко	0,41 20,7	1 30	1,4	1,6	16,4	30	180

	Итого	41,12		5,24	2,12	49,1	179,3	
Ужин								
1.Лапша отварная с сосиской	Лапша Сосиска	1,41 28,26	40 60	4,68 9,62	0,4 8,70	34,02	33,84 245,38	150/40
2.Хлеб	Хлеб,	1,53	30	3,08	1,2	19,9	104,8	30
4.Чай с молоком	Чай, Молоко,	0,41 2,07	1 30	1,4	1,6	16,4	30	180
	Итого	33,68		19,52	7,04	78,9	459,79	
Итого:	163,31			65,35	56,73	311,88	1701,38	

День 2

Наименование блюда	Раскладка	Руб.	Гр.	Белки	Жиры	Угледо ы	к/калори и	Выход блюда
Завтрак								
1.каша рисовая молочная	Молоко, Рис, Сахар, Сл.масло, Соль	6,90 2,02 0,51 2,89 0,02	100 30 10 4 1	6,98	10,4	25	222,38	200
2 Батон с повидлом	Хлеб, Повидло,	1,39 2,72	30 20	3,08	1,2	19,9	104,8	30/20
3.Чай с молоком	Чай, Молоко,	0,41 2,07	1 30	1,4	1,6	16,4	30	180
	Итого	19,07		11,46	13,2	61,3	357,18	
II завтрак								
1. сок	сок	12,40	100	7,2	5,76	7,56	120,6	100
	Итого	12,40						
Обед								
1.Суп гороховый с мясом с гречками	Мясо, Горох, Картофель, Морковь, Лук, Раст.масло, Томат.паста Хлеб.	4,53 0,93 2,53 0,76 0,34 0,50 0,55 1,53	15 20 60 10 10 4 3 30	2,21	2,44	16,1	185,8	200
Сельдь с луком	Сельдь Лук Масло раст	7,5 0,17 0,37	50 5 3	5,92	5,72	0,95	79	50
2. Хлеб	Хлеб пшеничный	3,06	60					60
3.котлета мясная с гречкой	мясо Молоко Яйцо хлеб Лук, гречка Сл.масло,	24,87 0,69 0,93 0,51 0,34 3,72 3,61	80 0,10 0,1 10 10 40 5	11,1 3,39	10,42	4,28	155,4	60

	Томат.паста Мука, Морковь, Раст.масло,	0,55 0,1 0,76 0,58	3 3 10 4		4,69	27,66	128,92	100/90/10
4.Кисель	Кисель, Сахар	4,17 0,51	20 10	0,22	-	18,4	73,68	180
	Итого	64,11		22,84	23,27	67,39	622,8	
Полдник								
1.творожная запеканка	Творог Манка Яйцо Сахар Сгущенка	17,52 0,22 1,86 0,51 2,06	60 5 0,2 10 20	13,6	9,26	9,92	245	95
2.чай с молоком	Чай молоко	0,41 2,07	0,1 30	0		12,0	50,0	150
	итого	24,65		13,6	9,26	21,92	295	
Ужин								
1.Каша геркулесовая с изюмом	Геркулес Изюм Масло сл. Сахар молоко	1,53 1,58 2,89 0,51 6,90	30 10 4 10 100	6,69	10,9	22,64	216,4	200
2. Хлеб	хлеб	1,53	30	3,08	1,2	19,9	104,8	30
3. Чай сладкий с лимоном	Чай	0,41	1	0,54	5,28	18,98	90,98	180/40
4. Баранка	Сахар	0,51	10					
	Лимон	1,40	10					
5. груша	Баранка	6,70	40					
	груша	15,2	95					95
	итого	39,16		19,55	17,38	61,52	412,18	
Итого	159,4			74,65	68,87	219,69	1807,79	

День 3

Наименование блюда	Раскладка	Руб.	Гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	к/калори и	Выход блюда
1.1.Суп молочный с вермишелью	Молоко Лапша Сл.масло Сахар Соль	6,90 0,81 2,89 0,51 0,02	100 20 4 10 1	6,58	9,0	26,12	187,04	200
2. Хлеб с маслом и сыром	Хлеб Сл.масло Сыр	1,53 7,21 6,17	30 10 10	6,47	11,38	13,66	185,7	30/10/10
3.Кофейный напиток	Цикорий Молоко сахар	1,23 3,45 0,77	3 50 15	4,8	4,8	24,92	159,56	180
	итого	31,49		17,85	25,18	64,7	532,3	

П завтрак								
1. Снежок	Снежок	19,20	150	7,2	5,76	7,56	120,6	150
	Итого	19,20						
Обед								
Салат из свежей капусты	Капуста Морковь Масло раст лук	4,08 0,76 0,50 0,17	80 10 4 0,05	0,99	4,01	6,24	68,01	70
1. Суп гречневый с яйцом	Мясо Картофель Гречка Морковь Лук Яйцо Раст.масло Томат.паста	4,53 2,53 0,93 0,34 0,20 0,10 0,50 0,55	15 60 10 10 10 0,01 4 3	26,44	16,51	13,91	157,97	200
2. Котлета рыбная с картофельным пюре	Мука рыба Соль Масло.раст Морковь Лук Томат.паста картофель Сл.масло	0,93 23,43 0,04 0,50 0,76 0,34 0,55 8,42 3,61	3 110 2 4 10 10 3 200 5	21,7 3,39	6,23 4,69	5,17 27,66	165,27 128,92	90 100/90/10
4. Напиток ягодный	Ягода прот. сахар	5,81 0,77	20 15	6,08	0,72	39,6	108,8	180
5. Хлеб	Хлеб	3,06	60	3,08	1,2	19,9	104,8	60
	Итого	63,41		61,68	33,36	112,48	733,77	
Полдник								
1. пряники	пряники	10,02	60	4,0	10	33,5	245	60
2. чай с молоком	Чай Молоко	0,41 2,07	1 30	1,4	1,6	2,35	29	180
	Итого	12,50		9,5	26	48,5	470,5	
Ужин								
1. Хлеб с отварной колбасой	Хлеб Колбаса	1,53 15,00	30 40					30/40
2. Яйцо отварное	Яйцо	9,30	1 шт	13	10	1	79	1 шт
3. Чай сладкий	Чай сахар	0,41 0,51	1 10	0,16	0,04	12,0	45,5	180
4. банан		9,1	100	1,5	0,5	21	96	100
	Итого	35,85		14,66	10,54	34	220,5	
Итого	162,45			110,89	100,8	267,24	2027,67	

День 4

Наименование блюд	Раскладка	Руб.	Гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	к/калори и	Выход блюда
Завтрак								
1. Каша кукурузная	Молоко Крупа	6,90 1,59	100 30					

МОЛОЧНАЯ	кукурузная Сл.масло Сахар Соль	2,89 0,51 0,02	4 10 1					
				8,3	10,7	33,3	261	200
2. Хлеб с маслом	Хлеб Сл.масло	1,53 7,21	30 10					
				3,1	8,61	19,97	165,20	30/10
3. Чай с молоком	Чай Молоко	0,41 2,07	1 30					
				1,4	1,6	2,35	29	180
4. Конфета	Конфета	6,68	20	0,74	5,14	8,58	95,77	20
	Итого	29,81		13,54	26,05	64,2	550,97	
II завтрак								
1. биойогурт	биойогурт	19,20	150	7,2	5,76	7,56	120,6	150
	Итого	19,20						
Обед								
1.Салат свекольный с изюмом	Свекла Изюм Раст.масло Кукуруза Сахар	4,32 0,79 0,38 0,23 0,16	60 5 3 20 3					
				0,75	3,0	6,75	59	60
2.Суп вермишелевый на курином бульоне	курица вермишель Раст.масло Томат.паста Морковь Лук Соль	3,23 0,80 0,38 0,55 0,76 0,34 0,02	15 20 3 3 10 10 1	2,22	1,88	13,98	89,78	200
								200
3.Курица в подливке с пшеникой	курица пшено Масло раст. Лук Морковь Томат.паста	18,28 3,4 0,50 0,34 0,76 0,55	85 40 4 10 10 3	8,85	6,64	4,53	118,11	150
4.Кисель	Кисель Сахар	4,16 0,51	20 10					
				0,22		18,4	73,68	180
5.Хлеб	Хлеб.пшен.	3,06	60	3,08	1,2	19,9	104,8	60
	Итого	43,52		15,12	12,72	56,81	445,37	
Полдник								
1.Ватрушка с творогом	Мука Яйцо Масло раст Молоко Масло слив Дрожжи Сахар Соль Творог	1,55 0,96 0,38 2,07 2,17 0,60 0,36 0,02 5,84	50 0,1 3 30 3 1 7 1 20	6,79	9,16	41,7	295,75	75
2.Какао	Какао Молоко сахар	0,25 3,45 0,77	3 50 15	6,2	6,2	25,34	181,18	180
3.Яблоко	яблоко	12,5	100	0,52		13,5	58,5	100
	Итого	30,92		5,15	4,6	43	214	
Ужин								
1. Пельмени	Пельмени Соль	19,3 0,02	100 1	16	215	0,7	188	150

2. Хлеб	хлеб	1,53	30	3,08	1,2	19,9	104,8	30
3. Чай сладкий с лимоном	Чай	0,41	1					180
	Сахар	0,51	10	0,16	0,04	12,0	45,5	
	Лимон	0,14	10					
4. Сушки	Сушки	3,18	20	1,48	1,48	13,5	73	20
	итого	25,09		20,72	217,72	46,1	411,3	
ИТОГО	148,54			70,07	277,61	255,21	2063	

День 5

Наименование блюда	Раскладка	Руб.	Гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	к/калори и	Выход блюда
Завтрак								
1. Каша ячневая с изюмом	Молоко	6,69	100	6,87	8,04	25,92	214	200
	ячка	1,08	30					
	Масло слив.	2,89	4					
	Сахар	0,51	10					
	Соль	0,02	1					
	изюм	0,64	4					
2. Хлеб с маслом	Хлеб	1,53	30	3,1	8,61	19,97	165,2	30/10
	Слив.масло	7,21	10					
3. Чай с сахаром и лимоном	Чай	0,41	1	0,54	5,28	18,98	90,98	180
	Сахар	0,51	10					
	лимон	1,40	10					
	итого	22,89		10,51	21,93	64,84	470,18	
II завтрак								
1. йогурт	йогурт	19,20	150	7,2	5,76	7,56	120,6	150
	итого	19,20						
Обед								
1. Салат из свеклы с чесноком и раст.маслом	Свекла	4,32	60	0,75	3	6,75	59	50
	Чеснок	0,45	3					
	Раст.масло	0,50	4					
2. Суп крестьянский со сметаной и мясом	Мясо	4,39	15	2,4	3,17	19,76	106,5	200
	Пшено	0,45	10					
	Картофель	0,94	80					
	Лук	0,20	10					
	Морковь	0,11	10					
	Томат.паста	0,53	3					
	Масло. Раст.	0,31	4					
	Сметана	2,28	7					
	Соль	0,02	2					
3. капуста тушеная с мясом	мясо	24.16	80					
	Лук	0,34	10					
	Морковь	0,76	10					
	Томат.паста	0,53	3					
	Масло.раст	0,31	4					
	Мука	0,06	3					
	Масло.слив.	1,91	4	19,7	10,8	4,35	192,1	100/60/10
	капуста	4,59	150					
4. Компот из свежих	Фрукты	3,75	30	7,76	7,76	17,86	69,37	180
	Сахар	0,77	15					

фруктов								
5.Хлеб	Хлеб	3,06	60	6,08	0,73	39,76	108,8	60
	Итого	54,74		36,69	25,46	88,48	535,77	
Полдник								
1. творожное печенье	Мука Творог Сахар Масло слив яйцо	1,55 11,68 1,02 14,42 4,65	50 40 20 20 0,5	17,53	24,99	34,01	431,66	90
2. Чай с молоком	Чай Молоко	0,41 2,07	1 30	1,4	1,6	2,35	29	180
	Итого	35,80		18,93	29,74	36,36	460,66	
Ужин								
1.пудинг рисовый	риз Яйцо Масло слив. Молоко Сахар	2,69 2,33 2,89 3,45 0,51	40 0,25 4 50 10	4,68 13	0,4 10	1	33,84 79	150
2.Хлеб	Хлеб	1,53	30	6,08	0,72	39,76	108,8	30
3.чай с молоком	Чай молоко	0,41 2,07	1 30	0	0	12	50	150
4.яблоко	яблоко	12,5	100					100
	Итого	28,38		23,76	11,12	52,76	271,64	
Итого	161,01							

День 6

Наименование блюда	Раскладка	Руб.	Гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	к/калори и	Выход блюда
Завтрак								
1.Каша манная	Молоко Манка Сахар Сл.масло Соль	6,90 0,92 0,51 2,89 0,02	100 20 10 4 1	6,89	9,91	27,1	224,16	200
2. Хлеб	Хлеб	1,53	30	3,1	8,61	19,97	165,2	30
3.Какао с молоком	Какао Молоко Сахар	2,14 3,45 0,77	3 50 15	6,2	6,2	25,34	181,18	180
4.Печенье	Печенье	10,50	50	2,96	4	30,48	162,4	50
	Итого	22,63		19,15	28,72	102,89	570,54	
II завтрак								
1.биойогурт	биойогурт	19,20	150	7,2	5,76	7,56	106,6	150
	итого	19,20						
Обед								
1.Щи с мясом и сметаной	Мясо Капуста Картофель Морковь Лук Томат.паста Раст.масло	4,53 10,02 2,52 0,76 0,34 0,55 0,50	15 60 60 10 10 3 4	6,55	9,12	14,09	142,38	200/10/7

1.Макаронны с творогом	Макаронны творог Сл.Масло	1,61 8,76 3,31	40 30 5	9,62	8,70	34,02	245,38	150
2. Хлеб с маслом и сыром	Хлеб Масло.слив. сыр	1,53 7,21 6,20	30 10 10	3,1	8,61	19,97	165,2	30/10/10
3.Цикорий	Цикорий Молоко сахар	1,23 3,45 0,77	3 50 15	4,8	4,8	24,92	159,56	180
	итого	34,07		17,52	22,11	78,91	570,14	
II завтрак								
1. снежок	Снежок	19,20	150	7,2	5,76	7,56	120,6	150
	итого	19,20						
Обед								
1.Салат из кукурузы с луком и раст. маслом	Кукуруза Лук Раст.масло	3,33 0,17 0,38	30 5 3	0,19	4,9	1,78	50,65	40
2.Суп свекольный с яйцом и сметаной	мясо Картофель Лук Морковь Томат Масло раст. Свекла сметана	4,23 2,53 0,34 0,76 0,55 0,50 4,32 2,13	15 60 10 10 3 4 60 0,007	2,22	1,88	13,98	89,78	200
3.Котлета мясная в подливке с картофельным пюре	Мясо Хлеб Молоко Лук Раст.масло Мука Морковь Томат Картофель Сливочное масло	24,16 0,51 0,69 0,34 0,55 0,1 0,76 0,55 8,4 3,61	80 10 10 10 4 3 10 3 200 5	11,1 3,39	10,42 4,69	4,28 27,66	155,4 128,92	60 100/60/10
4.Хлеб	Хлеб	3,06	60	3,08	1,2	19,9	104,8	60
6.Напиток из свежих фруктов	Яблоко Сахар	3,75 0,77	30 15	0,32	-	17,96	68,4	180
	Итого	66,49		20,3	23,09	85,56	597,95	
Полдник								
1.печенье	печенье	8,40	40	2,96	4	30,48	162,4	40
2. чай с молоком	Молоко Чай	2,07 0,41	30 1	1,4	1,6	16,4	30	180
3.сырок глазированный	сырок	18,16	40	4,1	14,4	12,65	196,5	40
	Итого	29,04		8,46	20,0	59,53	388,9	
Ужин								
1. Яйцо отварное	яйцо	9,3	1	13	10	1	79	1шт
2.Чай сладкий	Чай	0,41	1	0,16	0,04	12	45,5	180

	сахар	0,51	10					
3. Хлеб	Хлеб	1,53	30	6,08	0,72	39,76	108,8	30
4.яблоко	яблоко	12,5	100	0,52		13,5	58,5	100
	Итого	14,95		19,76	10,76	66,26	291,8	
Итого	163,75			73,24	75,87	260,26	1857,79	

День 8

Наименование блюда	Раскладка	Руб.	Гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	к/калори и	Выход блюда
Завтрак								
1.Каша «Рябушка» молочная	Молоко Гречка Пшеника Сахар Сл.масло Соль	6,90 1,40 1,28 0,51 2,89 0,02	100 15 15 10 4 1	6,51	11,79	11,79	213,2	200
2. Хлеб с маслом и сыром	Хлеб Масло.слив сыр.	1,53 7,21 6,20	30 10 10	6,47	11,38	13,66	185,7	30/10/10
3.Чай с молоком	Чай Молоко	0,41 2,07	1 30	1,4	1,6	16,4	30	180
4.Вафли	Вафли	9,76	40	3,32	0,52	19,24	90,8	40
	итого	40,18		17,7	25,29	61,09	519,7	
II завтрак								
1. сок	биоюогурт	19,20	150	7,2	5,76	7,56	120,6	150
	Итого	19,20						
Обед								
1.огурцы соленые	огурцы	4,05	30			1	4	30
2.Суп с вермишелью с мясом	Мясо Вермишель Морковь Лук .масло раст Томат паста соль	4,53 0,81 0,76 0,34 0,50 0,55 0,02	15 20 10 10 4 3 1	2,22	1,88	13,98	89,78	200
3.Ленивые голубцы	Мясо Капуста Рис Лук Морковь Томат Масло.раст.	18,12 7,65 0,14 0,34 0,76 0,55 0,50	60 150 20 10 10 3 4	10,11	11,01	14,80	206,02	150
4.Кисель	Кисель Сахар	4,20 0,51	20 10	0,22		18,4	73,68	180
5.Хлеб	Хлеб	3,06	60	3,08	1,2	19,9	104,8	60

10,
07

	Итого	47,39		15,63	14,09	68,08	478,28	
Полдник								
1. пирог домашний	Мука	1,55	50					
	Сахар	1,02	20					
	Яйцо	4,65	0,5					
	Масло слив.	14,42	20					
	Молоко	2,07	30	5,02	8,90	52,10	305,34	80
2. какао	какао	2,43	3	6,2	6,2	25,34	181,18	180
	молоко	3,24	50					
	сахар	0,65	15					
	Итого	30,03		11,22	15,1	77,44	486,52	
Ужин								
1. Каша кукурузная	Крупа кукурузная	1,59	30	8,55	7,23	41,17	270,5	200
	Молоко	6,90	100					
	Масло слив.	2,89	4					
	Сахар	0,51	10					
	соль	0,02	1					
2. Чай с молоком	Чай	0,41	1	1,4	1,6	16,4	30	180
	Молоко	2,07	30					
3. Хлеб	Хлеб	1,53	30	3,08	1,2	19,9	104,8	30
4. банан	банан	9,1	100	0,71	0	1,62	48,6	100
	Итого	25,02		13,74	10,03	79,09	453,9	
Итого	161,82			60,61	88,15	314,08	2059,00	

День 9

Наименование блюд	Раскладка	Руб.	Гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	к/калори и	Выход блюда
Завтрак								
1. суп молочный гречневый	Гречка	2,33	25	6,97	10,4	25,0	222,4	200
	Молоко	6,69	100					
	Сахар	0,51	10					
	Сл.масло	2,89	4					
	Соль	0,02	1					
2. Хлеб с маслом и сыром	Хлеб	1,53	30	6,47	11,37	13,66	185,7	30/10/10
	Масло слив.	7,21	10					
	сыр	6,20	10					
3. Какао с молоком	Какао	2,43	3	6,2	6,2	25,34	181,18	180
	Молоко	3,45	50					
	Сахар	0,77	15					
	Итого	34,03		19,64	27,9	64	589,28	
П завтрак								
1. снежок	Снежок	19,20	150	7,2	5,76	7,56	120,6	150
	итого	19,20						
Обед								
1. винегрет	Капуста	1,53	30	1,25	9,99	8,07	131,20	60
	Морковь	1,52	20					
	лук	0,34	10					
	Масло раст.	0,50	4					
	Зеленый горошек	2,50	20					
	свекла	2,16	30					
2. Суп харчо с мясом	Мясо	4,53	15	5,2	1,04	21,37	111,68	200
	Рис	1,35	20					

	Морковь	0,76	10					
	Лук	0,34	10					
	Томат	0,55	3					
	Чеснок	0,45	3					
	Масло раст.	0,50	4					
3.Ежики рыбные в овощном рагу	рыба	21,3	100					
	Рис	0,80	20					
	Масло раст.	0,50	4					
	Томат.паста	0,55	3					
	Лук	0,34	10					
	Морковь	0,76	10					
	Капуста св.	3,06	60					
	Зел.горош.	2,32	20					
	Сметана	2,13	7	18,42	10,73	23,01	264,28	70/100
4.сок	сок	18,60	150	0	0	12	50	150
5. Хлеб	Хлеб	3,06	60	3,08	1,2	19,9	104,8	60
	итого	70,45		27,95	22,96	84,35	661,96	
Полдник								
1.баранка	баранка	10,05	60	4,5	3,5	36	195	60
2. молоко				4,5	4,8	7,05	90	150
	Молоко	10,35	150					
	Итого	20,40		9,00	8,3	43,5	285,0	
Ужин								
1. лапша отварная с яйцом	яйцо	2,33	0,25	9,62	8,70	34,02	245,38	100/60
	Лапша	1,61	40	4,68	0,4		33,84	
	Масло слив.	3,61	5					
	Соль	0,02	1					
2. Хлеб	Хлеб	1,53	30	3,8	1,2	19,0	104,8	
3. Цикорий	Цикорий	1,23	3	4,8	4,8	24,92	159,56	180
	Сахар	0,77	15					
	Молоко	3,45	50					
4.б	банан	9,10	100	1,5	0,5	21	96	100
	Итого	23,65		24,4	15,6	98,94	639,58	
Итого	167,73			88,19	74,76	290,34	2296,64	

День 10

Наименование блюд	Раскладка	Руб.	Гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	к/калори и	Выход блюда
Завтрак								
1.Каша пшеничная	Молоко	6,90	100	8,55	7,23	41,17	270,5	200
	Крупа пшено	2,55	30					
	Сл.масло	2,89	4					
	Сахар	0,51	10					
	Соль	0,02	1					
3.Чай с молоком	Чай	0,41	1					
	Молоко	2,07	30	1,4	1,6	2,35	29	180
4. Хлеб с маслом и сыром	Хлеб	1,53	30					
	Масло слив.	0,72	10	3,1	8,61	19,97	165,2	30/10/10
	сыр	6,2	10					

5.пастила	пастила	8,35	25					25
	итого	32,15		13,05	15,44	63,49	464,70	
II завтрак								
1. снежок	снежок.	19,20	150	7,2	5,76	7,56	120,6	150
	Итого	19,20						
Обед								
1.Салат овощной	Капуста Лук Зел.горошек Раст. масло	1,53 0,34 2,32 0,50	30 3 20 4	14	1,0	2,18	32,51	50
2 Рассольник	мясо Картофель Перловка Лук Морковь Томат паста Масло раст. Соль огурцы	4,53 2,52 0,30 0,34 0,76 0,55 0,50 0,02 4,05	15 60 10 10 10 3 4 1 30	2,5	2,5	14,5	90	200
3.Печень гов. с лапшой в подливе	Печень лапша Лук Морковь Томат.паста. Масло.раст. Мука Масло слив.	16,68 1,61 0,34 0,76 0,55 0,50 0,1 3,61	60 40 10 10 3 4 3 5	20,52	14,18	2,52	203,6	100/6010
5.Напиток ягодный	Варенье Сахар	5,81 0,77	20 15	0,6	0,2	7,4	31,0	180
6.Хлеб	Хлеб.пшен	3,06	60	6,08	0,72	39,76	108,8	60
	Итого	52,05		48,4	23,24	94,7	633,81	
Полдник								
1. Сухари	Сухари	8,30	50	4,2	2,2	33	220	50
2. молоко	молоко	10,35	150	4,5	4,8	7,05	90	150
	итого	18,65		8,7	7,0	40,05	310	
Ужин								
1.Гречка отварная с туш.говядиной	Гречка Масло слив. Тушеная говядина. Лук Морковь Масло.раст. Том.паста	3,72 2,89 8,05 0,34 0,76 0,50 0,55	40 4 25 10 10 4 3	10,8	12,06	31,0	55,3	150
2. Хлеб	Хлеб	1,53	30	3,08	01,2	19,9	104,8	30
3. Чай сладкий	Чай сахар	0,41 0,51	1 10	14,97	107,16	12,0	45,5	180
4. груша	груша	15,0	100					100
	итого	34,26		28,85	120,43	62,9	205,6	
Итого	156,31			106,2	171,87	268,73	1734,71	

