

Составлено  
Зав. МБДОУ д/с № 21  
Управляющий  
МБДОУ д/с № 21  
И.И. Андреев



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с № 21

«Дюймовочка»

И.И. Андреев М.В. Устинова

« 11 » августа 2011 г.

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

от 3-х до 7-ми

муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
детский сад № 21  
«ДЮЙМОВОЧКА»



всего				19.96	14.21	38.55	373.82	
<b><u>компот из сухофруктов</u></b>			<b>180</b>					
сухофрукты	10	10		0.45	-	9.9	40.1	номер р-р стр. 151 Т.К. 62
сахар	12	12		-	-	12.0	45.5	
всего				0.45		21.9	85.6	
<b><u>хлеб</u></b>			<b>30</b>					
хлеб ржаной	40	40		2.64	0.48	13.68	76.2	номер р-р стр 49 Т.К. 66
<b>Всего обед</b>				<b>30.37</b>	<b>24.4</b>	<b>92.66</b>	<b>679.32</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>			<b>90</b>					
Пирог с повидлом								номер р-р стр 146 сборник р-р стр. 562 Т.К. 55
сахар	5	5				12	45.36	
Мука	50	50		5.0	0.6	35.5	167	
<b><u>Молоко</u></b>	40	40		1.12	1.28	1.87	23.2	
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32	
Масло раст	2	2			2.0		18	
<b><u>Масло слив</u></b>	5	5		0.03	4.13	0.05	37.4	
Дрожжи	1	1						
				6.2	8.47	49.45	297.28	
Повидло	20	20		-	-	11.6	46.4	
Всего								
<b><u>чай на молоке</u></b>			<b>150</b>					
чай	0.5	0.5		-	-	-	-	номер р-р стр. 358 сборник стр. 2.5 Т.К. 58
молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	58	
сахар	12	12				12.0	45.0	
всего				2,8	3.2	16.7	103.0	
<b><u>хлеб</u></b>			<b>20</b>					
хлеб пшеничный	30	30		2.22	0.87	15.42	75	номер р-р стр. 49, 75 сборник стр. 358 Т.К. 67
<b>Всего ужин</b>				<b>11.22</b>	<b>12.54</b>	<b>93.17</b>	<b>521.68</b>	
<b>всего за день</b>				<b>57.52</b>	<b>61.05</b>	<b>286.60</b>	<b>1875.2</b>	

## 2-й день 1 неделя

сал							
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккалл
<u>Запеканка творожная со сметаной</u>			130/20				
Творог	130	130		20.56	11.7	2.6	206.7
Сахар	10	10				9.98	37.9
Манка	10	10		1.03	0.1	6.79	32.8
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32
Масло слив	3	3		0.02	2.46	0.3	22.5
Молоко	20	20		0.56	0.64	0.94	11.6
				22.67	15.36	20.64	316.1
СМЕТАНА			20	0.56	4	0.64	41.2
<u>Какао</u>			200				
Какао	0.5	0.5					
Молоко	130	130					
Сахар	12	12					
				3.64	4.16	18.11	114.3
<u>хлеб с маслом</u>			40/ 10				
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.16	20.56	104
масло слив.	10	10		0.1	8.26	0.1	70.9
всего				29.93	32.94	60.05	646.5
<u>2-й завтрак</u>							
<u>СОК</u>			200	200			
				-	-	11.5	46
<u>ОБЕД</u>							
<u>Салат из зеленого горошка с луком</u>			50				
Зеленый горошек	55	40		1.24	0.08	2.6	16
Масло растительное	1	1			1		9
лук	10	8		0.11		0.73	3.3
				1.35	3.08	3.33	28.4
<u>Щи со сметаной</u>			250/5				
Мясо	20	20		3.72	3.2		43.6
Морковь	10	8		0.03		0.87	4.1
лук репчатый	10	8		0.11		0.74	3.12
Капуста	100	80		1.44	0.08	3.76	21.6
Картофель	60	45		0.9	0.18	7.79	36
Сметана	5	5		0.14	1.0	0.15	10.3
масло слив.	2	2		0.01	1.65	0.02	15

номер р-р стр. 113  
 сборник р-р стр 174. 220  
 Т. К. 49  
 номер р-р стр. 150  
 сборник р-р стр. 361. 23  
 Т. К. 61  
 номер р-р стр. 175  
 Т. К. 67  
 номер р-р стр. 19  
 Т. К. 6  
 номер р-р стр. 68  
 тех. стр 96  
 сборник р-р стр. 682  
 Т. К. 24

<b>Всего</b>				6.35	6.11	13.33	133.72
<b><u>Плов</u></b>			200				
Рис	45	45		3.15	0.45	32.13	148.5
Мясо	100	80		14.88	12.8		174.4
Лук	10	8		0.11		0.73	3.3
Морковь	30	24		0.07	0.02	1.73	8.2
масло раст.	2	2			2		18
Масло слив.	5	5		0.03	4.13	0.05	35.5
<b>Всего</b>				18.24	19.58	34.64	387.9
<b><u>Компотиз сухофруктов</u></b>			200				
Сухофрукты	10	10					
Сахар	12	12					
				0.45	-	21.9	85.34
<b><u>хлеб</u></b>			40				
хлеб ржаной	40	40					
<b>всего</b>				2.64	0.48	13.68	76.2
<b><u>ВСЕГО обед</u></b>				<b>29.03</b>	<b>29.25</b>	<b>86.88</b>	<b>729.5</b>
Хлеб пшеничный			30	2.22	0.87	15.42	75
<b><u>Полдник</u></b>							
<b><u>ВИНЕГРЕТ</u></b>			120				
Картофель	40	30		0.56	0.12	6.52	22.4
Масло раст	3	3			3		27.0
Лук	10	8		0.13		0.8	3.12
Свекла	45	35		0.57	0.03	3.27	15
Морковь	30	24		0.06	0.02	1.74	8.2
Огурец сол.	30	24		0.02		0.62	3.4
<b>всего</b>				1.34	3.17	9.23	79.12
<b><u>Чай с лимоном</u></b>			200				
Чай	0.5	0.5					
Сахар	15	15				15	56.8
Лимон	10	10		0.01		0.21	2.3
				0.01	-	15.21	59.1
<b><u>Печенье</u></b>	40	40	40				
				3.12	6.32	26.64	176.4
<b><u>хлеб</u></b>			20				
хлеб ржаной	20	20					
				1.12	0.22	8.66	36.2
				<b>5.59</b>	<b>9.71</b>	<b>59.74</b>	<b>350.8</b>
				<b>66.77</b>	<b>72.77</b>	<b>233.59</b>	<b>1848</b>

сборщик р-р  
смп. 247 2 2  
Т.К. 72

номер р-р  
смп. 157  
Т.К. 62

номер р-р  
смп. 49  
Т.К. 66

номер р-р  
смп. 49  
Т.К. 67

номер р-р сгр. 143  
сгр. 292  
сборщик р-р сгр. 8  
Т.К. 8

номер р-р  
смп. 147  
сборщик р-р  
смп. 354 2 3  
Т.К. 65

номер р-р  
смп. 49  
Т.К. 66



				26.43	9.72	5.9	215.92	номер р-р стр 71 47
Картошка	200	150		2.0	0.4	16.3	80	номер р-р стр 101
Масло слив	5	5		0.05	4.13	0.05	35.5	Тех. стр. 101
Молоко	30	30		0.84	0.96	1.41	15.9	Т-К 34
				2.89	5.49	17.76	131.4	
<b>всего</b>				29.32	15.21	23.66	347.32	
<b><u>компот из сухофруктов</u></b>			200					номер р-р стр 151
Сухофрукты	10	10		0.45		9.9	40.1	номер р-р стр 151
сахар	12	12				12	45.5	Т-К 62
				0.45		21.9	85.6	
<b><u>хлеб</u></b>			40					номер р-р стр 48
хлеб ржаной	40	40		2.64	0.48	13.68	76.2	номер р-р стр 48
<b>Всего обед</b>				<b>42.99</b>	<b>23.93</b>	<b>78.48</b>	<b>710.28</b>	Т-К 66
<b>ПОЛДНИК</b>								
<b><u>Вареники ленивые</u></b>			120					номер р-р стр 110
Творог	80	80		12.65	7.2	1.6	127.2	номер р-р стр 110
Масло слив	3	3		0.03	2.46	0.03	22.5	сборника р-р
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32	стр. 171
Сахар	10	10				9.98	37.9	Т-К 51
Мука	20	20		2.0	0.26	14.2	66.8	
				15.18	10.38	26.2	260.72	
<b><u>Какао</u></b>			200					номер р-р
Какао	0.5	0.5						стр. 150
молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	сборника р-р
Сахар	12	12				12	45.5	стр. 361 з. 3
				3.64	4.16	18.11	114.4	Т-К 64
<b><u>хлеб</u></b>			30					номер р-р
хлеб пшеничный	30	30		2.22	0.87	15.42	75.0	стр. 49, 75
<b>всего</b>				<b>21.04</b>	<b>15.41</b>	<b>59.73</b>	<b>450.12</b>	Т-К 67
<b>всего за день</b>				<b>77.75</b>	<b>63.33</b>	<b>195.06</b>	<b>1659.5</b>	

## 4-й день 1 неделя

		сад					
Завтрак	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккалл
<b><u>сельдь с картоф.</u></b>			35/180				
<b><u>пюре</u></b>							
Сельдь	50	25		4.25	2.13	-	36.25
Масло растит	2	2			2		18
Лук	10	8		0.12		0.74	3.4
				4.37	4.13	0.74	57.65
Картофель	200	150		2	0.4	16.3	80
Масло слив	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5
Молоко	30	30		0.84	0.96	1.41	17.4
				2.87	5.13	16.76	134.9
				<b>7.24</b>	<b>9.26</b>	<b>33.06</b>	<b>214.9</b>
<b><u>чай с сахаром</u></b>			200				
чай	0,5	0,5		-	-	-	-
сахар	12	12		-	-	12	45.5
<b><u>хлеб с маслом</u></b>			40/10				
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.16	20.56	100
масло слив.	10	10		0.1	8.26	0.1	70.9
<b>Всего завтрак</b>				<b>10.3</b>	<b>18.68</b>	<b>65.72</b>	<b>431.3</b>
<b>2-й завтрак</b>							
<b>Сок</b>			200			<b>11.5</b>	<b>92</b>
<b><u>салат из моркови с яблоком</u></b>			60				
Яблоко	15	12		0.05	-	1.18	5.4
морковь	55	44		0.12	0.04	2.88	13.6
Сахар	2	2		-	-	2	7.6
Масло растит	3	3			<b>3.0</b>		<b>27</b>
<b>всего</b>				<b>0.17</b>	<b>3.04</b>	<b>6.6</b>	<b>53.6</b>
<b><u>суп картофельный</u></b>			250				
картофель	180	126		2.52	0.50	20.52	100.8
морковь	10	8		0.03		0.87	4.1
лук репчатый	10	8		0.08		0.56	2.6
Масло сливоч.	2	2		0.01	1.65	0.02	15.0
мясо	20	20		5.05	1.75	-	23.5
<b>всего</b>				<b>7.69</b>	<b>3.9</b>	<b>45.97</b>	<b>146.0</b>
<b><u>ленивые голубцы со сметанной подливой</u></b>			190				
капуста	200	150		2.88	0.16	7.38	43.2
рис	10	10		0.7	0.1	7.14	33.0
лук	10	8		0.11	-	0.73	3.3

4 номер р-р  
 смп. 39 № 83  
 Т.К. 7  
 4 номер р-р  
 смп. 41/47  
 смп. 101.000 нит. Т.К. 7  
 4 номер р-р  
 смп. 147  
 смп. 101.000 нит. Т.К. 65  
 4 номер р-р  
 смп. 17  
 смп. 101.000 нит. Т.К. 67  
 4 номер р-р  
 смп. 184  
 смп. 17  
 смп. 101.000 нит. Т.К. 7  
 4 номер р-р  
 смп. 196  
 смп. 101.000 нит. Т.К. 26  
 4 номер р-р  
 смп. 60-119  
 Т.К. 45



## 5-й день 1 неделя

		сад					
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
<b><u>каша пшеничная</u></b>			200				
крупя пшено	30	30		3.45	0.1	19.98	104.4
Молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9
Масло слив.	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5
сахар	5	5				4.99	18.9
				7.12	8.3	31.13	229.7
<b><u>Чай с молоком с сахаром</u></b>			200				
Чай	0.5	0.5					
молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9
сахар	12	12				12.0	45.36
				3.64	4.16	18.11	114.26
<b><u>хлеб с маслом</u></b>			40/10				
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.2	20.56	100
масло слив.	10	10		0.1	8.26	0.1	70.9
<b>Всего</b>				<b>13.82</b>	<b>21.92</b>	<b>69.9</b>	<b>514.86</b>
<b>2-й завтрак</b>							
<b>Сок</b>			200			23	92
<b><u>Салат зимний</u></b>			60				
морковь	15	10		0.04	0.01	0.86	4.0
Картофель	50	35		0.64	0.13	5.97	28.4
масло растит.	2	2			2.0		18
Лук	10	8		0.09	-	0.78	3.57
Сол. Огурец	10	8		0.07	-	0.14	1.0
<b>всего</b>				1.0	2.14	7.75	61.0
<b><u>борщи со сметаной</u></b>			250/5				
мясо	20	20		5.05	1.75	-	23.5
Свекла	40	30		0.48	0.03	2.91	13.44
капуста	40	30		0.58	0.03	1.5	8.6
Морковь	10	8		0.02	-	0.58	2.7
Картофель	70	50		1.0	0.2	8.15	40.0
лук репчатый	10	8		0.11	-	0.73	3.4
томат-паста	3	3		0.14	-	0.57	3.0
масло растит.	2	2		-	2.0	-	18.0
сметана	5	5		0.14	1.0	0.16	10.3
масло слив.	2	2		0.01	1.65	0.02	15
<b>всего</b>				7.53	6.66	14.62	137.84
<b><u>Колбаса с туш.капустой</u></b>			95/180				
Колбаса	100	95		11.8	13.4	1.62	176.
Капуста	240	180		3.46	0.19	9.02	51.84

номер р-р сир 618  
 Т.К. 17  
 номер р-р сир 55  
 Т.К. 59  
 номер р-р сир 55  
 Т.К. 67  
 номер р-р сир 118  
 Т.К. 11  
 номер р-р сир 78. тех. сир 55  
 номер р-р сир 61 21  
 номер р-р сир 61 25  
 номер р-р сир 142  
 номер р-р сир 131  
 номер р-р сир 131  
 Т.К. 36



6-й день 2-я неделя

сад							
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккалл
<b><u>Плов фруктовый</u></b>			200				
Рис	60	60		4.2	0.6	42.84	198
Масло слив	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5
сахар	3	3		-	-	2.99	11.4
Изюм	10	10		0.23		6.6	26.4
всего				4.25	4.73	52.49	273.3
<b><u>Какао с молоком</u></b>			200				
Какао	0.5	0.5					
молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9
сахар	12	12				12.0	45.36
всего				3.64	4.16	18.11	114.26
<b><u>хлеб с маслом с сыром</u></b>			40/10/ 20				
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.16	20.56	100
масло слив.	10	10		0.1	8.26	0.1	70.9
сыр	20	20		4.6	5.8	-	72
всего				7.66	15.22	20.66	242.9
<b>всего завтрак</b>				<b>15.55</b>	<b>24.11</b>	<b>91.26</b>	<b>630.46</b>
<b>2-й завтрак</b>							
<b>Яблоко</b>		110	100	0.38	-	9.51	43.7
<b><u>салат из свеклы</u></b>			60				
Свекла	70	55		0.54	0.05	4.73	21.8
Чеснок							
Масло раст	3	3		-	3.0	-	27.0
всего				0.54	3.05	4.73	48.8
<b><u>Рассольник с мясом. сметаной</u></b>			250/5				
Мясо	20	20		5,05	1,75	-	36,0
Огурец	15	12		0.01		0.31	1.7
Картофель	100	70		1.0	0.2	8.15	40.0
морковь	10	8		0.03		0.87	4.1
лук репчатый	10	8		0.08		0.56	2.6
Масло слив	2	2		0.01	1.65	0.02	15.0
сметана	5	5		0,14	1,0	0,15	10,3
Крупа перловая	5	5		0.46	0.06	3.73	16.0
Масло растит	2	2			2.0		18.0
<b>Всего</b>				<b>6.78</b>	<b>6.66</b>	<b>13.8</b>	<b>143.7</b>
<b><u>тефтели с макаронами</u></b>			80/130				
Мясо	90	60		12.6	6.17		115.8
Рис	10	10		0.7	0.1	7.14	33
лук репчатый	10	8		0.12		0.74	3.4
Масло раст	3	3			3.0		27
Яйцо	5.8	5.2		0.5	0.46	0.03	6.32
				14.0	9.64	7.91	185.52
макаронны	45	45		5.9	0.95	30.6	155.25
масло слив.	5	5		0.06	3.62	0.04	33.05
				5.96	4.57	30.64	188.3

номер р-р  
стр. 113  
Т.К. 22

номер р-р  
стр. 150  
сборные р-р  
стр. 561 23  
Т.К. 61

номер р-р  
стр. 49, 53  
Т.К. 67

номер р-р  
стр. 69  
Т.К. 68

номер р-р  
стр. 78, 79  
сборные р-р  
стр. 52, 5  
Т.К. 5

номер р-р  
стр. 128  
сборник р-р  
стр. 73, 74

номер р-р  
стр. 116  
сборник р-р  
стр. 260  
Т.К. 40

номер р-р  
стр. 116  
сборник р-р  
стр. 260  
Т.К. 40

Морковь	30	20		0.06	-	1.74	8.1
Лук	10	8		0.11	-	0.74	3.4
Томат	3	3		0.14	-	0.57	3.0
Масло раст	5	5			5.0		45.0
				15.57	18.59	13.69	287.34
<b><u>компот из сухофруктов</u></b>			200				
сухофрукты	10	10		0.45		9.9	40.1
сахар	12	12				12	45.5
				0.45		21.9	85.6
<b><u>хлеб</u></b>			40				
хлеб ржаной	40	40		2.64	0.48	13.68	76.2
<b>Всего обед</b>				<b>27.19</b>	<b>27.87</b>	<b>71.64</b>	<b>647.98</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Рыба с овощами</b>			120				
Рыба	120	80		25.08	6.96	-	163.2
Морковь	50	40		1.0		2.9	13.5
Лук	10	8		0.11		0.74	3.4
Томат	5	5		0.23		0.95	5.0
Масло раст	2	2			2.0		18.0
				26.42	8.96	4.59	203.1
<b><u>Кофе с молоком</u></b>			200				
Кофе	2.0	2.0					
сахар	12	12				12	45.5
Молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9
всего				3.64	4.16	18.1	114.4
<b><u>Булка гренка</u></b>	40						
Булка	40	40		2.22	0.87	15.42	78.6
Сахар	1	1				1.0	3.8
Молоко	15	15		0.42	0.48	0.71	8.7
Масло растит	1.5	1.5			1.5		13.5
всего				2.64	2.85	17.13	104.6
всего				<b>32.7</b>	<b>15.97</b>	<b>39.82</b>	<b>422.1</b>
<b>всего за день</b>				<b>73.71</b>	<b>65.76</b>	<b>204.36</b>	<b>1676.94</b>

намер р-р  
смп 15 р-р  
Т.К. 62

намер р-р  
смп 49  
Т.К. 66

сборник р-р  
смп 41 2 р-р  
намер р-р смп 111  
Т.К. 48

намер р-р  
смп 46 сборник смп 357  
р-р смп 357  
358 2.3  
Т.К. 60

Т.К. 70

## 7-й день 2-я неделя

сад							
Завтрак	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
<b><u>Запеканка творожная со сметаной</u></b>			140/20				
Творог	130	130		22.1	11.7	2.6	206.6
Сахар	10	10		-	-	10	37.9
Манка	10	10		1.03	0.1	6.77	32.8
Яйцо	12	10		1.26	1.14	0.08	15.8
Масло слив	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
Молоко	20	20		0.56	0.64	0.93	11.6
				24.97	16.04	20.41	327.2
Сметана			20	0.56	4	0.64	41.2
<b><u>Какао</u></b>			200				
Какао	0.5	0.5					
Молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9
Сахар	12	12				12.0	45.36
				3.64	4.16	18.11	114.26
<b><u>хлеб с маслом</u></b>			40/10				
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.16	20.56	100
масло слив.	10	10		0.1	8.26	0.1	70.9
Всего завтрак				<b>32.14</b>	<b>33.62</b>	<b>60.82</b>	<b>653.56</b>
<b>2-й завтрак</b>							
Сок			200			23	92
<b>САЛАТ из помидор с луком</b>	!		50				
Помидор	50	45		<b>0.52</b>	<b>0.09</b>	<b>1.79</b>	<b>10.8</b>
Масло растит	2	2			<b>2.0</b>		<b>18.0</b>
Лук	10	8		0.12		0.74	3.4
всего				0.64	2.09	2.53	32.2
<b><u>Суп-лапша домашняя</u></b>			250				
Мука	25	25		2.5	0.3	17.75	83.5
Морковь	10	8		0.03		0.87	4.1
Лук	10	8		0.08		0.56	2.6
Масло слив	2	2		0.01	1.65	0.02	15
Мясо	20	20		5.05	1.75	-	23.5
яйцо	5.8	5.2		0.5	0.46	0.03	6.32
всего				8.62	4.16	19.23	135.0
<b><u>Картофель тушеный с мясом (жаркое по дом.)</u></b>			200				
Мясо	100	70		14.17	6.94	-	119.0
Картошка	200	140		2.8	0.56	32.6	112
Морковь	10	8		0.03		0.87	4.1
Лук	10	8		0.08		0.56	2.6
Томат	5	5		0.24		0.85	5.0
Масло слив	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
Масло растит	3	3			3		27

сборщик р-р стр 174 з 20  
 колер р-р стр 113  
 Т. К. 49

колор р-р  
 стр 130  
 сборщик р-р  
 стр 561 з. 3  
 Т. К. 61

колор р-р  
 стр 115, 15  
 Т. К. 67

сборщик р-р  
 стр 52  
 колор р-р  
 стр 121 Т. К. 2

сборщик р-р стр 85  
 2,1 колор р-р  
 + эк. стр 98  
 Т. К. 31

колор р-р стр 104  
 Т. К. 37

				16.2/ 5.69	14.06/ 3.95	5.14/ 27.98	198.7 173.3	
<b>компот из сухофруктов</b>			200					
Сухофрукты	10	10		0.45	-	9.9	40.1	намер р-р сир. 49 сир. 151 Т. К. 62
Сахар	12	12		0.45		12	45.5	
						21.9	85.6	
<b>хлеб</b>			40					
хлеб ржаной	40	40		2.64	0.48	13.68	76.2	намер р-р сир. 49 сир. 151 Т. К. 66
<b>Всего обед</b>				<b>33.06</b>	<b>26.57</b>	<b>87.95</b>	<b>714.8</b>	
			<b>ПОЛДНИК</b>					
<b>Оладьи</b>			90					
мука пшеничная	40	40		4.0	0.52	28.4	133.6	сборник р-р сир. 8792.3 намер р-р сир. 148 сир. 148 сборник р-р сир. 148 Т. К. 148
сахар	5	5				5.0	18.9	
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32	
Молоко	40	40		1.12	1.28	1.88	21.2	
масло растит	5	5			5.0		45.0	
Масло слив	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
дрожжи	1	1						
				5.65	11.39	35.36	262.5	
<b>Какао с молоком</b>		150						
Какао	0.5	0.5						намер р-р сир. 150 сборник р-р сир. 361.23 Т. К. 61
Молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
Сахар	12	12				12	45.36	
				3.64	4.16	18.1	114.3	
Хлеб пшеничн			30	2.22	0.87	15.42	75	намер р-р сир. 48, 75 сборник р-р сир. 361.23 Т. К. 67
<b>Всего полдник</b>				<b>11.51</b>	<b>16.42</b>	<b>68.88</b>	<b>451.8</b>	
<b>ИТОГО</b>				<b>57.36</b>	<b>61.82</b>	<b>212.4</b>	<b>1687</b>	







Масло раст	3	3			3.0		27.0	сборная р-р амп 253, 255 р. 2.1 амп р-р фак. 117 Т.К. 42	
Лук	10	8		0.11		0.74	3.12		
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32		
Хлеб	10	10		0.74	0.3	5.14	25		
<b>Всего</b>				16.3	16.56	5.91	235.84		
Капуста тушеная	220	160	180	2.88	0.16	7.52	43.2	сборная р-р амп 151 р. 1 номер р-р амп 142. Т.К. 36	
Масло слив	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5		
Морковь	30	20		0.06		1.74	8.2		
ЛУК	10	8		0.11		0.74	3.12		
Масло растит	4	4			4.0		36		
Томат	3	3		0.14	-	0.51	3.0		
				3.21	7.62	10.54	125.02		
				19.51	23.18	16.45	351.9		
<b>компот из сухофруктов</b>			200						сборная р-р амп 151 Т.К. 62
сухофрукты	10	10		0.45		9.9	40.1		
сахар	12	12				12	45.5		
				0.45		21.9	85.6	сборная р-р амп 151 р. 1 номер р-р амп 142. Т.К. 62	
<b>хлеб</b>			40						
хлеб ржаной	40	40		2.64	0.48	13.68	76.2		
Хлеб пшеничный	30	30	30	2.22	0.87	15.42	75		
<b>Всего обед</b>				<b>37.05</b>	<b>32.07</b>	<b>104.72</b>	<b>850.76</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								сборная р-р амп 151 р. 1 номер р-р амп 143 49, 75 Т.К. 66, 67	
<b>Винегрет</b>			120						
Картофель	40	30		0.56	0.12	6.52	22.4		
Масло растит	3	3		-	3.0		27		
Лук	10	8		0.13		0.8	3.7		
Свекла	45	35		0.57	0.03	3.27	15		
Морковь	30	24		0.06	0.02	1.74	8.2		
Соленый огурец	30	24		0.02	-	0.62	3.4		
				1.34	3.17	12.95	79.7		
<b>чай с лимоном</b>			200						сборная р-р амп 151 р. 1 номер р-р амп 143 49, 75 Т.К. 65
чай	0.5	0.5							
Лимон	10	10		0.01		0.21	2.3		
сахар	15	15				15	57		
				0.01		15.21	59.3		
Вафли	30	30		1.62	9.42	17.55	160.8		
<b>всего</b>				<b>2.97</b>	<b>12.59</b>	<b>45.71</b>	<b>299.8</b>		
<b>всего за день</b>				<b>58.56</b>	<b>73.01</b>	<b>227.87</b>	<b>1763.3</b>		



Лук	10.	8		0.11		0.73	3.12
Томат	3	3		0.14	-	0.57	3
Мука	2	2		0.2	0.03	1.42	6.7
				20.86	22.08	28.4	393.92
<b>Напиток лимонный</b>			200				
Лимон	30	30		0.16	0.02	0.54	5.9
сахар	15	15				15	56.8
				0.16	0.02	15.54	62.7
<b>Хлеб</b>			40				
хлеб ржаной	40	40					
всего				2.64	0.48	13.68	76.2
Всего обед				31.29	30.36	70.1	693.88
Хлеб пшеничный			30	2.22	0.87	15.42	75
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Блинчики со сметаной</b>			80				
мука пшеничная	40	40		3.0	0.4	21.3	102.2
яйцо	1/8	1/8		0.51	0.46	0.03	6.3
молоко	100	100		2.8	3.2	4.69	58
сахар	5	5				4.9	19.0
Сметана	10	10		0.28	2.0	0.32	20.6
масло раст.	5	5			5.0	-	45
всего				6.59	11.06	31.24	251.1
<b>чай на молоке</b>			200				
чай	0.5	0.5		-	-	-	-
молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	58
сахар	12	12				12	45.36
				2.8	3.2	16.7	103.36
всего				9.13	14.72	47.65	354.66
<b>всего за день</b>				56.07	69.16	215.25	1692.64

намп р-р  
опр. 24. 47  
Г. эк. стр. 101  
Т. К. 34

намп р-р  
опр. 49, 68  
Т. К. 63

намп р-р  
опр. 49, 75  
Т. К. 66, 67

намп р-р  
опр. 374

сборные р-р  
опр. 2, 3  
Т. К. 71

сборные р-р  
опр. 353, 23  
намп р-р  
опр. 149, Т. К. 58