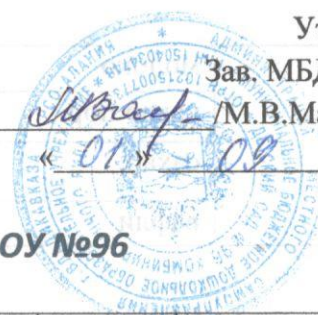


Утверждаю

Зав. МБДОУ №96

/М.В.Мамсурова/

2017г.



Примерное десятидневное меню МБДОУ №96

Наименование блюда	Состав продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.,г
1 ДЕНЬ								

Завтрак

Каша манная	Крупа манная	25	25	250	2,58	0,25	16,98	82
	Молоко ц.	150	150		4,2	3,75	7,05	7,8
терт. морковь с сахар	сахар	3	3		0	0	6,99	26,53
	Масло слив.	4	4		0,04	2,48	0,05	22,66
	морковь	45	40	40	0,28	0,02	1,68	6,9
Чай с сахар	сахар	2	2		0	0	6,88	26,51
	Чай	0,03	0,03	200				
Бутерброд с маслом	сахар	10	10		0	0	10,97	41,68
	хлеб	30	30	30	3,85	1,5	24,9	131
	Масло слив	10	10	10	0,06	8,26	0,08	77,82

Обед

1.Суп Фасолевый	фасоль	20	19	250	1,1	0,04	2,56	14,61
	Крупа перловая	12	10					
	картофель	100	70		1,4	0,28	12,11	56
	масло слив.	3	3		0,02	2,46	0,03	22,44
	лук реп.	10	8		0,12	0	0,73	3,28
	морковь	15	13		0,13	0	0,69	2,75
	зелень	2	1		0,03	0	0,17	0
	чеснок	2	2		0,03	0	0,17	0
2.Куры отварн. порционные с гречневым гарниром томатной подливой	куры	120	80	150/80	16,96	6,4	0,48	128,8
	крупа гречневая	40	40		3,78	0,99	18,63	100,5
	томат	5	5		0,16	0	0,58	2,97
	лук реп	10	8		0,12	0	0,73	3,28
	морковь	12	10		0,12	0	0,69	2,75
	мука	5	5		0,52	0,06	3,45	16,7
	масло слив.	2	2		0,02	2,45	0,02	22,43
	масло раст	4	4		0	2,97	0	26,97
3.Компот из свежих яблок. Хлеб.	яблоки свеж.	30	25	200	0,1	0,1	2,45	11,25
	сахар	11	11	60	0	0	10,98	41,69
	хлеб	60	60		3,86	1,6	24,9	131

Полдник

Какао с молоком вафли	молоко	150	150	200	4,2	3,75	7,05	78
	какао пор.	0,6	0,6					
	сахар	11	11		0	0	10,98	41,69
	вафли	20	20	20	2,08	1,04	15,36	90,21

Ужин

1. Оладьи со сгущ. молоком	мука	50	50	80/20	5.15	0.55	34.5	167
	дрожжи	0,5	0,5					
	молоко ц.	40	40		0.85	0.76	1.42	15.61
	сахар	3	3		0	0	2.99	11.37
	яйцо	1,8						
2. Чай с сахар	масло.раст	11	11		0	0	2.99	11.37
	масло слив	2	2		0.02	2.48	0.03	22.44
	молоко сгущ.	20	20		1.44	1.7	11.2	64
	чай	0,6	0,6	200				
	сахар	7	7		0	0	6.99	26.53

Обед

10.11	0.20	0.04	1.1	220	10	50	фасоль	1.1
0.20	12.11	0.28	1.4		10	12	картофель	1.2
0.24	0.03	2.40	0.03		3	3	масло слив	1.00
0.28	0.23	0	0.12		8	10	яйца вар.	3
0.23	0.00	0	0.13		13	13	картофель	10
0	0.12	0	0.03		1	2	картофель	13
0	0.12	0	0.03		2	2	картофель	1
0.22.8	0.48	0.4	10.90	120.80	80	120	картофель	2
100.0	18.03	0.00	2.28		40	40	картофель	80
0.02	0.28	0	0.10		2	2	картофель	40
0.22	0.23	0	0.12		8	10	яйца вар.	2
0.22	0.00	0	0.12		10	12	картофель	8
10.7	2.42	0.00	0.22		2	2	картофель	10
0.24.8	0.02	2.42	0.02		2	2	масло слив	2
0.02	0	2.02	0		4	4	масло слив	2
11.22	2.42	0.1	0.1	200	20	20	картофель	4
11.00	10.08	0	0	00	11	11	картофель	20
1.1	2.10	1.0	2.20		00	00	картофель	11

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ ПРОДУКТОВ	БРУТТО	НЕТТО	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	Ккал.,г
2 ДЕНЬ								

Завтрак

1.Каша пшеничная	крупа пшеничная	30	30	250	3,45	0,99	19,95	104,4
	молоко ц.	150			4,2	3,75	7,05	78
	сахар	3	3		0	0	6,89	26,52
	масло слив	6	6		0,04	4,92	0,06	44,88
2. Бутерброд с маслом и сыром	хлеб	30	30	30	2,32	0,91	14,96	78,62
	масло слив.	10	10	12	0,06	8,26	0,08	74,82
	сыр голланд.	10	10		3,45	4,35	0	54
3. Чай с сахаром	чай	0,6	0,6	200				
	сахар	10	10		0	0	9,98	37,9

Обед

1.Суп вермишелевый со сметаной	макароньы	20	20	250/10	2,14	0,26	13,68	67
	сметана	10	10		0,28	2	0,32	20,6
	картофель	100	70		1,4	0,28	12,11	56
	лук реп.	10	8		0,12	0	0,68	2,72
	морковь	15	13		0,13	0,02	0,74	3,29
	зелень	2	1		0,03	0	17	0
	масло слив.	3	3		0,02	0,46	3	22,44
2.Зразы с картоф. начинкой	мясо	100	70	150	14	6,86	0	117,6
	картофель	100	70		1,4	0,28	12,11	56
	лук реп.	10	8		0,12	0	0,68	2,72
	масло раст.	10	10		0	9,9	0	89,9
	масло слив.	2	2		0,01	2,47	0,02	22,43
	яйцо	1/8						
Икра свекольная	свекла	100	70	80	0,75	0,05	5	21
	томат	5			0,15	0	0,58	2,98
	лук реп.	10	8		0,12	0	0,68	2,72
	морковь	15	13		0,12	0,02	0,73	3,28
3.Компот из свежих яблок	яблоки свеж.	30	25	200	0,08	0,08	1,96	9
	сахар	11	11		0	0	10,98	41,69
	лук реп.	10	8		0,12	0	0,68	2,72
	морковь	15	13		0,12	0,02	0,73	3,28
Хлеб	хлеб	60	60	60	3,85	1,51	24,91	131,1

Полдник

1. Какао с молоком	молоко ц.	150	150	200	4,2	3,75	7,05	78
	какао пор	0,6	0,6					
	Сахар	11	11		0	0	10,98	41,69
2.Печенье	печенье	20	20	20	2,08	1,04	15,36	90,21

Ужин

1.Суп молочный рисовый	молоко ц.	100	100	250	2,8	2,5	4,7	58
	крупа рис.	20	20		3,5	0,5	33,95	165
	сахар	6	6		0	0	6,97	26,52
2.Хлеб	масло слив.	2	2		0,01	2,47	0,02	22,44
	хлеб	40	40	40	3,75	1,4	24,8	129,9

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ ПРОДУКТОВ	БРУТТО	НЕТТО	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	Ккал.,г
3 ДЕНЬ								

Завтрак

1.Каша геркулесовая	«Геркулес»	30	30	250	2,67	1,48	12,48	76,19
	молоко ц.	100	100		2,8	2,5	4,7	58
	сахар	3	3		0	0	2,99	11,37
	масло слив	4	4		0,04	4,92	0,06	44,88
2. Бутерброд с маслом	хлеб	30	30	30	2,3	0,9	14,94	78,6
	масло слив	10	10	12	0,06	8,26	0,08	74,82
3.Какао с молоком	какао пор.	0,6	0,6	200				
	молоко ц.	100	100		2,8	2,5	4,7	58
	сахар	10	10		0	0	10,97	41,68

Обед

1.Суп с клецками со сметаной	картофель	100	70	250/10	1,4	0,28	12,11	56
	яйцо	1/8			0,01	0,01	0	0,15
	мука пшен.	12	12		1,05	0,13	6,93	33,43
	лук реп.	10	8		0,12	0	0,73	3,28
	морковь	15	12		0,13	0	0,69	2,75
	зелень	3	2		0,04	0	0,19	0
	масло слив.	3	3		0,02	2,48	0,03	22,44
2.Тушен капуста с мясом	сметана	10	10		0,28	2	0,32	20,6
	мясо	100	70		14	6,86	0	117,6
	капуста	180	140	70/150	1,98	0,12	4,53	43,85
	лук реп	10	8		0,12	0	0,73	3,28
	морковь	15	13		0,13	0	0,69	2,76
	яйцо	1/8			0,11	0,1	0,01	109,9
	масло слив.	2	2		0,001	2,46	0,02	22,42
3. Компот из свежих яблок	масло растит.	6	6		0	5,9	0	54,04
	яблоки свеж.	30	25	200/60	0,08	0,08	1,96	9
Хлеб	сахар	11	11		0	0	10,98	41,69
	хлеб	60	60		3,86	1,6	25,1	131,3

Полдник

1.Запеченное яблоко с сахаром	яблоки свеж	114		100	0,08	0,08	1,96	9
	сахар	2	2		0	0	2,99	11,37
	пряники	25	25		3,12	1,2	29,33	163,2
2.Пряники								

Ужин

1.Яйцо отварн. с салатом из свежих огур. и помид.	яйцо	1	1	45/95	12,7	11,5	0,7	157
	помид свеж	55	45					
	огурцы свеж	55	45					
	зелень	3	3		0,04	0	0,59	2,99
	перец болг.	10	7					
2.Чай с сахаром хлеб	масло раст	2	2		0	2,97	0	26,07
	чай	0,6	0,6	200/30				
	сахар	11	11		0	0	10,98	41,69
	хлеб	40	40		2,3	0,9	14,94	78,6

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ ПРОДУКТОВ	БРУТТО	НЕТТО	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	Ккал.,г
--------------------	------------------	--------	-------	-------	-------	------	----------	---------

4 ДЕНЬ

Завтрак

Каша пшеничная	пшено	30	30	250	2,67	1,48	12,48	76,19
	молоко ц.	100	100		2,8	2,5	4,7	58
	сахар	3	3		0	0	2,99	11,37
	масло слив	4	4		0,04	4,92	0,06	44,88
2. Бутерброд с маслом	хлеб	30	30	30	2,3	0,9	14,94	78,6
	масло слив	10	10	12	0,06	8,26	0,08	74,82
3. Чай с сахаром	чай	0,6	0,6	200				
	сахар	10	10		0	0	10,97	41,68

Обед

1. Рассольник со сметаной	картофель	100	70	250/10	1,4	0,28	12,11	56
	кр.перловая	10	8		1,4	0,2	14,28	66
	огурцы сол.	20	15		0,12	0,02	0,28	2,1
	лук реп.	10	8		0,12	0	0,73	3,28
	морковь	15	12		0,13	0	0,69	2,75
	зелень	3	2		0,04	0	0,19	0
	масло слив.	3	3		0,02	2,48	0,03	22,44
	сметана	10	10		0,28	2	0,32	20,6
2. Тефтели с горох. Пюре Салат из свеж огурц и помид.	мясо	100	70		14	6,86	0	117,6
	рис	10	10	80/120	0,7	0,1	7,14	33
	горох	40			1,8	0,08	4,62	8,28
	лук реп	10	8		0,12	0	0,73	3,28
	огурцы свеж	45	43					
	помид свеж	45	43					
	яйцо	1/8			0,11	0,1	0,01	109,9
	масло слив.	2			0,001	2,46	0,02	22,42
3. Компот из свежих яблок	яблоки свеж.	30	25	200/60	0,08	0,08	1,96	9
	сахар	1	1		0	0	10,98	41,69
Хлеб	хлеб	0	0		3,86	1,6	25,1	131,3

Полдник

1. Сок натуральный 2. Пряники	сок натур.	200	200	200/20	1	0	18,2	76
	пряники	20	20		3,12	1,2	29,33	163,2

Ужин

1. Макароны запечен. с сыром и слив. маслом 2. Чай с сахаром Хлеб	макароны	40	40	120	5,29	0,62	33,82	165,6
	сыр	15	15		3,45	4,35	0	54
	масло слив	2	2		0,02	2,48	0,03	22,44
	чай	0,6	0,6	200/30				
	сахар	11	11		0	0	10,98	41,69
	хлеб	40	40		2,3	0,9	14,94	78,6

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ ПРОДУКТОВ	БРУТТО	НЕТТО	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	Ккал.,г
6 ДЕНЬ								

Завтрак

Каша ячневая молочная	крупя ячневая	30	30	250	3,3	1,86	15,3	97,2
	молоко ц.	100	100		2,8	2,5	4,7	52
	сахар	3	3		0	0	2,99	11,37
	масло слив.	4	4		0,04	4,92	0,06	44,88
Бутерброд с маслом	хлеб	30	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	масло слив	10	10		0,06	8,26	0,08	74,82
Чай с сахаром	чай	0,6	0,6	200				
	сахар	10	10		0	0	10,98	41,69

Обед

Суп гороховый.	картофель	100	70	250	1,4	0,28	12,11	56
	горох	20	18		0,9	0,04	2,31	4,14
	лук	10	8		0,12	0	0,73	3,28
	морковь	15	13		0,13	0	0,69	2,75
	масло слив	3	3		0,02	2,48	0,03	22,44
	зелень	3	2		0,04	0	0,18	0
Плов с курятиной, кусочек солёного огурца	куры	120	80	150/80/40	16,96	6,4	0,48	128,8
	рис	40	40		3,4	0,4	35,6	164
	лук	12	10		0,13	0	0,74	3,29
	морковь	20	18		0,23	0,01	1,62	6,4
	масло слив.	2	2		0,01	2,44	0,02	22,41
	масло раст	4			0	3,02	0	89,87
	огурцы сол.	40	40		0,24	0,03	1,02	4,2
Компот из свежих яблок	яблоки свеж.	30	25	200/6	0,08	0,08	1,96	9
	сахар	12	12		0	0	10,98	41,69
Хлеб	хлеб	60	60		3,86	1,6	24,9	131,4

Полдник

Какао с молоком	какао пор.	0,6	0,6	200/20				
	молоко ц.	150	150		4,2	3,75	7,05	78
Печенье	печенье	20	20		2,08	1,04	15,36	98,2

Ужин

Суп вермишелевый молочный	макаронны	20	20	250/35	2,14	0,26	13,68	67
	молоко ц.	100	100		2,8	2,5	4,7	52
	масло слив.	2	2		0,02	2,48	0,03	22,44
	сахар	5	5		0	0	5,49	19,45
Хлеб	хлеб	35	35		2,5	0,95	14,99	78,65

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ ПРОДУКТОВ	БРУТТО	НЕТТО	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	Ккал.,г
--------------------	------------------	--------	-------	-------	-------	------	----------	---------

7 ДЕНЬ

Завтрак

Творожно-рисовая запеканка со сгущ. молоком	творог	120	120	170/20	4,2	21	1,56	271,2
	рис	15	15		1,15	0,1	13,18	44
	сахар	3	3		0	0	2,99	11,37
	молоко сгущ.	20	20		1,44	1,7	11,2	64
	масло слив.	3	3		0,02	2,48	0,03	22,44
Бутерброд с маслом	хлеб	30	30		2,3	0,9	14,94	78,6
	масло слив.	10	10		0,06	8,26	0,08	74,82
Чай с сахаром	чай	0,6	0,6	200				
	сахар	10	10		0	0	10,98	41,69

Обед

Суп крестьянский со сметаной	картофель	100	70	250/10	1,4	0,28	12,11	56
	пшено	8	8		1,25	0,29	10,23	84,2
	яйцо	1/8			0,11	0,1	0,01	1,26
	лук реп.	10	8		0,12	0	0,73	3,28
	морковь	15	12		0,13	0	0,69	2,75
	зелень	3	2		0,04	0	0,18	0
	масло слив.	3	3		0,02	2,46	0,03	22,44
	сметана	10	10		0,28	2	0,32	20,6
Соус по домашнему	мясо	110	80	200	16	8,96	0	120,6
	картофель	150	120		2,4	0,48	20,76	96
	лук реп.	12	10		0,13	0	0,71	2,74
	морковь	15	12		0,13	0,02	0,74	3,31
	зелень	3	2		0,04	0	0,18	0
	томат. паста	3	3		0,14	0	0,57	2,97
	масло слив.	2	2		0,01	2,46	0,02	22,42
	масло раст.	3	3		0	2,97	0	26,97
Компот из свеж. яблок	яблоки свеж.	30	25	200/60	0,08	0,08	1,96	9
	сахар	11	11		0	0	10,98	41,69
Хлеб	хлеб	50	50		3,86	1,6	24,92	131,3

Полдник

Какао с молоком	какао пор.	0,6	0,6	200/30				
	молоко ц.	150	150		4,2	3,75	7,05	78
	сахар	12	12		0	0	10,98	41,69
Булочка сдобная	мука в/с	50	50	80	5.15	0.55	34.5	167
	дрожжи	0,1						
	яйцо	1/8						
	сахар	3	3				2,99	11,37
	молоко 2,5	50			0,85	0,76	1,42	15,61
	масло слив	2	2		0,01	2,46	0,02	22,42

Ужин

Каша пшеничная	крупа пшен.	30	30	250	3,45	0,99	19,95	104
	молоко ц.	100	100		2,8	2,5	4,7	52
	сахар	3	3		0	0	2,99	11,37
	масло слив.	6	6		0,04	4,92	0,06	44,88
Чай с сахаром	чай	0,6	0,6	200/30				
	сахар	10	10		0	0	10,98	41,69
Хлеб	хлеб	25	25		2,31	0,9	14,94	78,6

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ ПРОДУКТОВ	БРУТТО	НЕТТО	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	Ккал.,г
8 ДЕНЬ								

Завтрак

Суп гречневый молочный	крупа греч.	20	20	250	0,52	0,66	12,42	67
	молоко ц.	100	100		2,8	2,5	4,7	52
	масло слив	4	4		0,04	4,92	0,06	44,88
Бутерброд с маслом и сыром	хлеб	30	30		2,3	0,9	14,94	78,6
	масло слив.	10	10		0,06	8,26	0,08	74,82
	сыр голланд.	10	10		3,45	4,35	0	54
Чай с сахаром	чай	0,6	0,6	200				
	сахар	10	10		0	0	10,98	41,69

Обед

Суп свекольный со сметаной	картофель	100	70	250/10	1,4	0,28	12,11	56
	свекла	60	40		0,72	0,08	4,8	20,16
	лук реп.	10	8		0,12	0	0,73	3,28
	морковь	20	18		0,22	0	1,26	4,72
	зелень	3	2		0,03	0	0,17	0
	масло слив.	3	3		0,02	2,46	0,03	22,44
	томат. паста	3	3		0,15	0	0,057	2,97
	сметана	10	10		0,28	2	0,32	20,6
Котлеты с макаронами с подливой	мясо	110	80	140/80	16	8,96	0	120,6
	макароны	40	40		4,28	0,52	27,26	124
	яйцо	1/6						
	лук реп.	15	13		0,15	0	0,88	3,47
	морковь	15	13		0,14	0,01	0,86	4,18
	масло раст.	7	7		0	5,84	0	53,84
	томат	3	3		0,15	0	0,57	2,97
	масло слив	2	2		0,01	2,45	0,03	22,42
	чеснок	2	1		0,03	0	0,17	0
Компот из сухофруктов	сухофрукты	7	7					
	сахар	12	12		0	0	10,98	41,69
Хлеб	хлеб	50			3,86	1,6	25,1	131,2

Полдник

Напиток шиповн.	напиток шиповн.	200	200	200	0,2	0	35,2	140
печенье	печенье	20	20		2,08	1,04	15,36	98,2

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ ПРОДУКТОВ	БРУТТО	НЕТТО	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	Ккал.,г
9 ДЕНЬ								

Завтрак

1.Каша геркулесовая молочная	кр.геркулес	30	30	250	3,3	1,86	15,03	91,5
	молоко ц.	100	100		2,8	2,5	4,7	52
	сахар	3	3		0	0	2,99	11,37
	масло слив.	4	4		0,04	4,92	0,06	44,88
2.Чай с сахаром	чай	0,6	0,6	200				
	сахар	10	10		0	0	10,97	41,68
3. Бутерброд с маслом	хлеб	30	30		2,31	0,9	14,94	78,6
	масло слив.	10	10		0,06	8,26	0,08	74,82

Обед

1.Суп колхозный со сметаной	картофель	100	70	250	1,4	0,28	12,11	56
	капуста	40	30		0,45	0,03	1,18	6,75
	лук	10	8		0,12	0	0,73	3,28
	морковь	10	8		0,11	0	0,68	2,72
	зелень	3	2		0,03	0	0,17	0
	масло слив.	3	3		0,02	2,46	0,03	22,44
	сметана	10	10		0,28	2	0,32	20,6
2.Пельмени со сметан. Подлив.	мясо	110	80		16	8,96	0	120,6
	мука пшен.	45	45		5,15	0,55	34,5	167
	сметана	10	10		0,28	2	0,32	20,6
	яйцо	1/6			0,11	0,1	0,01	109,9
	Масло слив.	2	2		0,01	2,47	0,02	201
	лук реп.	10	8		0,12	0	0,73	3,28
3. Компот из свеж. яблок	яблоки свеж.	30	25	200/60	0,08	0,08	1,96	9
	сахар	11	11		0	0	10,98	41,69
Хлеб	хлеб	50	50		3,85	1,5	24,9	167

Полдник

Какао с молоком	какао пор.	0,6	0,6	200/30				
	молоко ц.	150	150		4,2	3,75	7,05	78
	сахар	11	11		0	0	10,98	41,69
Пряники	пряники	25	25		3,12	1,2	29,33	163,2

Ужин

1.Виннегрет	фасоль	20	19		1	0,04	2,56	14,6
	картофель	80	50		1	0,2	8,65	40
	огурцы сол.	20	20		0,12	0,02	1,1	2,1
	свёкла	35	25		0,36	0,04	2,4	10,08
	зелень	3	2		0,03	0	0,17	0
	лук реп.	10	8		0,12	0	0,73	3,28
	капуста кваш.	30	30		0,45	0,03	1,18	6,75
	масло раст.	3	3		0	2,97	0	26,07
2.Чай с сахаром	чай	0,6	0,6	200/30				
	сахар	10	10		0	0	10,96	41,67
Хлеб	хлеб	25	25		2,31	0,9	14,94	78,6

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ ПРОДУКТОВ	БРУТТО	НЕТТО	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	Ккал.,г
10 ДЕНЬ								

Завтрак

1.Макаронны сладкие	макаронны	40	40	120	5,35	0,65	34,2	167,5
	сахар	3	3		0	0	2,99	11,37
	масло слив.	3	3		0,02	2,48	0,03	22,44
2.Чай с молоком	чай	0,6	0,6					
	молоко ц.	100	100		2,8	2,5	4,7	58
	сахар	10	10		0	0	10,97	41,68
3. Бутерброд с маслом	хлеб	30	30		2,31	0,9	14,94	78,6
	масло слив.	10	10		0,06	8,26	0,08	74,82

Обед

1.Суп «Ассорти» со сметаной	картофель	100	70	250/10	1,4	0,28	12,11	80
	яйцо	1/8			0,11	0,1	0,01	109,9
	лук реп.	10	8		0,12	0	0,73	3,28
	морковь	15	13		0,13	0	0,69	2,75
	зелень	3	2		0,03	0	0,17	0
	масло слив.	3	3		0,02	2,46	0,03	22,44
	зел.горошек	15	15		1	0,03	2,54	14,5
сметана	10	10		0,28	2	0,32	20,6	
2. Рыбные биточки с карт. пюре	рыба	130	80	80/150	12,8	0,48	0	55,2
	яйцо	1/8			0,11	0,1	0,01	109,9
	картофель	180	150		2,4	0,48	20,76	96
	лук реп.	10	8		0,12	0	0,73	3,28
	молоко ц.	40	40		1,86	0,77	1,45	15,8
	масло раст.	10	10		0	9,9	0	89,9
	масло слив.	2	2		0,01	2,47	0,02	22,42
чеснок	2	1		0,03	0	0,17	0	
3.Компот из свежих яблок	яблоки свеж.	30	30	200/60	0,08	0,08	1,96	9
	сахар	1	1		0	0	10,98	41,69
Хлеб	хлеб	60	60		3,85	1,6	24,92	131,2

Полдник

Какао с молоком	какао пор.	0,6	0,6	200/20				
	молоко ц.	150	150		4,2	0,63	1,18	78
	сахар	11	11		0	0	10,98	41,69
Печенье	печенье	20	20		2,08	1,04	15,36	98,6

Ужин

1. Суп молочный из разных круп	Кр. гречневая	8	8	200	1,24	0,25	10,21	27
	Пшено	8	8/		1,25	0,29	10,23	84,2
	Рис	8	8		0,6	0,9	6,15	33
2. Салат «Изюминка»	Молоко ц.	100	100		2,8	205	4,7	52
	Сахар	3	3		0	0	2,99	11,37
	Масло слив.	4	4		0,04	4,92	0,06	44,88
	Яблоки свеж.	40	35		0,11	0,11	2,18	10,2
	Морковь	50	45		0,52	0,04	3,36	13,6
	Сахар	3	3		0	0	2,99	11,37
	Изюм	15	15		0,11	0,03	2,8	12,8
3. Бутерброд с маслом	Масло раст.	2	2		0	2,95	0	88,91
	Хлеб	40	40					

Обед

1. Суп	картофель	100	70	250,10	1,00	0,28	12,11	80
	ябло	12	-		0,11	0,1	0,01	100,0
	лук реп.	10	8		0,12	0	0,78	3,28
	морковь	12	12		0,13	0	0,89	2,78
	зелень	2	2		0,03	0	0,12	0
	авocado слив.	2	2		0,02	2,48	0,03	52,44
	петрушка	12	12		1	0,03	2,84	14,2
	сметана	10	10		0,28	2	0,32	20,8
	ябло	130	80	80,180	12,8	0,48	0	32,2
	ябло	12			0,11	0,1	0,01	100,0
2. Рыбка	картофель	180	120		2,4	0,48	20,28	98
	лук реп.	10	8		0,12	0	0,78	3,28
	морковь	40	40		1,88	0,22	1,42	12,8
	авocado слив.	10	10		0	0,9	0	30,9
	авocado слив.	2	2		0,01	2,42	0,02	20,42
	зелень	2	1		0,03	0	0,12	0
	ябло	20	20	200,60	0,08	0,08	1,88	9
	сметана	1	1		0	0	10,98	41,69
	лук	60	60		2,82	1,8	24,92	131,2

Завтрак

1. Рыбка	картофель	20	20		0,6	0,6	1,20	78
	морковь	120	120		1,20	0,62	1,18	41,69
	сметана	11	11		0	0	10,98	98,8