

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МДОУ «Детский сад №23 с. Таврово»
Н. И. Тарасова

Приказ № 197 от « 30 » 12 2022 г.



Перспективное меню на зимний период для детей 3-7 лет

	Масло сливочное	6	6										
	Том.паста	10	10										
12	Салат из кукурузы консер.			60	1,7	3,7	4,8	59,58	0,06	0,03	5,58	11,2	0,39
	Кукуруза конс.	80	56										
	Масло раст.	4	4										
	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95
394	Компот из сухофруктов			180	0,4	0,02	24,38	102	0,003	0,006	0,36	28,6	1,12
	Сухофрукты (смесь)	18	45 ¹										
	Сахар	15	15										
	Вода	180	150										
	ИТОГО			710	34,58	14,29	77,93	582,78	0,234	0,456	19,51	112,62	8,03
Полдник													
	Рыба тушённая с овощами			80	7,93	4,55	2,20	81	0,06	0,06	1,8	24,4	0,56
261	Рыба	55	49										
	Вода	17	17										
	Морковь	28	22										
	Том.паста	2	2										
	Лук	11	9										
	Масло растит.	4	4										
	Кондитерское изделие												
	Печенье	40	40	40									
	пряник/зефир	40	40	40									
332	Рис отварной			150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,01		1,36	0,52
	Крупа рис	45	45										
	Масло сливочное	5	5										
	вода	270	270										
	Хлеб пшенич. (батон)			40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02		9,2	0,8
411	Чай с сахаром			180	0,06	0,02	9,99	40		0,00	0,03	10,0	0,28
	Чай-заварка	1,2	1,2										
	Сахар	6	6										
	вода	190	180										
	Фрукты свежие			100									
	ИТОГО			590	14,8	10,34	68,19	424,7	0,15	0,09	1,83	44,96	2,16
	Соль за день			5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			1775	61,28	40,03	223,15	1504,48	0,4	0,8	24,52	304,58	13,92

	Молоко	19	19										
	Лук репчатый	15	10										
	Масло сливочное (для смазки)	3	3										
21	Салат из капусты белокочанной			60	0,84	3,04	5,19	51,54	0,01	0,02	20,97	26,80	0,32
	Капуста белокочанная	60	48										
	Лук репчатый	10	8										
	Морковь	10	8										
	Вода кипяченая	5,82	5,82										
	Сахар	3	3										
	Масло растит.	3	3										
	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95
393	Компот из сухофруктов			180	0,4	0,02	24,38	102	0,003	0,006	0,36	28,6	1,12
	Сухофрукты(смесь)	18	45 ¹										
	Сахар	15	15										
	Вода	180	150										
	ИТОГО			720	25,78	20,71	93,07	666,34	0,403	0,266	26,1	148,36	7,11
Полдник													
	Хлеб пшеничн. (батон)			40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02		9,2	0,8
243/ 244	Вареники из творога ленивые (с маслом / с сахаром)			110	14,83 14,79	10,86 7,42	15,31 24,83	218 225	0,06 0,06	0,22 0,21	0,19 0,19	95,3 94,6	0,58 0,59
	Творог	92	90										
	Мука пшеничная	13	13										
	Сахар	6	6										
	Яйца	0,25	0,25										
	Масло сливочное	5	5										
372	Соус сметанный			30	0,42	1,5	1,8	22,2	0,006	0,02	0,009	8,2	0,06
	сметана	25	25										
	Мука пшеничная	2,25	2,25										
	Вода	11	7										
419/ 420	Молоко кипяченное или			180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	йогурт			180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	молоко	189	180										
	йогурт	194	180										
	Фрукты свежие			100									
	ИТОГО			460	23,29 23,59	17,64 13,82	45,5 53,15	436,2 431,2	0,206 0,205	0,54 0,56	2,66 1,46	339,5 328	1,63 1,63
	Соль на день			5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ			1725	61,35 61,65	51,87 48,05	184,05 191,7	1454,54 1449,54	0,8 0,8	1,1 1,12	29,9 28,7	811,56 800,06	10,53

Третий день: среда первая неделя

№ рецеп.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак													
101	Суп молочный геркулесовый			200	5,9	5,9	18	149	0,12	0,206	0,91	166	0,7
	Молоко	140	140										
	Вода	60	60										
	Геркулес	12	12										
	Сахар	2	2										
	Масло сливоч.	2	5										
1	Бутерброд с маслом			40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Масло сливочное	5	5										
	Хлеб пшеничный	40	40										
416	Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
	Какао-порошок	2	2										
	Сахар	10	10										
	Молоко	110	110										
	Вода	80	80										
	ИТОГО			420	12,02	16,64	48,44	392	0,22	0,406	2,34	312,3	1,75
Второй завтрак													
418	Сок	100	100	100			10,15	43	0,0134	0,0134	2,01	7	1,4
Обед													
64	Свекольник (борщ с картофелем)			200	1,63	4	11,28	87,8	0,06	0,044	7,03	29,3	1,07
	Свекла	41	32										
	Картофель	54	40										
	Морковь	13	10										
	Лук репчатый	10	8										
	Том.паста	6	6										
	Масло растит.	4	4										
	Бульон или вода	140	140										
	Сахар	1,2	1,2										
321	Плов с мясом			210	22,26	7,73	35,69	301	0,08	0,08	1,01	20,7	1,87
	Мясо отварное	112	109										
	Крупа рисовая	46	46										
	Лук репчатый	11	9										
	Масло сливочное	8	8										
	Морковь	16	13										
57	Помидоры консервированные	64	60	60				62,37					

392	Компот из сухофруктов			180	0,4	0,02	24,38	102	0,003	0,006	0,36	28,6	1,12
	Сухофрукты(смесь)	18	45 ¹										
	Сахар	15	15										
	Вода	180	150										
	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95
	ИТОГО			700	27,59	12,35	88,05	640,17	0,233	0,17	8,4	102,1	6,01
Уплотнённый полдник													
23	Салат из картофеля с солен.огурцами			130	1,78	6,8	11,14	112,6	0,1	0,09	15,6	27,7	0,94
	Картофель	71	52										
	Морковь	33	26										
	Огурцы соленые	49	39										
	Лук репчатый	8,2	6,5										
	Масло растительное	7	7										
227	Яйцо отварное			40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1,00
	Яйцо	1	40										
	Хлеб пшенич.(батон)			40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02		9,2	0,8
436/ 441/ 501	Ватрушка с творогом/ повидлом			60	7,9	4,72	25,16	171,14	0,07	0,1	0,1	25,16	0,78
	Мука пшеничная	38,5	38,5										
	Сахар	2	2										
	Масло сливочное	2	2										
	Яйца	0,25	0,25										
	Дрожжи	1,5	1,5										
	Вода или молоко	15,5	15,5										
	Фарш творожный :			25									
	Творог	22,9	22,65										
	Яйца		0,25										
	Сахар		1										
	Мука пшеничная или повидло		15		15								
410/41	Чай с молоком			180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37
	Чай-заварка (гр/мл)	1,2 /30	1,2 / 30										
3	Сахар	6	6										
	Молоко	92	90										
	Вода	60	60										
	Фрукты свежие			100									
	ИТОГО			595	20,59	18,86	70,21	529,74	0,3	0,53	16,9	198,16	3,89
					16,53	16,74	83,08	552		0,46	16,87	186,44	4,04
	Соль на день			5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ			1815	60,2	47,85	216,85	1604,91		1,12	29,65	619,76	13,05
					56,14	45,73	229,72	1627,17	0,76	1,05	27,28	435,04	13,2

Четвертый день: четверг первая неделя

№ рецеп	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак													
101	Суп молочный рисовый			200	4,81	5,1	16,83	132,4	0,06	0,2	0,91	159	0,25
	Молоко	140	140										
	Вода	60	60										
	рис	12	12										
	Сахар	5	5										
	Масло сливоч.	5	5										
3	Бутерброд с сыром			60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
	Масло сливочное	5	5										
	Хлеб пшеничный	40	40										
	Сыр	16	15										
414	Кофейный напиток с молоком			180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
	Кофейный напиток	3	3										
	Сахар	10	10										
	Молоко	90	90										
	Вода	108	108										
	ИТОГО			440	14,34	15,96	50,58	403,4	0,17	0,42	2,19	414,6	1,33
Второй завтрак													
418	Сок	100	100	100			10,15	43	0,01 34	0,01 34	2,0 1	7	1,4
Обед													
116/ 117/ 123	Бульон из птицы с гренками			200	4,67	0,8	16,8	93	0,04	0,07	4	24	0,20
	Бульон из кур	210	200										
	Курица	30	20										
	Морковь	15	10										
	Лук	10	8										
	Гренки пшеничные	25	20	20									
323	Биточки рубленые из птицы			80	11,35	12,13	7,23	183	0,05	0,08	0,32	13,6	1,24
	Куры	98	59										
	Хлеб пшеничный	15	15										
	Вода	21	21										
	Масло сливочное	3	3										
	Каша гречневая			150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,20	0,11	-	14,82	4,6

330	Крупа гречка	45	45										
	Масло сливочное	5	5										
	Вода	140	140										
29	Салат из свеклы с черносливом			60	0,94	3,1	11,8	78,9	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
	Свекла	63	50										
	Чернослив	6	6,6										
	Масло растительное	3	3										
	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95
396	Кисель			180	0,0	0,0	10,0	3,8	-	-	-	0,24	0,03
	Кисель концентрат	30	30										
	Вода	170	170										
	ИТОГО			740	28,86	22,72	101,17	689,45	0,39	0,33	9,5	101,49	8,78
Уплотнённый полдник													
	Хлеб пшенич. (батон)			40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02		9,2	0,8
251	Запеканка из творога			150	25,5	18,08	25,73	370,5	0,08	0,4	0,36	221,0	1,04
	Творог	140,7	138										
	Крупа манная	9	9										
	Сахар	8	8										
	Яйца	1/10	4										
	Масло сливочное	6	6										
	Сметана	6	6										
369	Соус молочный (сладкий)			30	1,16	2,71	8	60,9	0,02	0,04	0,2	37,62	0,1
	Молоко	30	30										
	Масло сливочное	2,7	2,7										
	Мука пшеничная	2,7	2,7										
	Вода	30	30										
	Сахар	4,8	4,8										
420	Кефир			180	5,22	4,50	7,20	90	0,07	0,31	1,26	216,0	0,18
	кефир	185	180										
	Фрукты свежие			100									
	Кондитерское изделие			40	0,16	0,02	15,96	65		0,004		5	0,28
	ИТОГО			540	34,62	24,36	72,19	649,95	0,21	0,75	1,71	461,73	2,35
	Соль на день			5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ			1825	77,82	63,04	223,94	2009,74	0,78	1,51	15,41	984,82	13,86

	Молоко	23	22										
	Салат из капусты квашеный			60	0,96	3,9	5,68	60,1	0,02	0,01	6,7	7,47	0,3
	Капуста квашен.	50	48										
	Лук репчатый	15	10										
	Масло растит.	3	3										
	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95
392	Лимонный напиток			180	0,4	0,09	30,59	124,74	0,01	0,01	11,61	21,17	0,21
	Лимоны	67,1	45										
	Сахар	27	27										
	Цедра	5	5										
	Вода	112,5	112,5										
	ИТОГО			720	23,47 23,4	15,4 15,39	87,3 87,57	581,69 582,49	0,41	0,28	36,87	127,4 126,24	4,85 4,82
Уплотнённый полдник													
227/34	Яйцо вареное			40	5,47	7,21	2,82	63	0,03	0,19	0,01	34,1	1,09
	Яйца	1 шт	40										
	Салат из свеклы			60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,02	5,7	21,09	0,8
	Свекла	73	57										
	Масло растительное	3,6	3,6										
	Хлеб пшенич. (батон)			40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02		9,2	0,8
443	Крендель сахарный			50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0,05		9,7	0,64
	Мука	28	28										
	Сахар	8	8										
	Масло сливочное	7	7										
	Яйца	0,25	0,25										
	Дрожжи	2	2										
	Вода для замеса	10	10										
	Масло растит. для смазки листов	0,3	0,3										
Яйца для смазки кренделя		40											
419	Молоко кипяченое			180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	молоко	189	180										
	Фрукты свежие			100									
	ИТОГО			470	18,51	22,71	64,1	500,34	0,24	0,56	8,17	308,89	3,52
	Соль на день			5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ			1715	54,31 54,24	58,23 58,21	226,16 226,7	1648,63 1650,23	0,91	1,13	48,55	601,89 600,73	14,12 14,09

Шестой день: понедельник вторая неделя

№ рецеп	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак													
330	Каша рассыпчатая гречневая			150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,20	0,11		14,82	4,56
	Масло сливочное	5	5										
	Сахар гречка	5	5										
	вода	45	45										
		140	140										
1	Бутерброд с маслом			40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Масло сливочное	5	5										
	Хлеб пшеничный	40	40										
414	Кофейный напиток с молоком			180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
	Кофейный напиток	2	2										
	Сахар	6	6										
	Молоко	190	180										
	ИТОГО			370	13,89	16,05	67,62	470,75	0,29	0,28	1,17	137,32	5,3
Второй завтрак													
	Сок	100	100	100			10,15	43	0,0134	0,0134	2,01	7	1,4
Обед													
88	Суп картофельный с макаронными изделиями			200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	6,6	19,7	0,87
	Картофель	80	60										
	Вермишель	8	8										
	Морковь	10	8										
	Лук	10	8										
	Масло растител.	2	2										
	Вода	140	140										
284	Суфле из рыбы			80	12,61	7,32	3,29	129	0,08	0,11	0,14	40,9	0,74
	Минтай	79	69										
	Масло растительное	3	3										
	Яйца	1	1										
	Масло сливочное	5	5										
331	Каша вязкая (рисовая)			150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0,02	-	4,13	0,37
	Рис	34	34										
	Вода	123	120										
	Масло сливочное	5	5										
	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		23,5	1,95

394	Компот из сухофруктов			180	0,4	0,02	24,38	102	0,003	0,006	0,36	28,6	1,12
	Сухофрукты (смесь)	18	45 ¹										
	Сахар	15	15										
	Вода	180	150										
	ИТОГО			720	21,53	17,44	86,21	591,73	0,293	0,236	10,43	130,8	5,41
Уплотнённый полдник													
362/ 366	Рагу овощное			200	4,2	9,5	24,8	171,8	0,12	0,12	20,13	70,10	1,97
	Картофель	85	64										
	Морковь	40	32										
	Лук репчатый	19	16										
	Капуста белокочанная	50	40										
	Масло сливочное	8	8										
	Соус №366	60	60										
	Хлеб пшеничный (батон)			40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02		9,2	0,8
436/ 437	Пирожки с повидлом			50	2,88	1,17	27,78	133	0,05	0,03	0,02	9,7	0,68
	Мука пшеничная	38,5	38,5										
	Сахар	2	2										
	Масло сливочное	2	2										
	Яйца	0,25	0,25										
	Дрожжи	1,5	1,5										
	Вода или молоко	15,5	15,5										
	Повидло	15	15										
	Мука на подпыл	10	10										
	Масло растительное для смазки	1	1										
Яйца для смазки пирожков	2 шт	80											
412	Чай с лимоном			180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	0,00	0,00	2,83	12,8	0,32
	Чай-заварка (гр/мл)	1,2 /30	1,2 / 30										
	Сахар	10	10										
	Вода	150	150										
	Лимон свежий	8	7										
	Фрукты свежие			100									
	ИТОГО			570	10,36	11,09	82,1	439,8	0,23	0,17	22,98	101,8	3,77
	Соль на день			5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ			1765	45,78	44,58	235,93	1502,28	0,82	0,699	36,59	376,92	15,88

179	Каша рассыпчатая пшеничная			150	6,6	5,44	37,9	227,0	0,19	0,019		17,3	1,59
	Пшено	45	45										
	Вода	140	140										
	Масло сливочное	5	5										
10	Салат из зеленого горошка с луком			60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	0,03	6,6	12,87	0,41
	Горошек зеленый конс.	87,7	57										
	Лук репчатый	1	1										
	Масло растительное	3	3										
	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0,04		23,5	1,95
394	Компот из сухофруктов			180	0,4	0,02	24,38	102,0	0,003	0,006	0,36	28,6	1,12
	Сухофрукты (смесь)	18	45 ¹										
	Сахар	15	15										
	Вода	180	150										
	ИТОГО			800	22,68	31,56	98,09	843,16	0,47	0,71	19,47	176,57	8,15
Уплотнённый полдник													
249	Пудинг творожный			100	15,14	10,76	24,33	255	0,06	0,23	0,19	129,9	0,97
	Творог	76	75										
	Крупа манная	8	8										
	Яйца	1/8 шт	5										
	Сахар	8	8										
	Изюм	10,2	10										
	Масло сливочное	4	4										
	Сухари	4	4										
Сметана	4	4											
369	Соус молочный (сладкий)			30	1,16	2,71	8	60,9	0,02	0,04	0,2	37,62	0,1
	Молоко	30	30										
	Масло сливочное	2,7	2,7										
	Мука пшеничная	2,7	2,7										
	Вода	30	30										
	Сахар	4,8	4,8										
419	Молоко кипяченое или йогурт			180/ 180	5,48 5,22	4,88 4,5	9,07 7,2	102 90	0,08 0,07	0,28 0,31	2,46 1,26	226,8 216	0,19 0,18
	молоко	189	180										
	йогурт	194	180										
	Кондитерское изделие												
	Печенье/ пряник/ зефир	40 40 40	40 40 40	40 40 40									
	Фрукты свежие			100									
	ИТОГО			450	21,2 20,94	17,0 16,62	37,38 35,51	387,45 375,45	0,14 0,13	0,53 0,56	2,74 1,54	375,51 364,71	0,21 1,2
	Соль на день			5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ			1344,6	59,98 59,72	65,41 65,03	199,68 197,81	1705,81 1693,81	0,92 0,91	1,79 1,82	26,67 25,47	864,47 853,67	11,66 12,65

	Хлеб пшеничный	14	14										
	Молоко	19	19										
	Лук репчатый	15	10										
	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0,04		23,5	1,95
396	Кисель			180	0,0	0,0	10,0	3,8	-	-	-	0,24	0,03
	Кисель концентрат	30	30										
	Вода	170	170										
	ИТОГО			720	20,4	16,83	71,37	546,02	0,39	0,33	24,88	114,15	4,9
Уплотнённый полдник													
	Омлет с овощами			150	10,5	21,11	5,32	253,8	0,09	0,45	6,6	118,8	2,35
	Яйца	1 шт	40										
	Молоко	11,3	11,3										
	Морковь	35,7	28,2										
	Молоко	28,2	28,2										
	Лук	11,3	9,4										
	Капуста свежая	26,3	20,7/18,8										
	Масло сливочное	9,4	9,4										
57	Икра кабачковая			60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	0,03	4,5	24	0,42
	Икра кабачковая	63	60										
	Хлеб пшеничный (батон)			40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02		9,2	0,8
	Булочка домашняя			50	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0,03		9,9	0,65
	Мука	27,4	27,4										
	Сахар	5,5	5,5										
	Масло сливочное	6,2	6,2										
	Яйцо	1/20	2,0										
	Дрожжи	0,2	0,2										
	вода	14,2	14,2										
	Сахар для отделки	1,6	1,6										
	Мука на подпыл	1,4	1,4										
	Масло растительное для смазки листов	0,3	0,3										
	Яйца для смазки	2 шт	80										
410/413	Чай с молоком			180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37
	Чай-заварка (гр/мл)	1,2 /30	1,2 / 30										
	Сахар	6	6										
	Молоко	92	90										
	Вода	60	60										
	Фрукты свежие			100									
	ИТОГО			580	20,69	32,93	70,53	662,8	0,27	0,67	12,3	275,8	4,59
	Соль на день			5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ			1775	52,07	64,08	208,28	1649,82	0,82	1,21	40,36	524,65	12,77

331	Каша вязкая (пшеница)			150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0,02	-	4,13	0,37
	пшено	34	34										
	Вода	123	120										
	Масло сливочное	5	5										
36	Салат из свеклы с яблоками			60	0,66	3,09	6,86	58,02	0,01	0,02	5,6	17,42	0,91
	Свекла	51	40,2										
	Яблоки	17,7	15,6										
	Сахар	1	1										
394	Компот из сухофруктов			180	0,4	0,02	24,38	102,0	0,003	0,006	0,36	28,6	1,12
	Сухофрукты (смесь)	18	45 ¹										
	Сахар	15	15										
	Вода	180	150										
	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0,04		23,5	1,95
	ИТОГО			720	18,02	35,7	89,18	664,87	0,203	0,176	20,92	164,31	6,01
Уплотнённый полдник													
245/ 372	Сырники из творога с соусом сметанным			100	18,69	12,67	11,40	234	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77
	Творог	102	100										
	Мука	13	13										
	Яйца	1/10	4										
	Масло растительное	4	4										
	Соус сметанный			30	0,42	1,5	1,8	22,2	0,006	0,02	0,009	8,2	0,06
	сметана	25	25										
Мука пшеничная	2,3	2,3											
Вода	11	7											
420	Кефир			180	5,22	4,50	7,20	90	0,07	0,31	1,26	216,0	0,18
	кефир	185	180										
	Фрукты свежие			100									
	ИТОГО			410	24,33	18,67	20,4	346,2	0,146	0,6	1,52	380	1,01
	Соль на день			5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ			1675	57,08	70,54	173,03	1471,27	0,53	1,22	26,74	979,21	10,04

	Вода	180	150										
	ИТОГО				18,76	16,26	80,11	546,21	0,5	0,38	59,25	144,43	6,15
Уплотнённый полдник													
354	Капуста тушеная			150	3,09	4,85	14,87	112,65	0,04	0,05	25,74	83,17	1,20
	Капуста свежая	215	172										
	Масло растительное	5	5										
	Томат.паста	9	9										
	Морковь	4	3										
	Лук репчатый	4	6										
227	Яицо вареное			40	5,47	7,21	2,82	63	0,03	0,19	0,01	34,1	1,09
	Яйца	1 шт	40										
	Хлеб пшеничный (батон)			40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02		9,2	0,8
	Кондитерское изделие												
	Печенье/ пряник/ зефир	40 40 40	40 40 40	40 40 40									
419	Молоко кипяченное			180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	молоко	189	180										
	Фрукты свежие			100									
	ИТОГО				15,97	21,5	65,05	517,43	0,28	0,87	50,56	311,19	5,46
	Соль на день			5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ				48,72	56,45	211,19	1550,41	1,0	1,71	114,38	822,69	14,66