

МДОУ «Детский сад №23 с. Таврово»
Приказ № 199 от « 30 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
Н. И. Тарасова



Перспективное меню на летний период для детей 3-7 лет

Первый день: понедельник первая неделя

№ рецептуры	Название блюда 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													
179	Каша рассыпчатая пшеничная			150	6,6	5,44	37,9	227	0,19	0,019		17,3	1,59
	Пшено	45	45										
	Вода	140	140										
	Масло сливочное	5	5										
	Сахар	5	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										
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	11,9	15,4	66,88	454	0,28	0,189	1,17	139,8	2,33
Второй завтрак													
418	Сок	100	100	100			10,15	43	0,0134	0,0134	2,01	7	1,4
Обед													
91/128	Суп с клецками			200	1,65	2,5	10,1	69,2	0,06	0,04	4,6	18,22	0,54
	Картофель	60	50										
	Морковь	20	20										
	Лук	20	20										
	Масло растител.	3	3										
	Вода	150	190										
	Клецки: мука пшеничная	30	30										
	Масло сливочное	1	1										
	Яйца	0,06	2,2										
	Вода	12	12										
292	Жаркое домашнему			220	27,53	7,47	21,95	265	0,21	0,34	8,97	31,1	4,03
	Мясо говядина	175	129										
	Картофель	175	131										
	Лук	13	11										
	Масло сливочное	6	6										
	Том.паста	10	10										
	Салат из кукурузы консер.			60	1,7	3,7	4,8	59,58	0,06	0,03	5,58	11,2	0,39

12	Кукуруза конс.	80	56										
	Масло растительное	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													
261	Рыба тушённая с овощами			80	7,93	4,55	2,20	81	0,06	0,06	1,8	24,4	0,56
	Рыба	55	49										
	Вода	17	17										
	Морковь	28	22										
	Том.паста	2	2										
	Лук	11	9										
	Масло растительное	4	4										
	Кондитерское изделие												
	Печенье/	40	40	40									
	пряник/	40	40	40									
	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

	Масло сливочное (для смазки)	3	3										
21	Салат из капусты белокачанной			60	0,84	3,04	5,19	51,54	0,01	0,02	20,97	26,80	0,32
	Капуста белокачанная	60	48										
	Лук репчатый	10	8										
	Морковь	10	8										
	Вода кипяченая	5.82	5.82										
	Сахар	3	3										
	Масло растительное	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
Подник													
	Хлеб пшенич.(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	10,86	15,31	218	0,06	0,22	0,19	95,3	0,58
					14,79	7,42	24,83	225	0,06	0,21	0,19	94,6	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 кипяченое или йогурт			180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	молоко	189	180										
	йогурт	194	180										
	Фрукты свежие			100									
	ИТОГО			460	23,29	17,64	45,5	436,2	0,206	0,54	2,66	339,5	1,63
					23,59	13,82	53,15	431,2	0,205	0,56	1,46	328	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	51,87	184,05	1454,54	0,8	1,1	29,9	811,56	10,53
					61,65	48,05	191,7	1449,54	0,8	1,12	28,7	800,06	

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	28,04	16	89,48	680,55	0,25	0,19	14,1	115,21	6,35
Уплотнённый полдник													
23	Салат из картофеля с солеными 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 3,84	4,72 2,6	25,16 38,03	171,14 193,4	0,07 0,07	0,1 0,03	0,1 0,07	25,16 13,44	0,78 0,93
	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		1 15		15								
	Чай с молоком			180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37
410/413	Чай-заварка (гр/мл)	1,2 /30	1,2 / 30										
	Сахар	6	6										
	Молоко	92	90										
	Вода	60	60										
	Фрукты свежие			100									
	ИТОГО			595	20,59 16,53	18,86 16,74	70,21 83,08	529,74 552	0,3 0,46	0,53 16,9	16,87	198,16 186,44	3,89 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	60,65 56,59	51,5 49,38	218,28 231,15	1645,29 1667,55	0,96	1,14 1,07	35,35 35,32	632,87 621,15	13,39 13,54

330	Каша гречневая			150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,20	0,11	-	14,82	4,6
	Крупа гречка	35	35										
	Масло сливочное	5	5										
	Вода	140	140										
14	Салат из свежих помидор с луком			60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,03	0,02	12,25	10,55	0,50
	Помидоры свежие	51	43										
	Лук репчатый	17	14										
	Масло растительное	4	4										
	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	28,6	23,33	92,2	658,01	0,41	0,32	16,57	86,71	8,52
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	77,56	63,65	214,97	1754,36	0,80	1,50	22,48	970,24	13,6

339	Масло сливочное	5,25	5,25										
	Молоко	23	22										
15	Салат из свежих огурцов и помидоров			60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,02	10,06	11,21	0,45
	Помидоры свежие	34	29										
	Огурцы свежие	26	21										
	Масло растительное	4	4										
	Лук репчатый	9	7										
	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	23,1	15,19	83,86	566,11	0,42	0,29	46,26	131,14	5
					23,03	15,18	84,13	566,91			129,98	4,97	
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		40										
	кренделя												
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	53,94	58,02	222,72	1633,05	1,00	1,19	63,97	626,79	15,05
					53,87	58,00	223,26	1634,65			624,47	14,99	

Шестой день: понедельник вторая неделя

№ рецеп	Название блюд и продуктов	Взвешено (г)	Израсходовано (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Углеводы (г)	Жиры (г)	Белки (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	5	5										
	гречка	45	45										
	вода	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 растительное	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

Седьмой день: вторник 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													
100	Суп молочный с макаронными изделиями			200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,20	0,91	161,62	0,51
	Молоко	140	140										
	Вода	60	60										
	Вермишель	16	16										
	Сахар	2	2										
	Масло сливочное	2	2										
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										
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										
	ИТОГО			440	16,1	16,85	54,06	432,2	0,21	0,45	2,45	305,39	1,9
Второй завтрак													
418	Сок	100	100	100			10,15	43	0,0134	0,0134	2,01	7	1,4
Обед													
68	Борщ с мясом и сметаной			200	7,91	5,82	10,98	128,0	0,09	0,11	12,50	49,8	1,76
	Говядина	44	33										
	Свекла	40	32										
	Капуста свежая	25	20										
	Лук репчатый	8	7										
	Морковь	16	13										
	Картофель		40										
	Том.пюре	3	3										
	Масло растительное	4	4										
	Сметана	4	4										
	Бульон или вода	140	140										
294/ 372	Бефстроганов из отварного мяса с соусом			80/80	20,68	16,57	4,38	249,0	0,04	0,14	0,01	44,5	1,32
	говядина	175	129										
	Соус №372	-	80										
	сметана	20	20										
	Мука пшеничная	6	6										
	Вода	60	60										
	Каша рассыпчатая пшеничная			150	6,6	5,44	37,9	227,0	0,19	0,019		17,3	1,59

179	Пшено	45	45										
	Вода	140	140										
	Масло сливочное	5	5										
20	Салат из соленого огурца с луком			60	0,51	3,06	1,56	35,88	0,01	0,01	3,33	13,97	0,36
	Соленый огурец	67	53										
	Лук репчатый	11,2	10										
	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	39,4	31,51	95,9	828,88	0,42	0,32	16,2	177,67	8,1
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	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	молоко	189	180										
	йогурт	194	180										
	Кондитерское изделие												
	Печеньё/ пряник/ зефир	40 40 40	40 40 40	40 40 40									
	Фрукты свежие			100									
	ИТОГО			450	21,2	17,0	37,38	387,45	0,14	0,53	2,74	375,51	0,21
					20,94	16,62	35,51	375,45	0,13	0,56	1,54	364,71	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	76,7	70,24	197,49	1691,53	0,78	1,31	23,4	865,77	11,61
					76,44	69,48	193,75	1679,53	0,77	1,34	22,2	854,97	12,60

	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										
234	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										
	Чай с молоком			180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37
410/413	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

	Сыр (посыпка котлет)	4,3	4										
331	Каша вязкая (пшенная)			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										
	Масло растительное	3	3										
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

	Сахар	15	15										
	Вода	180	150										
	ИТОГО			630	15,97	10,33	71,93	448,9	0,37	0,26	14,99	115,92	5,4
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	Яйцо 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 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			550	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			1505	45,09	43,88	177,17	1253,35	0,8	1,2	47,55	784,49	11,67