



«утверждено»

Заведующий МКДОУ «Детский сад №3 п. Теплое»

Гендо-Огаревского района Тульской области

Ю.В. Горшкова

«20 11»

# Примерное десятидневное меню МКДОУ «Детский сад №3 п. Теплое»

<u>День 1</u> Название блюда Наименовани е продуктов	Масса(г)						Химический состав						Калорийнос ть (ккал)	
	брутто о ясли	брут то сад	нетто о ясли	нетто о сад	выход ясли	выход сад	белки ясли	белки сад	жиры ясли	жиры сад	углево ды ясли	углево ды сад	ясли	сад
<b><u>Завтрак</u></b>														
Каши гречневая рассыпчатая с сл маслом, с сахаром					130	150	6.33	7.60	5.65	6.80	31.10	37.30	204.90	245.90
Какао с молоком					180	200	3.17	3.52	3.35	3.72	22.94	25.49	130.68	145.20
Батон нарезной / масло сливочное					25/5	30/10	3.30	4.00	7.40	8.90	18.30	22.00	127.50	153.00
<b><u>Завтрак №2</u></b>														
Сок грушевый					150	180	0.75	0.90	0.00	0.00	15.15	18.18	64.01	76.81
<b><u>Обед</u></b>														
Салат из свежих огурцов					40	60	0.30	0.45	2.43	3.65	0.95	1.42	26.91	40.38
Суп гороховый с мясом птицы					150	250	3.29	5.49	3.07	5.27	9.79	16.32	81.00	135.00
Котлеты мясные					65	75	8.93	11.92	6.74	8.80	8.97	11.64	132.00	173.00
Макароны отварные с сл. маслом					120	150	4.58	5.68	3.52	4.36	21.98	27.25	137.90	171.00
Компот из свежих(замороженных ягод)					180	200	0.16	0.19	0.03	0.04	13.51	16.21	54.94	65.93
Хлеб ржано-пшеничный					30	40	1.84	2.45	1.31	1.74	5.66	7.55	10.97	14.62
Батон нарезной					25	30	2.80	3.40	1.09	1.30	19.28	23.13	98.25	117.90
<b><u>Полдник</u></b>														
Кисломолочный напиток					150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.00	7.20	75.00	90.00
Батон нарезной					25	30	2.80	3.40	1.09	1.30	19.28	23.13	98.25	117.90
<b><u>Ужин</u></b>														
Пшеничный пудинг					150	180	56.80	59.08	32.10	37.13	43.20	48.70	300.54	330.12
Напиток из шиповника					180	200	0.61	0.67	0.25	0.27	18.67	20.74	79.00	87.00
<b><u>Итого за день</u></b>							<u>100.01</u>	<u>113.97</u>	<u>71.78</u>	<u>87.78</u>	<u>254.78</u>	<u>306.26</u>	<u>1621.85</u>	<u>1963.76</u>

<b>День 2</b> Название блюда Наименование продуктов	<b>Масса(г)</b>						<b>Химический состав</b>						<b>Калорийность (ккал)</b>	
	брутто ясли	брутто сад	нетто ясли	нетто сад	выход ясли	выход сад	белки ясли	белки сад	жиры ясли	жиры сад	углево ды ясли	углево ды сад	ясли	сад
<b><u>Завтрак</u></b>														
Каша "Дружба" молочная					150	200	5.32	6.23	8.64	10.2	23.34	27.28	191.72	224.98
Кофейный напиток с молоком					180	200	3.73	4.31	4.16	4.80	16.51	20.53	116.51	140.16
Батон нарезной / масло сливочное					25/5	30/10	3.30	4.00	7.40	8.90	18.30	22.00	127.50	153.00
<b><u>Завтрак №2</u></b>														
Бананы					100	100	1.50	1.50	0.50	0.50	21.00	21.00	95.00	95.00
<b><u>Обед</u></b>														
Салат из свежих помидор с луком					40	60	0.43	0.65	3.04	4.07	1.66	2.47	36.43	50.20
Борщ со сметаной на мясном бульоне					150	250	1.09	1.81	2.95	4.91	7.64	12.74	61.50	102.50
Бефстроганов из печени					80	100	13.60	15.47	5.83	8.30	2.93	4.24	118.39	153.34
Каша перловая рассыпчатая					130	150	3.60	4.50	4.60	5.30	29.20	36.60	167.00	206.90
Напиток из шиповника					180	200	0.61	0.67	0.25	0.27	18.67	20.74	79.00	87.00
Хлеб ржано-пшеничный					30	40	1.84	2.45	1.31	1.74	5.66	7.55	10.97	14.62
Батон нарезной					25	30	2.80	3.40	1.09	1.30	19.28	23.13	98.25	117.90
<b><u>Полдник</u></b>														
Какао с молоком					180	200	3.17	3.52	3.35	3.72	22.94	25.49	130.68	145.20
Пряник					20	20	1.18	1.80	1.90	2.30	14.20	17.00	83.30	100.00
<b><u>Ужин</u></b>														
Омлет натуральный					85	105	7.52	9.28	13.46	18.03	1.57	1.86	157.00	193.00
Кисель					180	200	1.02	1.36	0.00	0.00	21.77	29.02	91.14	121.52
Хлеб ржано-пшеничный					30	40	1.84	2.45	1.31	1.74	5.66	7.55	10.97	14.62
<b><u>Итого за день</u></b>							<b><u>52.55</u></b>	<b><u>63.40</u></b>	<b><u>59.79</u></b>	<b><u>76.08</u></b>	<b><u>230.33</u></b>	<b><u>279.20</u></b>	<b><u>1575.36</u></b>	<b><u>1919.94</u></b>

<b>День 3</b> Название блюда Наименование продуктов	<b>Масса(г)</b>						<b>Химический состав</b>						<b>Калорийность (ккал)</b>	
	брутто о ясли	брутто сад	нетто о ясли	нетто о сад	выход ясли	выход сад	белки ясли	белки сад	жиры ясли	жиры сад	углево ды ясли	углево ды сад	ясли	сад
<b><u>Завтрак</u></b>														
Суп молочный с макаронными изделиями					150	200	4.39	5.85	4.36	5.81	14.99	19.99	116.25	155.00
Напиток из цикория с молоком					180	200	3.60	4.80	3.60	4.80	16.47	21.96	110.88	147.84
Батон нарезной / масло сливочное					25/5	30/10	3.38	4.56	2.92	4.95	24.28	33.13	137.05	195.50
<b><u>Завтрак №2</u></b>														
Сок яблочный					150	180	0.75	0.90	0.00	0.00	15.15	18.18	64.00	76.00
<b><u>Обед</u></b>														
Салат из свежих огурцов и помидоров					40	60	0.38	0.57	2.45	3.68	1.23	1.84	28.56	42.84
Суп с рыбными консервами					150	200	5.16	6.88	5.04	6.72	8.60	11.47	100.35	133.80
Плов из отварной птицы					160	210	10.03	13.16	10.00	13.12	27.76	36.43	237.45	311.65
Компот из сухофруктов					180	200	0.04	0.04	0.00	0.00	22.28	24.76	84.78	94.20
Хлеб ржано-пшеничный					30	40	1.84	2.45	1.31	1.74	5.66	7.55	10.97	14.62
Батон нарезной					25	30	2.80	3.40	1.09	1.30	19.28	23.13	98.25	117.90
<b><u>Полдник</u></b>														
Кисломолочный напиток					150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.00	7.20	75.00	90.00
Печенье					30	30	2.25	2.25	2.94	2.94	22.32	22.32	125.10	125.10
<b><u>Ужин</u></b>														
Маннй пудинг					150	150	56.80	56.80	32.10	32.10	43.20	43.20	300.54	300.54
Напиток из шиповника					180	200	0.61	0.67	0.25	0.27	18.67	20.74	79.00	87.00
<b><u>Итого за день</u></b>							<b><u>96.38</u></b>	<b><u>107.55</u></b>	<b><u>69.81</u></b>	<b><u>81.93</u></b>	<b><u>245.89</u></b>	<b><u>291.90</u></b>	<b><u>1568.18</u></b>	<b><u>1891.99</u></b>

<b>День 4</b> Название блюда Наименование продуктов	<b>Масса(г)</b>						<b>Химический состав</b>						<b>Калорийность (ккал)</b>	
	брутто ясли	брутто сад	нетто ясли	нетто сад	выход ясли	выход сад	белки ясли	белки сад	жиры ясли	жиры сад	углево ды ясли	углево ды сад	ясли	сад
<b><u>Завтрак</u></b>														
Каша геркулесовая молочная					150	200	5.87	7.00	9.51	11.28	20.16	24.61	188.76	226.83
Какао с молоком					180	200	3.17	3.52	3.35	3.72	22.94	25.49	130.68	145.20
Батон нарезной / масло сливочное					25/5	30/10	3.38	4.56	2.92	4.95	24.28	33.13	137.05	195.50
<b><u>Завтрак №2</u></b>														
Сок грушевый					150	180	0.75	0.90	0.00	0.00	15.15	18.18	64.01	76.81
<b><u>Обед</u></b>														
Салат из свеклы					40	60	0.50	0.70	4.00	6.00	3.70	5.60	48.00	73.00
Суп "Шахтерский"					200	250	3.32	4.15	4.83	6.04	15.74	19.67	115.20	144.00
Котлета рыбная					60	70	9.41	11.62	2.26	2.40	2.64	3.45	69.13	82.92
Картофельное пюре					130	150	2.80	3.50	5.20	6.40	200.00	22.20	137.00	158.30
Напиток из шиповника					180	200	0.61	0.67	0.25	0.27	18.67	20.74	79.00	87.00
Хлеб ржано-пшеничный					30	40	1.84	2.45	1.31	1.74	5.66	7.55	10.97	14.62
Батон нарезной					25	30	2.80	3.40	1.09	1.30	19.28	23.13	98.25	117.90
<b><u>Полдник</u></b>														
Чай сладкий					180	200	0.18	0.20	0.00	0.00	12.60	14.00	25.20	28.00
Батон нарезной					25	30	2.80	3.40	1.09	1.30	19.28	23.13	98.25	117.90
<b><u>Ужин</u></b>														
Запеканка из творога					120	150	21.40	26.31	14.36	18.09	20.58	25.74	296.00	372.00
Кисель					180	200	1.02	1.36	0.00	0.00	21.77	29.02	91.14	121.52
<b><u>Итого за день</u></b>							<b><u>59.85</u></b>	<b><u>73.74</u></b>	<b><u>50.17</u></b>	<b><u>63.49</u></b>	<b><u>422.45</u></b>	<b><u>295.64</u></b>	<b><u>1588.64</u></b>	<b><u>1961.50</u></b>

<b>День 5</b> Название блюда	<b>Масса(г)</b>						<b>Химический состав</b>						<b>Калорийность (ккал)</b>	
	брутто о ясли	брутто сад	нетто о ясли	нетто о сад	выход ясли	выход сад	белки ясли	белки сад	жиры ясли	жиры сад	углево ды ясли	углево ды сад	ясли	сад
<b><u>Завтрак</u></b>														
Каша рисовая молочная					150	200	4.86	5.78	8.48	10	22.23	27.73	183.86	223.18
Кофейный напиток с молоком					180	200	3.73	4.31	4.16	4.80	16.51	20.53	116.51	140.16
Батон нарезной / масло сливочное					25/5	30/10	3.38	4.56	2.92	4.95	24.28	33.13	137.05	195.50
<b><u>Завтрак №2</u></b>														
Яблоко					100	100	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	44.00	44.00
<b><u>Обед</u></b>														
Салат из свежих огурцов					40	60	0.30	0.45	2.43	3.65	0.95	1.42	26.91	40.38
Рассольник ленинградский					150	250	1.20	1.99	3.06	5.03	10.15	16.92	73.00	122.00
Кура в соусе с томатом					65	70	6.89	7.42	8.85	9.33	2.40	2.58	97.43	106.00
Каша гречневая рассыпчатая					130	150	6.33	7.60	5.65	6.80	31.10	37.30	204.90	245.90
Компот из свежих(зам) ягод					150	180	0.16	0.19	0.03	0.04	13.51	16.21	54.94	65.93
Хлеб ржано-пшеничный					30	40	1.84	2.45	1.31	1.74	5.66	7.55	10.97	14.62
Батон нарезной					25	30	2.80	3.40	1.09	1.30	19.28	23.13	98.25	117.90
<b><u>Полдник</u></b>														
Кисель					180	200	1.02	1.36	0.00	0.00	21.77	29.02	91.14	121.52
Печенье					30	30	2.25	2.25	2.94	2.94	22.32	22.32	125.10	125.10
<b><u>Ужин</u></b>														
Сосиска отварная					65	65	7.41	7.74	9.56	9.56	0.78	0.78	130.28	130.28
Капуста тушеная					120	200	3.13	3.98	5.56	7.42	14.38	18.98	120.00	158.00
Хлеб ржано-пшеничный					30	40	1.84	2.45	1.31	1.74	5.66	7.55	10.97	14.62
Чай сладкий					180	200	0.18	0.20	0.00	0.00	12.60	14.00	25.20	28.00
<b><u>Итого за день</u></b>							<b><u>47.54</u></b>	<b><u>56.33</u></b>	<b><u>57.75</u></b>	<b><u>69.70</u></b>	<b><u>220.78</u></b>	<b><u>274.95</u></b>	<b><u>1525.31</u></b>	<b><u>1865.09</u></b>

<b>День 6</b> Название блюда	<b>Масса(г)</b>						<b>Химический состав</b>						<b>Калорийность (ккал)</b>	
	брутто ясли	брутто сад	нетто ясли	нетто сад	выход ясли	выход сад	белки ясли	белки сад	жиры ясли	жиры сад	углево ды ясли	углево ды сад	ясли	сад
<b><u>Завтрак</u></b>														
<i>Вермишель отварная со сл. маслом с сахаром</i>					120	140	4	6.5	3.4	6.2	30.6	49.9	192	313.6
<i>Чай сладкий</i>					180	200	0.18	0.20	0.00	0.00	12.60	14.00	25.20	28.00
<i>Батон нарезной / масло сливочное</i>					25/5	30/10	3.30	4.00	7.40	8.90	18.30	22.00	127.50	153.00
<b><u>Завтрак №2</u></b>														
<i>Сок абрикосовый</i>					150	180	0.75	0.90	0.00	0.00	19.05	22.86	79.01	94.81
<b><u>Обед</u></b>														
<i>Салат из свежих огурцов</i>					40	60	0.30	0.45	2.43	3.65	0.95	1.42	26.91	40.38
<i>Суп гороховый с мясом птицы</i>					150	250	3.29	5.49	3.07	5.27	9.79	16.32	81.00	135.00
<i>Гуляш из отварной говядины</i>					60	80	4.50	6.00	5.70	7.60	1.85	2.47	123.60	164.80
<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>					120	150	4.90	6.11	4.56	5.70	25.12	31.40	163.20	204.00
<i>Компот из сухофруктов</i>					180	200	0.04	0.04	0.00	0.00	22.28	24.76	84.78	94.20
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>					30	40	2.40	3.00	0.40	0.50	17.73	22.17	75.60	94.50
<i>Батон нарезной</i>					25	30	2.80	3.40	1.09	1.30	19.28	23.13	98.25	117.90
<b><u>Полдник</u></b>														
<i>Кисломолочный напиток</i>					150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.00	7.20	75.00	90.00
<i>Печенье</i>					30	30	2.25	2.25	2.94	2.94	22.32	22.32	125.10	125.10
<b><u>Ужин</u></b>														
<i>Маннйй пудинг</i>					150	150	56.80	56.80	32.10	32.10	43.20	43.20	300.54	300.54
<i>Напиток из шиповника</i>					180	200	0.61	0.67	0.25	0.27	18.67	20.74	79.00	87.00
<b><u>Итого за день</u></b>							<b><u>90.47</u></b>	<b><u>101.03</u></b>	<b><u>67.09</u></b>	<b><u>78.93</u></b>	<b><u>267.74</u></b>	<b><u>323.89</u></b>	<b><u>1656.69</u></b>	<b><u>2042.83</u></b>

<b>День 7</b> Название блюда	<b>Масса(г)</b>						<b>Химический состав</b>						<b>Калорийность (ккал)</b>	
	брутто ясли	брутто сад	нетто ясли	нетто сад	выход ясли	выход сад	белки ясли	белки сад	жиры ясли	жиры сад	углево ды ясли	углево ды сад	ясли	сад
<b><u>Завтрак</u></b>														
Каша геркулесовая молочная					150	200	5.87	7.00	9.51	11.28	20.16	24.61	188.76	226.83
Напиток из цикория с молоком					180	200	3.73	4.31	4.16	4.80	16.51	20.53	116.51	140.16
Батон нарезной / масло сливочное					25/5	30/10	3.30	4.00	7.40	8.90	18.30	22.00	127.50	153.00
<b><u>Завтрак №2</u></b>														
Бананы					100	100	1.50	1.50	0.50	0.50	21.00	21.00	95.00	95.00
<b><u>Обед</u></b>														
Салат из свеклы					40	60	0.50	0.70	4.00	6.00	3.70	5.60	48.00	73.00
Суп с рыбными консервами					150	200	5.16	6.88	5.04	6.72	8.60	11.47	100.35	133.80
Жаркое по-домашнему					150	200	18.35	22.02	4.70	6.79	16.32	19.95	180.00	259.00
Компот из сухофруктов					180	200	0.04	0.04	0.00	0.00	22.28	24.76	84.78	94.20
Хлеб ржано-пшеничный					30	40	2.40	3.00	0.40	0.50	17.73	22.17	75.60	94.50
Батон нарезной					25	30	2.80	3.40	1.09	1.30	19.28	23.13	98.25	117.90
<b><u>Полдник</u></b>														
Кисель					180	200	1.02	1.36	0.00	0.00	21.77	29.02	91.14	121.52
Пряник					20	20	1.18	1.80	1.90	2.30	14.20	17.00	83.30	100.00
<b><u>Ужин</u></b>														
Рисовый пудинг					150	180	56.80	59.08	32.10	37.13	43.20	48.70	300.54	330.12
Чай сладкий					180	200	0.18	0.20	0.00	0.00	12.60	14.00	25.20	28.00
<b><u>Итого за день</u></b>							<b><u>102.83</u></b>	<b><u>115.29</u></b>	<b><u>70.80</u></b>	<b><u>86.22</u></b>	<b><u>255.65</u></b>	<b><u>303.94</u></b>	<b><u>1614.93</u></b>	<b><u>1967.03</u></b>



<b>День 8</b> Название блюда Наименование продуктов	<b>Масса(г)</b>						<b>Химический состав</b>						<b>Калорийность (ккал)</b>	
	брутто ясли	брутто сад	нетто ясли	нетто сад	выход ясли	выход сад	белки ясли	белки сад	жиры ясли	жиры сад	углево ды ясли	углево ды сад	ясли	сад
<b><u>Завтрак</u></b>														
Каша пшеничная молочная					150	200	5.97	7.11	8.91	10.53	23.46	28.74	197.35	237.58
Кофейный напиток с молоком					180	200	3.73	4.31	4.16	4.80	16.51	20.53	116.51	140.16
Батон нарезной / масло сливочное					25/5	30/10	3.30	4.00	7.40	8.90	18.30	22.00	127.50	153.00
<b><u>Завтрак №2</u></b>														
Сок яблочный					150	180	0.75	0.90	0.00	0.00	15.15	18.18	64.00	76.00
<b><u>Обед</u></b>														
Салат из свежих помидор с луком					40	60	0.43	0.65	3.04	4.07	1.66	2.47	36.43	50.20
Свекольник со сметаной					150	250	1.15	1.92	3.80	6.33	7.47	10.05	62.49	104.12
Оладьи из печени					70	80	14.80	15.70	11.00	12.10	10.40	12.04	201.60	218.07
Гречка рассыпчатая					130	150	6.33	7.60	5.65	6.80	31.10	37.30	204.90	245.90
Компот из свежих(замороженных ягод)					180	200	0.16	0.19	0.03	0.04	13.51	16.21	54.94	65.93
Хлеб ржано-пшеничный					30	40	2.40	3.00	0.40	0.50	17.73	22.17	75.60	94.50
Батон нарезной					25	30	2.80	3.40	1.09	1.30	19.28	23.13	98.25	117.90
<b><u>Полдник</u></b>														
Кисломолочный напиток					150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.00	7.20	75.00	90.00
Хлеб пшеничный					25	35	1.54	2.15	0.54	0.75	10.47	14.65	53.61	75.05
<b><u>Ужин</u></b>														
Макароны запеченные с яйцом					150	200	6.03	8.11	6.91	8.23	23.03	27.40	185.00	215.00
Напиток из шиповника					180	200	0.61	0.67	0.25	0.27	18.67	20.74	79.00	87.00
<b><u>Итого за день</u></b>							<b><u>54.35</u></b>	<b><u>64.93</u></b>	<b><u>56.93</u></b>	<b><u>69.12</u></b>	<b><u>232.74</u></b>	<b><u>282.81</u></b>	<b><u>1632.18</u></b>	<b><u>1970.41</u></b>

<b>День 9</b> Название блюда Наименование продуктов	<b>Масса(г)</b>						<b>Химический состав</b>						<b>Калорийность (ккал)</b>	
	брутто ясли	брутто сад	нетто ясли	нетто сад	выход ясли	выход сад	белки ясли	белки сад	жиры ясли	жиры сад	углево ды ясли	углево ды сад	ясли	сад
<b><u>Завтрак</u></b>														
Каша гречневая молочная					150	200	5.94	7	8.85	10.44	21.34	25.77	188.06	224.28
Какао с молоком					180	200	3.17	3.52	3.35	3.72	22.94	25.49	130.68	145.20
Батон нарезной / масло сливочное					25/5	30/10	3.38	4.56	2.92	4.95	24.28	33.13	137.05	195.50
<b><u>Завтрак №2</u></b>														
Сок грушевый					150	180	0.75	0.90	0.00	0.00	15.15	18.18	64.01	76.81
<b><u>Обед</u></b>														
Салат из свежих огурцов					40	60	0.30	0.45	2.43	3.65	0.95	1.42	26.91	40.38
Суп вермишелевый					150	250	1.61	2.68	1.70	2.83	10.20	17.14	62.80	104.70
Рыба тушеная в томатном соусе					50	70	8.77	12.09	2.32	4.34	3.08	5.00	68.57	107.89
Рис отварной					120	150	2.99	3.74	4.89	6.11	30.09	37.61	180.56	225.70
Компот из сухофруктов					180	200	0.04	0.04	0.00	0.00	22.28	24.76	84.78	94.20
Хлеб ржано-пшеничный					30	40	2.40	3.00	0.40	0.50	17.73	22.17	75.60	94.50
Батон нарезной					25	30	2.80	3.40	1.09	1.30	19.28	23.13	98.25	117.90
<b><u>Полдник</u></b>														
Кисель					180	200	1.02	1.36	0.00	0.00	21.77	29.02	91.14	121.52
Печенье					30	30	2.25	2.25	2.94	2.94	22.32	22.32	125.10	125.10
<b><u>Ужин</u></b>														
Запеканка из творога					120	150	21.40	26.31	14.36	18.09	20.58	25.74	296.00	372.00
Чай сладкий					180	200	0.18	0.20	0.00	0.00	12.60	14.00	25.20	28.00
<b><u>Итого за день</u></b>							<b><u>57.00</u></b>	<b><u>71.50</u></b>	<b><u>45.25</u></b>	<b><u>58.87</u></b>	<b><u>264.59</u></b>	<b><u>324.88</u></b>	<b><u>1654.71</u></b>	<b><u>2073.68</u></b>

<u>День 10</u> Название блюда Наименовани е продуктов	Масса(г)						Химический состав						Калорийнос ть (ккал)	
	брутто о ясли	брут то сад	нетт о ясли	нетт о сад	выход ясли	выход сад	белки ясли	белки сад	жиры ясли	жиры сад	углево ды ясли	углево ды сад	ясли	сад
<b><u>Завтрак</u></b>														
Каша манная молочная					150	200	5.22	6.3	8.46	9.98	20.35	24.69	176.96	212.44
Напиток из цикория с молоком					180	200	3.73	4.31	4.16	4.80	16.51	20.53	116.51	140.16
Батон нарезной / масло сливочное					25/5	30/10	3.38	4.56	2.92	4.95	24.28	33.13	137.05	195.50
<b><u>Завтрак №2</u></b>														
Бананы					100	100	1.50	1.50	0.50	0.50	21.00	21.00	95.00	95.00
<b><u>Обед</u></b>														
Салат из свежих огурцов и помидоров					40	60	0.38	0.57	2.45	3.68	1.23	1.84	28.56	42.84
Щи из свежей капусты с картофелем					200	250	1.39	1.74	3.91	4.89	6.79	8.48	67.80	84.75
Кура в соусе с томатом					65	70	6.89	7.42	8.85	9.33	2.40	2.58	97.43	106.00
Гречка рассыпчатая					130	150	6.33	7.60	5.65	6.80	31.10	37.30	204.90	245.90
Компот из свежих(замороженных ягод)					180	200	0.16	0.19	0.03	0.04	13.51	16.21	54.94	65.93
Хлеб ржано-пшеничный					30	40	2.40	3.00	0.40	0.50	17.73	22.17	75.60	94.50
Хлеб пшеничный					25	35	1.54	2.15	0.54	0.75	10.47	14.65	53.61	75.05
<b><u>Полдник</u></b>														
Кисломолочный напиток					150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.00	7.20	75.00	90.00
Батон нарезной					25	30	2.80	3.40	1.09	1.30	19.28	23.13	98.25	117.90
<b><u>Ужин</u></b>														
Сосиска отварная					65	65	7.41	7.74	9.56	9.56	0.78	0.78	130.28	130.28
Макаронны отварные с сл. маслом					120	150	4.58	5.68	3.52	4.36	21.98	27.25	137.90	171.00
Хлеб пшеничный					25	35	1.54	2.15	0.54	0.75	10.47	14.65	53.61	75.05
Напиток из шиповника					180	200	0.61	0.67	0.25	0.27	18.67	20.74	79.00	87.00
<b><u>Итого за день</u></b>							<b><u>53.60</u></b>	<b><u>63.53</u></b>	<b><u>56.33</u></b>	<b><u>66.69</u></b>	<b><u>223.88</u></b>	<b><u>275.59</u></b>	<b><u>1603.40</u></b>	<b><u>1942.30</u></b>

Составил: Повар Голыгина Голикова Н.А.  
Калькулятор Булушева Булушева Л.И.  
Медсестра Салихова Салихова М.В.