

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального
отдела Роспотребнадзора
г. Моршанска, Пичаевского и
Сосновского районов
_____ К.А. Ланкин

УТВЕРЖДАЮ:

приказ № 118 от 31.08.2013г.
директор МБОУ «Начальная- школа
–детский сад №5 «Ёлочка»
Садохина М.П.

**ПРИМЕРНОЕ 10ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА на 2013-2014 год**

(Осенний –зимний период)

3-7 лет

<u>1 день, завтрак</u>	Брутто	Нетто	Выход блюда	белки	жиры	углевод ы	Энергети ческая ценность(ккал)	№ рецепту ры Сборник рецептур Блюд и кулинарных изделий 1981 год
Омлет, запечённый с сыром			100	6.71	7.4	0.93	207.7	№471
Яйца	-	70						
Молоко	26	26						
Масса омлетной смеси	-	96						
Сыр твердый	14,2	14						
Масло сливочное	4,2	4,2						
Чай с лимоном			200	0.07	0.01	15.31	61.62	№1010
Чай высшего и 1-го сорта	0,3	0,3						
Сахар	15	15						
Вода	200	200						
Лимон	8	7						
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/ 5	35/ 5	35 5	2,15 0,03	0,75 4,13	14,65 0,05	75,05 37,4	
10 часов Сок	150	150	150	0.65	0	18.9	75	
Всего за завтрак				9.61	12.29	49.84	456.77	
Обед								
Салат из отварной свеклы с зелёным горошком			50	1.08	2	1.71	41.7	№90
Свекла	54	40						
Горошек консервированный	16	10						
Масло растительное	2	2						
Щи из свежей капусты со сметаной и мясом			250/ 5/ 25	11.97	4.74	11.46	140.8	№197
Капуста	63	50						
Картофель	54	35						
Морковь	13	10						

Лук	6	5						
Масло сливочное	4	4						
Сметана	5	5						
Говядина		32						
Вода		175						
Котлета мясная «Здоровье»			75	11.9	10.4	6.7	170	№163
Говядина		56						
Яйцо	1/8	6						
Молоко/Вода	10,5	10,5						
Мука для панировки	7,5	7,5						
Масло для жарки	4,5	4,5						
Лук репчатый	5,4	4,5						
Морковь	13	9						
Гречка отв			140	8.4	5	44.24	243.8	№744
Крупа гречневая	60	59						
Масло сливочное	4	4						
Компот из свежих фруктов			200	0.23	0.29	20.36	103.6	№924
Вода	172	172						
Сахар	20	20						
Лимонная к-та	0,02	0,02						
Яблоки	45	40						
Хлеб ржаной	37	37	37	2,22	0,37	16,4	69,93	
Всего за обед				35.8	22.8	100.87	769.83	
Полдник								
Каша молочная манная с изюмом			200	6,28	7,31	49,92	288,15	
Крупа манная	33	33						
Изюм	3,7	3,7						
Молоко	200	200						
Сахар	6	6						
Масло сливочное	4,5	4,5						
Какао на молоке			200	5.6	6.4	24.4	172.1	№1025
Какао	2	2						
Молоко	200	200						
Сахар	15	15						
Хлеб пшеничный	35	35	35	2,15	0,75	14,65	75,05	
Всего за полдник				14.03	14.46	88.97	535.30	
Всего за 1 день				59.49	45.55	239.68	1761.90	
<u>2 день, завтрак</u>								
Запеканка творожная с джемом			150/20	25.8	18.34	43.03	440	№499
Творог	141	140						
Крупа манная	10	10						
Или мука	12	12						

Сахар	10	10						
Яйцо	1/10	4						
Масло сливочное	5	5						
Сухари панировочные	5	5						
Сметана	5	5						
Масса готовой запеканки		177						
Повидло		20						
Какао на молоке			200	5.6	6.4	24.4	172.1	№1025
Какао	200	200						
Молоко	2	2						
Сахар	15	15						
10 часов Фрукт	100	100	100	0,9	0,2	8,1	40	
Всего за завтрак				32.3	24.94	75.53	652.10	
Обед								
Салат из квашеной капусты с луком			50	0.8	5	1.79	55.3	№83
Капуста квашен	58	40,5						
Лук репчатый	6	5						
Масло растительное	2,5	2,5						
Сахар	2,5	2,5						
Суп из овощей			250	2.03	5.38	11.4	104.0	№217
Картофель	102,5	66,3						
Зелёный горошек	12,5	7,5						
Капуста свеж	25	20						
Морковь	12,5	10						
Лук репчатый	12	10						
Помидоры свеж	23,8	20						
Или томатная паста	3,8	3,8						
Масло сливочное	3,8	3,8						
Котлета рыбная			80	14.18	9.4	8.04	174.3	№541
Горбуша с/м потрошённая	125	73						
Хлеб пшеничная	5	5						
Сухари панир	10	5						
Масло растительное	7	7						
Яйцо	1/4	10x						
Картофельное пюре			130	2.81	4.85	19.4	135.2	№759
Картофель	187	110						
Молоко	20,5	20						
Масло сливочное	4,5	4,5						
Компот из кураги			200	1.3	-----	23.7	97	№932
Курага	25							
Сахар	10	10						
Лимонная к-та	0,2	0,2						
Вода		203						
Хлеб ржаной	37	37	37	2,22	0,37	16,4	69,93	
Всего за обед				23.34	36.55	80.73	635.73	
Полдник								
Каша молочная рисовая			200	8.02	11.55	43.73	300.0	№417

Крупа рисовая	27	26,8						
Молоко	200	200						
Сахар	8	8						
Масло сливочное	6	6						
Кофейный напиток			200	5,6	6,4	24,1	178,9	№1024
Кофе злаковый	2	2						
Молоко	200	200						
Сахар	15	15						
Хлеб пшеничный	35	35	35	2,15	0,75	14,65	75,05	
Всего за полдник				15.77	18.70	82.48	553.95	
Всего за 2 день				71.41	80.19	238.74	1841.78	
<u>3 день, завтрак</u>								
Каша молочная геркулесовая			200	8,5	12,75	33,13	273,6	№417
Крупа геркулес	27	23,8						
Молоко	200	200						
Сахар	8	8						
Масло сливочное	6	6						
Кофейный напиток			200	5,6	6,4	24,1	178,9	№1024
Кофе злаковый	2	2						
Молоко	200	200						
Сахар	15	15						
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/ 5	35/ 5	35 5	2,15 0,03	0,75 4,13	14,65 0,05	75,05 37,4	
10 часов Сок	150	150	150	0.65	0	18.9	75	
Всего за завтрак				16.93	24.03	90.83	639.95	
Обед								
Салат из солёных огурцов			60	0,72	3	2,06	47	№56
Огурцы солёные	92	50						
Лук репчатый	12	10						
Или лук зелёный	12	10						
Масло растительное	3	3						
Суп крестьянский			250	10,2	7,2	12,8	146	№216
Говядина	-	40						
Капуста	40	30						
Картофель	54	35						
Пшено	4	4						
Морковь	13	10						
Лук репчатый	6	5						
Мало сливочное	4	4						
Куры отв			60	14,9	5,5	-----	112	№697
Курица потрошенная	94	84						
Или цыплёнок	80	78						
Рагу овощное 2-ой вариант			130	2,29	12,22	16,31	115,11	№348
Картофель	68	44						
Морковь	21	17						
Лук репчатый	10	9						

Капуста свеж белокочанная	49	33							
Вода	14	14							
Масло сливочное	5	5							
Для соуса№824	40	40							
Масло сливочное	0,8	0,8							
Лук репчатый	0,9	0,8							
Мука	2	2							
Сахар	0,65	0,65							
Бульон или вода	40	40							
Томатная паста	4	4							
Компот из смеси фруктов			200	1,3	-----	23,7	97		№933
Яблоки,чернослив	16								
Курага и др		40							
Сахар	16	16							
Лимонная к-та	0,2	0,2							
Вода									
Хлеб ржаной	37	37	37	2,22	0,37	16,4	39,93		
Всего за обед				31.63	28.29	71.27	557.04		
Полдник									
Оладьи с джемом			150/ 30	14,27	11,89	97,65	507,7		№1085
Мука	83	83							
Молоко	85	85							
Яйца	3/8	15							
Дрожжи	3	3							
Сахар	6	6							
Масло растительное	6	6							
Повидло	31	30							
Какао на молоке			200	5.6	6.4	24.4	172.1		№1025
Какао	2	2							
Молоко	200	200							
Сахар	15	15							
Всего за полдник				19.87	18.29	122.05	679.80		
Всего за 3 день				68.43	70.61	284.15	1876.79		
<u>4 День, Завтрак</u>									
Молочная гречневая каша			200	9 7	12,1	37,74	282,4		№405
Крупа гречневая	22	21,8							
Молоко	200	200							
Сахар	8	8							
Масло сливочное	6	6							
Кофейный напиток			200	5,6	6,4	24,1	178,9		№1024
Кофе злаковый	2	2							
Молоко	200	200							
Сахар	15	15							
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/ 5	35/ 5	35 5	2,15 0,03	0,75 4,13	14,65 0,05	75,05 37,4		

10 часов Фрукт	100	100	100	0,9	0,2	8,1	40	
Всего за завтрак				24.68	23.58	84.64	613.75	
Обед								
Салат из квашенной капусты с яблоками			50	0,53	5,08	2,56	58,04	№83
Капуста квашенная	35,5	25						
Яблоки	29,5	20,5						
Масло растительное	2,5	2,5						
Сахар	2,5	2,5						
Суп вермишелевый на к/б			250	1,34	2,82	9,16	56,8	№223
Картофель	126	82						
Морковь	11	10						
Лук	6	5						
Масло сливочное	2	2						
Вермишель	8	8						
Вода или бульон		175						
Мясо духовое			60/140	19,48	17,14	33,25	361,4	№629
Говядина	-	100						
Картофель	150	90						
Лук репчатый	13	11						
Морковь	25	20						
Масло сливочное	5	5						
Масло растительное	6	6						
Томатная паста	7	7						
бульон		50						
Компот из чернослива			200	0,26	-----	26,3	103,6	№932
Чернослив	16	15						
Сахар	16	16						
Вода		200						
Хлеб ржаной	37	37	37	2,22	0,37	16,4	69,93	
Всего за обед				23.84	25.41	87.67	649.77	
Полдник								
Рыба туш с овощами в томате			140	14,52	8,03	7,51	160,29	№517
Минтай без головы	113	87						
Вода или бульон	25	25						
Сахар	2,5	2,5						
Масло растительное	7,5	7,5						
Лавровый лист	0,007	0,007						
Лук репчатый	17	14						
Гвоздика	0,007	0,007						
Морковь	32	25						
Томатная паста	9	9						
Масса тушёной рыбы								
Масса готовой рыбы с овощами								
Какао на молоке			200	5.6	6.4	24.4	172.1	№1025
Какао	2	2						
Молоко	200	200						
Сахар	15	15						

Хлеб пшеничный	35	35	35	2,15	0,75	14,65	75,05	
Всего за полдник				22.27	15.18	46.56	407.44	
Всего за 4 день				70.79	64.17	218.87	1670.36	
<u>5 день,Завтрак</u>								
Гречка отв			140	8,4	5	44,24	243,8	№744
Крупа гречневая	60	59						
Масло сливочное	4	4						
Чай со сгущённым молоком			200	1,54	1,63	9,36	56	№1011
Чай	0,3	0,3						
Сахар	12	12						
Молоко сгущённое	20	20						
Вода	180	180						
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/ 5	35/ 5	35 5	2,15 0,03	0,75 4,13	14,65 0,05	75,05 37,4	
10 часов Сок	150	150	150	0.65	0	18.9	75	
Всего за завтрак				12.77	11.51	87.20	487.25	
Обед								
Суп с клёцками			250	3,71	2,57	23,68	128,5	№228
Картофель	85	55						
Мука	15	15						
Яйцо	1/8	5						
Масло сливочное	2,5	2,5						
Морковь	13	10						
Лук репчатый	6	5						
Вода или бульон		175						
Суфле из кур или бройлерных цыплят			80	17,21	12,29	5,74	203,79	№740
Курица п/потр	209	55						
Курица потр	188	55						
Или бройлер-цыплянок	197	55						
Яйца	3/8	15						
Для соуса:								
Молоко	36	36						
Масло сливочное	5	5						
Мука пшеничная	5	5						
Капуста туш			120	2,85	3,62	12,08	92,4	№773
Капуста белокочанная	171,6	138						
Морковь	12	9,6						
Лук репчатый	5,6	4,5						
Мука пшеничная	1,3	1,3						
Масло сливочное	4,2	4,2						
Кисель			200	0,1	-----	30,04	112,62	№946
Повидло или джем	24	24						
Сахар	8	8						

Крахмал	7	7						
Лимонная к-та	0,03	0,03						
Вода	191	191						
Хлеб ржаной	37	37	37	2,22	0,37	16,4	69,93	
Всего за обед				26.05	18.85	87.94	607.24	
Полдник								
Каша пшённая молочная с тыквой			200	8,37	9,75	66,56	384,2	№412
Пшено	26,6	26						
Или пшеничная	26,6	26						
Тыква	100	70						
Молоко	100	100						
Сахар	8	8						
Кофейный напиток			200	5,6	6,4	24,1	178,9	№1024
Кофе злаковый	2	2						
Молоко	200	200						
Сахар	15	15						
Хлеб пшеничный	35	35	35	2,15	0,75	14,65	75,05	
Всего за полдник				16.12	16.90	105.31	638.15	
Всего за 5 день				54.94	47.26	280.45	1732.64	
<u>6 день, завтрак</u>								
Макаронные изделия отварные с сыром порционным			140	5,01	2,29	38,1	181,8	Приложе ние 3,70
Макаронны	48	48						
Масло сливочное	3	3						
Сыр порционный	7	5						
Чай с лимоном			200	1,54	1,63	9,36	56	№1010
Чай	0,3	0,3						
Сахар	15	15						
Вода	200	200						
Лимон	8	7						
Кондитерские из-я Печенье «Юбилейное»	50	50	50	3,4	9,3	32,8	229,5	
10 часов Фрукт	100	100	100	0,9	0,2	8,1	40	
Всего за завтрак				10.85	13.42	88.36	507.30	
Обед								
Салат «Здоровье»			50	0,87	2,01	3,91	42,68	№21
Морковь	26,5	20,1						
Масса варёной очищенной моркови	-	20						
Свекла	26,9	20,2						
Масса варёной очищенной свеклы	-	20						
Масло растительное	2	2						
Зелёный горошек	15,8	10,8						

Суп картофельный			250	2,37	2,6	22,2	111,05	№215
Картофель	150	113						
Морковь	13	10						
Лук репчатый	12	10						
Масло сливочное	2,5	2,5						
Бульон или вода	175	175						
Печень, тушеная в соусе			50/50	16	10,52	6,64	184,51	№633
Печень говяжья	86	71						
Мука пшеничная	3	3						
Масло растительное	5	5						
Масса тушёной печени	-	50						
Соус №863	-	50						
Для соуса сметана	10	10						
Мука	3	3						
Лук репчатый	12	10						
Томат-паста	1	1						
Масло сливочное	1	1						
Рис отв			140	8,4	5	44,24	243,8	№744
Крупа рисовая	60	59						
Масло сливочное	4	4						
Компот из свежих фруктов			200	0,23	0,29	20,36	103,6	№924
Вода	172	172						
Сахар	20	20						
Лимонная к-та	0,02	0,02						
Яблоки	45	40						
Хлеб ржаной	37	37	37	2,22	0,37	16,4	69,93	
Всего за обед				30.09	20.79	113.75	755.57	
Полдник								
Сырники с морковью и сметанным соусом			180/50	14.87	18.31	41.02	378.3	№494
Творог	127	126						
Мука	22,5	22						
Крупа манная	5	5						
Яйцо	1/6	7						
Сахар	10	10						
Масло сливочное	2	2						
Морковь	58	46						
Масло растительное	6	6						
Сметана	7,5	7,5						
Сахар	12,5	12,5						
Молоко	37,5	37,5						
Крахмал	--	--						
Какао на молоке			200	5.6	6.4	24.4	172.1	№1025
Какао	2	2						
Молоко	200	200						
Сахар	15	15						

Всего за полдник				20.47	24.71	65.42	550.40	
Всего за 6 день				61.41	58.92	267.53	1813.27	
<u>7 день, завтрак</u>								
Молочная вермишель			200	5.58	6.12	19.73	156.08	№258
Молоко	140	140						
Масло сливочное	2	2						
Сахар	2	2						
Вермишель	16	16						
Вода	44	44						
Кофейный напиток			200	5,6	6,4	24,1	178,9	№1024
Кофе злаковый	2	2						
Молоко	200	200						
Сахар	15	15						
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/ 5	35/ 5	35 5	2,15 0,03	0,75 4,13	14,65 0,05	75,05 37,4	
10 часов Сок	150	150	150	0.65	0	18.9	75	
Всего за завтрак				14.01	17.40	77.43	522.43	
Обед								
Рассольник ленинградский со сметаной			250/5	2.77	4.36	23.4	139.2	№208
Картофель	128	83						
Крупа перловая	5	5						
Лук репчатый	6	5						
Морковь	13	10						
Огурцы солёные	30	18						
Масло сливочное	4	4						
Сметана	5	5						
Бульон		170						
Котлета из кур			60	10.68	14.52	8.04	201.6	№;733
Куры потраш	93	45						
Хлеб пшеничный	11	11						
Молоко	15,6	15,6						
Мука для панировки	6	6						
Масло сливочное для смазки	5	5						
Картофельное пюре			130	2.81	4.85	19.1	135.2	№759
Картофель	187	110						
Молоко	20,5	20						
Масло сливочное	4,5	4,5						
Компот из смеси фруктов			200	1.3	-----	23.7	97	№933
Яблоки, чернослив	16	-						
Курага и др		40						
Сахар	16	16						
Лимонная к-та	0,2	0,2						
Вода	203	203						

Хлеб ржаной	37	37	37	2,22	0,37	16,4	69,93	
Всего за обед				19.78	24.10	90.64	642.93	
Полдник								
Салат «Витаминки»			90	1.54	3.6	9.01	75.4	№85
Капуста	51	40						
Морковь	43	34						
Яблоко	13	11						
Или горошек консер	18	11						
Сахар	3,6	3,6						
Масло растительное	3,6	3,6						
Гороховое пюре			100	11.52	4.1	28.94	191.9	№437
Горох	48	47						
Масло сливочное	4	4						
Чай с сахаром			200	-----	-----	15	57.0	№1009
Чай	0,5	0,5						
Сахар	15	15						
Хлеб пшеничный	35	35	35	2,15	0,75	14,65	75,05	
Всего за полдник				15.21	8.45	67.60	399.35	
Всего за 7 день				49.0	49.95	235.67	1564.71	
8 день, завтрак								
Каша молочная гречневая			200	9.4	12.1	37.74	282.4	№405
Крупа гречневая	22	21,8						
Молоко	200	200						
Сахар	8	8						
Масло сливочное	6	6						
Какао на молоке			200	5.6	6.4	24.4	172.1	№1025
Какао	2	2						
Молоко	200	200						
Сахар	15	15						
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/ 5	35/ 5	35 5	2,15 0,03	0,75 4,13	14,65 0,05	75,05 37,4	
10 часов Фрукт	100	100	100	0,9	0,2	8,1	40	
Всего за завтрак				18.08	23.58	84.94	606.95	
Обед								
Салат из варёных овощей			50	0.95	1.88	7.4	49.64	Детское питание.(Снигур М.Г.)
Горошек консервированный	12	7						
Огурец солёный	17	7,5						
Картофель	43	27						
Морковь	13	9						
Масло растительное	1,9	1,9						
Суп картофельный с бобовыми			250	10.34	3.52	25.38	186.25	№221
Картофель	108	70						
Морковь	11	10						
Лук	6	5						

Масло сливочное	4	4						
Горох лущеный	16,2	16						
Вода или бульон		175						
Биточки мясные			75	14.41	10.04	12.85	195.8	№658
Говядина		59						
Хлеб	14	14						
пшеничный								
Молоко или вода	19	19						
Сухари	8	8						
Масло растительное	5	5						
Макаронные изделия отварные			140	5.01	2.29	38.1	181.8	Приложение 3,70
Макароны	48	48						
Масло сливочное	3	3						
Напиток из лимонов			200	0,11	-----	20,97	79,36	
Лимон	16	16			-----			
Вода	210	210						
Сахар	20	20						
Хлеб ржаной	37	37	37	2,22	0,37	16,4	69,93	
Всего за обед				33.04	18.10	121.10	762.78	
Полдник								
Яйцо отв	1/40	1/40	1/40	5,37	5,9	0,74	166,16	
Винегрет			120	2,55	6	12,6	125,4	№103
Свекла	26	20						
Морковь	30	22						
Лук репчатый	12	9,4						
Или зелёный								
Огурцы солёные	38,6	19						
Картофель	57	36						
Горошек консерв	16,3	9,4						
Масло растительное	6	6						
Кофейный напиток			200	5,6	6,4	24,1	178,9	№1024
Кофе злаковый	2	2						
Молоко	200	200						
Сахар	15	15						
Хлеб пшеничный	35	35	35	2,15	0,75	14,65	75,05	
Всего за полдник				15.67	19.05	52.09	545.51	
Всего за 8 день				66.79	60.73	258.13	1915.24	
<u>9 день, завтрак</u>								
Каша молочная «дружба»			200	6,55	8,33	35,09	241,11	
Крупа рисовая	15	15						
Крупа пшено	11	11						
Молоко	172	172						
Сахар	5	5						
Масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток			200	5.6	6.4	24.4	172.1	№1024
Кофе злаковый	2	2						

Молоко	200	200						
Сахар	15	15						
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/5	35/5	355	2,15 0,03	0,75 4,13	14,65 0,05	75,05 37,4	
10 часов Сок	150	150	150	0.65	0	18.9	75	
Всего за завтрак				14.98	19.61	93.09	600.66	
Обед								
Суп свекольник			250	1,93	6,34	10,05	104,16	№177
Свекла	80	63,8						
Картофель	57,5	43,1						
Морковь	12,5	10						
Лук репчатый	13,4	11,1						
Масло сливочное	5	5						
Бульон или вода	200	200						
Сметана	10	10						
Лимонная к-та	--	--						
Сахар	1,6	1,6						
Бефстроганов в томатном соусе			50/50	23,5	21,1	4,2	221,0	№598
Говядина	29	24						
Лук репчатый	4	4						
Масло растительное	5	5						
Сметана	10	10						
Мука	4	4						
Каша гречневая рассыпчатая			140	8,4	5	44,24	243,8	№744
Крупа гречневая	60	59						
Масло сливочное	4	4						
Кисель			200	0,1	-----	30,04	112,62	№946
Повидло или джем	24	24			----			
Сахар	8	8						
Крахмал	7	7						
Лимонная к-та	0,03	0,03						
Вода	191	191						
Хлеб ржаной	37	37	37	2,22	0,37	16,4	69,93	
Всего за обед				36.15	32.81	104.93	751.51	
Полдник								
Рагу овощное			130	2,29	12,22	16,31	115,11	№348
Картофель	68	44						
Морковь	21	17						
Лук репчатый	10	9						
Капуста свеж белокочанная	49	33						
Вода	14	14						
Масло сливочное	5	5						
Для соуса №824	40	40						
Масло сливочное	0,8	0,8						
Лук репчатый	0,9	0,8						
Мука	2	2						
Сахар	0,65	0,65						

Бульон или вода	40	40						
Томатная паста	4	4						
Чай с лимоном			200	0,07	0,01	15,31	61,62	№1010
Чай	0,3	0,3						
Сахар	15	15						
Вода	200	200						
Лимон	8	7						
Хлеб пшеничный	35	35	35	2,15	0,75	14,65	75,05	
Всего за полдник				4.51	12.98	46.27	251.78	
Всего за 9 день				55.64	65.40	244.29	1609.95	
<u>10 день, завтрак</u>								
Плов бухарский			200	5,24	19,18	56,93	421,30	№429
Крупа рисовая	52	52						
Морковь	53	44						
Лук репчатый	27	23						
Масло растительное	19	19						
Изюм	20	19						
зелень	6	4						
Какао на молоке			200	5.6	6.4	24.4	172.1	№1025
Какао	2	2						
Молоко	200	200						
Сахар	15	15						
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/5	35/5	355	2,15 0,03	0,75 4,13	14,65 0,05	75,05 37,4	
10 часов Фрукт	100	100	100	0,9	0,2	8,1	40	
Всего за завтрак				13.92	30.66	104.13	745.85	
Обед								
Салат из квашеной капусты с луком			50	0,8	5	1,79	55,3	№83
Капуста квашенная	58	40,5						
Лук репчатый	6	5						
Масло растительное	2,5	2,5						
Сахар	2,5	2,5						
Борщ на кур бульоне со сметаной			250/5	2,21	7,3	10,84	129,2	№176
Капуста	38	31						
Картофель	36	23						
Лук репчатый	6	5						
Морковь	13	10						
Томат-паста	2,5	2,5						
Свекла	51	38						
Масло растительное	3	3						
Масло сливочное	4	4						
Сахар	2	2						
Сметана	5	5						
Вода								
Рыба тушёная			60	12,35	11,11	8,64	102,9	№519
Рыба с головой	143	72						
Рыба без головы	98	72						
Мука пшеничная	3,6	3,6						

Масло растительное	4,8	4,8						
Картофельное пюре			130	2,81	4,85	19,1	135,2	№759
Картофель	187	110						
Молоко	20,5	20,5						
Масло сливочное	4,5	4,5						
Компот из чернослива			200	0,26	-----	26,3	103,6	№932
Чернослив	16	15						
Сахар	16	16						
Хлеб ржаной	37	37	37	2,22	0,37	16,4	69,93	
Всего за обед				20.65	28.63	83.07	596.13	
Полдник								
Молочная пшенная каша			200	8,37	9,75	66,56	384,2	№405
Крупа пшенная	22	21,8						
Молоко	200	200						
Сахар	8	8						
Масло сливочное	6	6						
Кофейный напиток			200	5,6	6,4	24,1	178,9	№1024
Кофе злаковый	2	2						
Молоко	200	200						
Сахар	15	15						
Хлеб пшеничный	35	35	35	2,15	0,75	14,65	75,05	
Всего за полдник				16.12	16.9	105.31	638.15	
Всего за 10 день				50.69	76.19	292.51	1980.13	
Итого за 10 дней				608.59	622.97	2560.02	17736.77	