

Утверждаю :  
Заведующий МДОУ «Детский  
сад № 1 п. Октябрьский»  
Ильченко Л.М.  
Приказ № 5 от «09» «01. 10.14»

## **Примерное десятидневное меню (весенне-летний период)**



Картофель			150	180	98	130		
Масло сливочное			4	5	4	5		
Хлеб пшеничный 8	30	40					71	113,53
Булочка домашняя 83	70	80					250,6	286,4
Мука пшеничная			45	50	45	50		
Сахар			2	2	2	2		
Масло сливочное			2	2,5	2	2,5		
Яйца			2,4	2,7	2,4	2,7		
Дрожжи			1,5	2,0	1,5	2,0		
Молоко или вода			18,06	20,64	18,06	20,64		
Сахар для отделки			1	1	1	1		
Масло раст. для смазки			1,5	2,5	1,5	2,5		
Яйца для смазки			1	1	1	1		
Чай с сахаром 64	150	180					29,0	41,0
Чай-заварка			0,5	0,6	0,5	0,6		
Сахар			7	9	7	9		
Вода			130	170	130	170		
Фрукты 103	95	100					79,0	85,0
Соль на день	3	5						

2 день вторник	Выход		Брутто	Брутто	Нетто	Нетто		
Завтрак :	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Суп молочный с крупой ячневой/пшеничной 17	180	200					145,2	181,5
Молоко			170	180	170	180		
Вода			35	45	35	45		
Крупа ячневая/пшеничная			10	15	10	15		
Сахар			7	8	7	8		
Масло сливочное			2	3	2	3		
Бутерброд с маслом 1	30/5	40/7					119,85	159,8
Масло сливочное			5	7	5	7		
Хлеб пшеничный			30	40	30	40		
Чай с молоком 17	150	180					74,16	89,0
Чай-заварка			0,5	0,6	0,5	0,6		
Сахар			7	9	7	9		
Молоко			130	150	130	150		
Вода			25	35	25	35		
2 завтрак :								
Сок 70	100	100	100	100	100	100	42,22	42,22
Обед :								
Суп картофельный с бобовыми 39	180	200					107,8	134,75
Картофель			60	70	40	50		
Горох <i>луч. или фасоль</i>			15	20	13	18		
Лук репчатый			10	15	8	10		
Морковь			20	25	15			
Масло растительное			4	5	4	5		
Бульон или вода			120	135	120	135		
Мясо тушёное с овощами в соусе 34	170	220					208,0	246,0
Говядина (с костями)			<del>130</del>	<del>150</del>	<del>96</del>	<del>116</del>		
Морковь			12	15	9	12		
Картофель			70	<del>90</del>	55	<del>75</del>		
Фасоль, <i>зел. горошек</i>			12	15	9	12		
Мука пшеничная			3	5	3	5		
Томатная паста			5	5	5	5		
Лук репчатый			15	20	10	15		
Масло сливочное			<del>5</del>	<del>5</del>	<del>5</del>	<del>5</del>		
Овощной отвар или вода			<del>50</del>	<del>60</del>	<del>50</del>	<del>60</del>		
Салат из белокочанной капусты с морковью 92	40	60					34,36	51,54
Капуста			40	60	31,5	47		
Морковь			10	15	7	12		
Вода кипяченая			4	6	4	6		
Сахар			1	1	2	2		
Масло растительное			2	3	2	3		
Хлеб ржаной 9	40	50					69,6	87,0
Компот из св.яблок 57	150	180					73,2	87,84
Вода			129	155	129	155		
Яблоки			35	40	30	35		

Сахар			10	15	10	15		
<b>Полдник :</b>								
<b>Хлеб пшеничный 8</b>	30	40					71,0	113,53
<b>Вареники ленивые с</b>	60/5/5	100/5/5					144,0	218,0
<b>маслом или сахаром 74</b>							131,0	225,0
<b>Творог 40</b>			50	85	49	83		
<b>Мука пшеничная</b>			30	50	30	50		
<b>Масло сливочное</b>			5	5	5	5		
<b>Сахар</b>			4/5	4/5	6/10	6/10		
<b>Яйца</b>			1/10шт.	1/7шт.	4	6		
<b>Салат из моркови</b>	100	120					52,30	62,76
<b>Морковь</b>			120	145	96	115,2		
<b>Сахар</b>			5	6	5	6		
<b>Масло растительное</b>			2	3	2	3		
<b>Молоко кипяченое</b>	150	180					85,0	102,0
<b>или йогурт 71,73</b>							63,33	76,0
<b>Молоко</b>			158	188	150	180		
<b>Йогурт</b>			162	194	150	180		
<b>Фрукты 103</b>	95	100					79,0	85,0
<b>Соль на день</b>	3	5						

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		если	сад
	если	сад	если	сад	если	сад		
<b>3 день среда</b>								
<b>Завтрак :</b>								
<b>Суп молочный пшеничный 68</b>	180	200					145,0	181,50
Масло сливочное			2	3	2	3		
Сахар			7	8	7	8		
Пшено			10	15	10	15		
Вода			35	45	35	45		
Молоко			170	180	170	180		
Бутерброд с маслом 1	30/5	40/7					119,85	159,80
Масло сливочное			5	7	5	7		
Хлеб пшеничный			30	40	30	40		
<b>Какао с молоком 69</b>	150	180					28	40
Какао-порошок			0,5	0,6	0,5	0,6		
Молоко			157	190	157	190		
Сахар			7	9	7	9		
<b>2 завтрак:</b>								
<b>Сок 70</b>	100	100	100	100	100	100	42,22	42,22
<b>Обед :</b>								
<b>Суп картофельный с фрикадельками 40</b>	180/20	200/25					108,0	135,0
Картофель			70	80	40	55		
Морковь			15	20	10	15		
Лук репчатый			10	10	7	7		
Масло растительное			2	3	2	3		
Бульон или вода			140	160	140	160		
<b>Фрикадельки мясные</b>								
Говядина(котлет. мясо)			30	40	20	30		
Лук репчатый			3	5	2	2,5		
Вода			2	2,5	2	2,5		
Яйца			0,04	0,05	1,6	2,0		
<b>Плов 34</b>	170	200					204,77	265,0
Мясо говядина			80	82	37	40		
рис			40	45	40	45		
Морковь			15	25	10	20		
Лук			15	25	10	20		
Масло растительное			4	4,5	4	4,5		
Вода			60	80	60	80		
<b>Салат из свежих огурцов 87</b>	40	60	2	3	2	3	26,92	40,38
Огурцы свежие			50	70	40	60		
Масло растительное			3	4	3	4		
<b>Хлеб ржаной 9</b>	40	50					69,6	87,0
<b>Компот из сухофруктов 61</b>	150	180					85,0	102,0
Сухофрукты			9	11	27,5	35		
Сахар			10	12	10	12		
Вода			155	183	155	183		
<b>Полдник:</b>								
<b>Рыба тушеная с овощами 27</b>	120	160					122,0	162,0
Рыба			110	130	74	94		
Лук			20	25	15	20		
Морковь			50	60	42	52		
Масло растительное			6	8	6	8		
Томат.паста					4	4		

Вода			26	35	26	35		
Хлеб пшеничный	8	30	40				71,0	113,53
Крендель сахарный	79	50	50				185,0	185,0
Мука пшеничная			30	30	30	30		
Сахар			5	5	5	5		
Масло сливочное			<del>7</del>	<del>7</del>	<del>7</del>	<del>7</del>		
Яйца			0,09шт.	0,09шт.	3,4	3,4		
Дрожжи			1	1,5	1	1,5		
Вода для замеса			10	10	10	10		
Сахар для посыпки			<del>3</del>	<del>3</del>	<del>3</del>	<del>3</del>		
Масло растительное			2,5	2,5	2,5	2,5		
Яйца для смазки			-	1,0	-	1,0		

<b>Чай с сахаром</b>	<b>64</b>	150	180				28,0	40,0
Чай-заварка				0,5	0,6	0,5	0,6	
Сахар				7	9	7	9	
Вода				130	150	130	150	
<b>Фрукты</b>	<b>103</b>	95	100				79,0	85,0
Соль за день		3	5					

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Калорийность	
	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад
<b>4 день</b>								
<b>Суп молочный с крутой</b> 14	180	200					132,4	165,5
Молоко			170	180	170	180		
Рис			10	15	10	15		
Сахар			7	8	7	8		
Масло сливочное			3	3	3	3		
Вода			30	30	30	30		
Бутерброд с маслом,сыром	45	60					139,0	180,0
Масло сливочное 3			5	5	5	5		
Хлеб пшеничный			30	40	30	40		
Сыр			7	13	7	13		
<b>Коф.напиток с молоком</b> 67	150	180					70,0	91,0
Кофейный напиток			1	1,2	1	1,2		
Сахар			7	9	7	9		
Молоко			165	190	160	190		
2 завтрак:								
<b>Сок</b> 70	100	100	100	100	100	100	42,22	42,22
<b>Обед:</b>								
<b>Бульон из птицы с гренками</b> 45	180	200					8,2	10,25
Курица			25,0	30,0	15,0	20,0		
Морковь			10	15	8	13		
Лук			8	10	6	8		
Гренки пшеничные	20	25	37,5	46,8	31,5	39,4	73,64	92,05
<b>Биточки рубленые из Птицы</b> 28	60	80					122,11	205,23
Куриные окорочка			75	101	44	59		
Хлеб пшеничный			11	15	11	15		
Молоко			15	20	15	20		
Масло сливочное			2	3	2	3		
Соус сметанный 53	15	30						
Сметана			5	8	5	8		
Мука пшеничная			1,3	2,5	1,3	2,5		
Вода или отвар			11	22	11	22		
<b>Пюре картофельное</b> 50	120	150					109,8	137,25
Картофель			150	180	120	130		
Молоко			20	20	18	18		
Масло сливочное			3	4	3	4		
<b>Салат из капусты белокочанной с луком</b> 92	40	60					34,36	51,54
Капуста белокочанная			40	60	32	47		
Лук репчатый			10	15	8	13		
Масло растительное			2	3	2	3		
Вода кипячен.			4	6	4	6		
Сахар			1	2	1	2		
<b>Хлеб ржаной</b> 9	40	50					69,6	87,0
<b>Компот из апельсинов</b>	150	180					110,06	124,74
Апельсины 58			56	70	38	50		
Сахар			10	15	10	15		



Цедра			3	5	3	5		
Вода			95	120	95	120		
<b>Полдник:</b>								
<b>Запеканка из творога</b>	<b>80</b>	<b>110</b>					203,0	253,0
Творог 101			76	95	74,4	93		
Мука пшеничная			6	8	6	8		
Сахар			6	8	6	8		
Яйца			1/13шт.	1/10шт.	3	4		
Масло сливочное			3	4	3	4		
Сметана			3	4	3	4		
Сухари			3	4	3	4		
Соус молочный 55	15	30						
Молоко			7,5	15	7,5	15		
Масло сливочное			0,8	1,6	0,8	1,6		
Мука пшеничная			0,8	1,6	0,8	1,6		
Вода			7,5	15	7,5	15		
Сахар			0,15	0,3	0,15	0,3		
<b>Салат из моркови с яблоком</b> 40	<b>60</b>	<b>80</b>					16,38	21,84
Морковь			50	70	43	63		
Яблоко			25	35	17	20		
Сахар			1	1	1	1		
<b>Кефир</b> 72	<b>150</b>	<b>180</b>					75,0	90,0
Кефир			155	185	150	180		
Булочка «Ромашка»	25	25					67,5	67,5
<b>Фрукты</b> 103	<b>95</b>	<b>100</b>					79,0	85,0
<b>Соль на день</b>	<b>3</b>	<b>5</b>						

5 день пятница		Выход		Брутто		Брутто		Нетто		Нетто	
Завтрак :		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Каша вязкая из смеси круп 12</b>		150/5	180/5							195,0	243,75
Молоко				100	130	100	130				
Гречка				10	15	10	15				
Геркулес				10	15	10	15				
Масло сливочное				5	5	5	5				
Сахар				7	7	7	7				
Вода				35	50	35	50				
Бутерброд с сыром 3		45	60							139,0	180,0
Сыр				7	13	7	13				
Хлеб пшеничный				30	40	30	40				
Масло сливочное				5	5	5	5				
<b>Какао с молоком 69</b>		150	180							89,0	107,0
Какао-порошок				0,5	0,6	0,5	0,6				
Сахар				7	9	7	9				
Молоко				157	190	157	190				
<b>2 завтрак :</b>											
<b>Сок 70</b>		100	100	100	100	100	100			42,22	42,22
<b>Обед :</b>											
<b>Борщ летний со сметаной 43</b>		180	200							85,4	106,75
Свекла				50	65	40	50				
Картофель				50	60	35	40				
Морковь				20	25	15	20				
Лук репчатый				10	15	8	10				
Томат.паста				7	8	7	8				
Масло растительное				4	5	4	5				
Бульон или вода				140	175	140	175				
Сметана				15	17	15	17				
<b>Котлета рыбная 36</b>		60	80							111	121
Минтай				127	137	81	92				
Лук репчатый				10	10	8	8				
Хлеб пшеничный				11	14	11	14				
Масло растительное				2	2	2	2				
Яйцо				5	4	5	4				
Масло сливочное(полив)				5	5	5	5				
<b>Рис припущенный 21</b>		120	150	7	7	7	7			167,76	209,70
Крупа рис				23	30	23	30				
Масло сливочное				5	7	5	7				
Вода				220	270	220	270				
<b>Салат из консервуры. 86</b>		40	60							39,72	59,59
Кукуруза конс.				50	70	35	50				
Масло растительное				3	4	3	4				
Сахар				0,4	1	0,4	1				
<b>Хлеб ржаной 9</b>		40	50							69,6	87
<b>Компот из сухофруктов</b>		150	180							85,0	102,0
Сухофрукты 61				9	11	27,5	35				
Сахар				10	12	10	12				
Вода				155	183	155	183				
<b>Полдник : 106</b>											
<b>Омлет из яиц(Драчена)</b>		60/5	80/5							120,0	160,0

Яйца			11/5	13/5	48	64		
------	--	--	------	------	----	----	--	--

Масло сливочное			6	7	6	7		
Молоко			15	20	15	20		
Мука пшеничная			4	5	4	5		
Сметана			10	11	10	11		
<b>Хлеб пшеничный 8</b>	30	40					71,0	113,53
<b>Кондитерское изделие4</b>	12	20					111,9	111,9
<b>Печенье,пряник</b>			12	20	12	20		
<b>Молоко кипяченое 71</b>	150	180					95,0	115,0
Молоко			158	189	150	180		
<b>Фрукты 103</b>	95	100					79,0	85,0
<b>Соль на день</b>	3	5						

Меню - раскладка на 10 дней весенне-летнего периода

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Калорийность(кал)	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>6 день понедельник</b>								
<b>Завтрак:</b>								
<b>Каша рассыпчатая гречневая 11</b>	130	160					195,0	243,75
Масло сливочное			5	5	5	5		
Сахар			4	4	4	4		
Гречка			40	50	40	50		
Вода			115	140	115	140		
Кондитерское изделие 4	12	20					111,9	111,9
Печенье, вафли			12	20	12	20		
<b>Коф.напиток со сгущенным молоком 68</b>	150	180					84,0	102,0
Кофейный напиток			1	1,2	1	1,2		
Вода			150	180	150	180		
Молоко сгущенное			28	34	28	34		
<b>2 завтрак :</b>								
<b>Сок 70</b>	100	100	100	100	100	100	42,22	42,22
<b>Обед :</b>								
<b>Рассольник Ленинградский 41</b>	180	200					96,6 97,44	120,7 121,8
Картофель			60	70	50	60		
Крупа рисовая (перловка)			4	5	4	5		
Морковь			10	15	5	10		
Лук репчатый			10	15	8	10		
Огурцы соленые			13	18	10	15		
Масло раст.			3	5	3	5		
Бульон или вода			150	190	150	190		
<b>Бефстроганов из отварного мяса в соусе 32</b>	60/60	80/80					187,0	249,0
Отварное мясо			132	135	97	100		
Соус сметанный								
Сметана			15	20	15	20		
Мука пшеничная			4,5	6	4,5	6		
Вода или отвар			36	60	36	60		
<b>Макароны отварные 22</b>	120	150					113,88	142,35
Макароны			35	45	35	45		
Масло сливочное			5	5	5	5		
Вода			270	315	270	315		
<b>Салат из зеленого консерв.горошка с 84</b>	40	60					33,44	50,16
Горошек зеленый конс.			49	70	38	57		
Масло растительное			2	3	2	3		
Лук репчатый			10	15	8	10		
<b>Хлеб ржаной 9</b>	40	50					69,6	87,0
<b>Компот из яблок и лимонов 59</b>	150	180					83,55	100,26

Яблоки			20	25	15	20		
Вода			129	155	129	155		
Сахар			10	13	10	13		
Лимоны			15	20	15	20		
Полдник:								

<b>Капуста тушеная 51</b>	100	150					80,0	120,0
Капуста свежая			150	220	130	200		
Масло растительное			4	5	4	5		
Томат.паста			6	8	6	8		
Морковь			15	20	10	15		
Лук репчатый			10	15	8	10		
Мука пшеничная			3	5	3	5		
Сахар			2	3	2	3		
Вода или овощной отвар			120	130	120	130		
Хлеб пшеничный 8	30	40					71,0	113,5
Пирожок с повидлом 80	35	50					133,0	187,0
Мука пшеничная			20	30	20	30		
Сахар			0,2	0,7	0,2	0,7		
Масло сливочное			0,5	0,7	0,5	0,7		
Яйцо			2,5	3	2,5	3		
Дрожжи			1	1,5	1	1,5		
Вода			8,1	11,7	8,1	11,7		
Повидло			12	13	12	13		
Масло раст. для смазки			1	1	1	1		
Яйца для смазки			1	1	1	1		
<b>Чай с лимоном 65</b>	150/3,5/7	180/7/9					29,0	41,0
Чай-заварка			0,6	0,7	0,6	0,7		
Сахар			7	9	7	9		
Вода			130	170	130	170		
Лимон			4	8	3,5	7		
<b>Фрукты 103</b>	95	100					79,0	85,0
<b>Соль на день</b>	3	5						
<i>1/2 отвара свеклы 16</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>1/2 шт 1/2 шт</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>31,5</i>	<i>31,5</i>



<b>Пудинг творожный 76</b>	70	100					193,02	280,14
Творог			70	100	65	98		
Крупа манная			4	8	4	8		
Яйца			1/16шт.	1/8шт.	2,5	5		
Сахар			4	4	4	4		
Изюм			5,1	10,2	5	10		
Масло сливочное			2	3	2	3		
Сухари			2	4	2	4		
Сметана			2	4	2	4		
Соус молочный 55	15	30						
Молоко			7,5	15	7,5	15		
Масло сливочное			0,75	1	0,75	1		
Мука пшеничная			0,75	2	0,75	2		
Вода			7,5	15	7,5	15		
Сахар			0,2	0,3	0,2	0,3		
<b>Молоко кипяченое</b>	150	180					85,0	102,0
<b>или йогурт 71,73</b>							63,33	76,0
Молоко кипяченое			158	188	150	180		
Йогурт			162	194	150	180		
<b>Булочка «Ромашка»</b>	25	25					67,5	67,5
<b>Фрукты 103</b>	95	100					79,0	85,0
<b>Соль на день</b>	3	5						

8 день среда				Брутто	Нетто			
Завтрак :				Сад	Сад			
Суп молочный геркулесовый	13	180	200				170,4	213,0
Молоко			170	185	170	185		
Вода			20	30	20	30		
Геркулес			15	20	15	20		
Сахар			7	7	7	7		
Масло сливочное			5	5	5	5		
Бутерброд с повидлом	2	45	60				129,0	166,0
Повидло			10,1	15,2	10	15		
Масло сливочное			5	5	5	5		
Хлеб пшеничный			30	40	30	40		
Кофейный напиток с молоком	67	150	180				70,0	91,0
Кофейный напиток			1	1,2	1	1,2		
Сахар			7	9	7	9		
Молоко			165	190	165	190		
2 завтрак:								
Сок	70	100	100	100	100	100	42,22	42,22
Обед :								
Суп картофельный с крупой	37	180	200				81,0	101,25
Картофель			60	70	60	70		
Рис/гречка /миссо			6	8	6	8		
Морковь			10	15	10	15		
Лук			10	15	8	10		
Раст. масло			2	3	2	3		
Вода <i>или Бульон</i>			140	175	140	175		
Запеканка из печени с рисом	35	150	180				234,2	293,23
Печень говяжья			113	136	94	117		
Крупа рисовая			19	23	19	23		
Лук репчатый			40	50	33	43		
Масло сливочное			4	4	4	4		
Яйца			1/5 шт	1/4 шт	8	10		
Яйца на смазку			1/20 шт	1/13 шт	2	3		
Соус сметанный	53	15	30					
Сметана			5	8	5	8		
Мука пшеничная			1,3	2,5	1,3	2,5		
Вода или отвар			11	22	11	22		
Салат из свежих помидоров с луком	88	40	60				61,12	91,68
Помидоры свежие			35	55	29	49		
Лук репчатый			10	15	10	15		
Масло растительное			3	4	3	4		
Компот из апельсинов	58	150	180				110,06	124,74
Апельсины			56	70	38	50		
Сахар			10	15	10	15		
Цедра			3	5	3	5		
Вода			95	120	95	120		
Хлеб ржаной	9	40	50				69,6	87,0
Полдник :								



<b>Рагу овощное</b>	<b>52</b>	150	200					128,85	171,8
Картофель				60	70	43	53		
Морковь				30	35	18	23		
Лук репчатый				20	25	15	20		
Капуста белокочанная				50	60	37	47		
Масло сливочное				6	10	6	10		
Томатная паста				3	5	3	5		
Сахар				1,0	1,0	1,0	1,0		
Мука				7	10	7	10		
Вода				50	55	50	55		
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>8</b>	30	40					71,0	113,53
<b>Ватрушка с творогом/повидлом</b>	<b>81</b>	70	80					202,0	230,0
Мука пшеничная				45	50	45	50		
Сахар				0,4	0,7	0,4	0,7		
Масло сливочное				2	2,5	2	2,5		
Яйца				1/16	1/16	2,4	2,7		
Дрожжи				1	1,5	1,5	2		
Молоко или вода				18	21	18	21		
Масло растительное для смазки				0,12	0,12	0,12	0,12		
Яйцо для смазки					1,0		1,0		
<b>Фарш творожный : 100</b>	<b>100</b>	30	35						
Творог				27,5	32,0	27,2	31,7		
Яйца				0,03	0,04	1,2	1,4		
Сахар				0,5	0,8	0,5	0,8		
Мука пшеничная				1,2	1,4	1,2	1,4		
Или повидло		15	20	15	20	15	20		
<b>Чай с молоком</b>	<b>66</b>	150	180					74,16	89,0
Чай- заварка				0,5	0,5	0,5	0,6		
Сахар				8	9	8	9		
Молоко				130	150	130	150		
Вода				25	35	25	35		
<b>Фрукты</b>	<b>103</b>	95	100					90	95
<b>Соль на день</b>	<b>103</b>	3	5						

9 день четверг	Выход		Брутто	Брутто	Нетто	Нетто		
Завтрак :			Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Суп молочный 16 слизистый	180	200					170,4	213,0
Молоко			170	185	170	185		
Масло сливочное			2	3	2	3		
Вода			30	30	30	30		
Рис или овсянка			10	15	10	15		
Сахар			6	7	6	7		
Бутерброд с сыром 3	45	60					139,0	180,0
Сыр			7	13	7	13		
Масло сливочное			5	5	5	5		
Хлеб пшеничный			30	40	30	40		
Чай с молоком 66	150	180					28,0	40,0
Чай-заварка			0,5	0,6	0,5	0,6		
Сахар			8	9	8	9		
Молоко			130	150	130	150		
Вода			25	35	25	35		
2завтрак								
Сок 70	10	100	100	100	100	100	42,22	42,22
Обед :								
Щи из свежей капусты с картофелем 42	180	200					67,80	84,75
Картофель			30	40	25	30		
Капуста			50	60	35	55		
Морковь			10	15	5	10		
Лук репчатый			10	10	8	8		
Масло растительное			4	4	4	4		
Бульон или вода			160	200	160	200		
Томат.паста			5	5	5	5		
Сметана			5	6	5	6		
Котлеты рубленые из кур.запеченные 29	60/15	80/30					117,00	203,00
Куры			75	101	44	59		
Хлеб пшеничный			8	11	8	11		
Молоко			11	15	11	15		
Сыр(посыпка котлет)			3	4	3	4		
Масло сливочное(для смазки листа и сбрызгивания)			4	4	4	4		
Соус молочный 54	15	30						
Молоко			11	15	10	13		
Масло сливочное			2,5	3	2,5	3		
Мука пшеничная			2,5	3	2,5	3		
Вода			11	15	11	15		
Люре картофельное 50	120	150					109,8	137,25
Картофель			150	180	120	150		
Молоко			20	20	18	18		
Масло сливочное			5	6	5	6		
Салат из свеклы с яблоками 97	40	60					38,68	58,02
Свекла			32	52	20	40		

Яблоки			15	20	11	16		
Масло растительное			1	1	1	1		
Сахар			0,2	0,8	0,2	0,8		
<b>Лимонный напиток 60</b>	150	180					103,95	124,74
Лимоны			56	70	38	50		
Сахар			10	15	10	15		
Вода			95	120	95	120		
Цедра			3	5	3	5		
<b>Хлеб ржаной 9</b>	40	50					69,6	87,0
<b>Полдник</b>								
<b>Сырники из творога с соусом сметанным 75</b>	70/15	100/30					77,5	87,5
Творог			70	100	69	98		
Мука пшеничная			10	13	10	13		
Масло растительное			2	3	2	3		
Яйца			1/13шт.	1/10шт.	3	4		
Сахар			2	3	2	3		
<b>Соус сметанный 53</b>	15	30						
Сметана			5	8	5	8		
Мука пшеничная			1,3	2,5	1,3	2,5		
Вода или отвар			11	22	11	22		
<b>Кефир 72</b>	150	180					75,0	90,0
Кефир			155	185	150	180		
<b>Кондитерское изделие</b>	12	20					111,9	111,9
Печенье, пряник	4		12	20	12	20		
<b>Фрукты 103</b>	95	100					79,0	85,0
Соль на день	3	5						

10 день пятница				Брутто		Нетто			
Завтрак :				Сад		Сад			
Суп молочный с <i>шокар. изделия</i> 15	180	200					145,2	181,5	
Молоко			170	185	170	185			
Вода			35	25	35	25			
Масло сливочное			3	3	3	3			
Сахар			7	7	7	7			
<i>шокар. изделия</i>			10	15	10	15			
Бутерброд с сыром 3	45	60					139,0	180,0	
Сыр			7	13	7	13			
Масло сливочное			5	7	5	7			
Хлеб пшеничный			30	40	30	40			
Какао с молоком 69	150	180					89,0	107,0	
Сахар			8	9	8	9			
Какао-порошок			0,5	0,6	0,5	0,6			
Молоко			157	190	157	190			
2 завтрак :									
Сок 70	100	100	100	100	100	100	42,22	42,22	
Обед :									
Суп с клецками 36	180	200					69,8	87,25	
Картофель			60	70	40	50			
Морковь			10	15	5	10			
Лук			10	15	8	13			
Масло растительное			2	3	2	3			
Вода			150	190	150	190			
Мука пшеничная 20	25		6	8	6	8			
Масло сливочное			1	1	1	1			
Яйца			0,04шт	0,06шт	2	2,2			
Вода <i>или молоко</i>			10	12	10	12			
Жаркое по-домашнему 170	220						204,77	260,00	
Мясо говядина 31			<del>150</del>	<del>175</del>	<del>97</del>	<del>122</del>			
Картофель			<del>75</del>	<del>180</del>	<del>116</del>	<del>141</del>			
Лук			<del>15</del>	<del>20</del>	<del>10</del>	<del>15</del>			
Масло сливочное			4	6	4	6			
Томат.паста			5	8	5	8			
Бульон			50	60	50	60			
Салат из свежих огурцов и помидоров 89	40	60					29,68	44,52	
Огурцы свежие			20	30	15	25			
Помидоры свежие			25	35	20	30			
Лук репчатый			10	15	7	12			
Масло растительное			2,5	3,5	2,5	3,5			
Хлеб ржаной 9	40	50					69,6	87,0	
Компот из сухофруктов 150	180						85,0	102,0	
Вода 61			155	183	155	183			
Сухофрукты			9	11	27,5	35			
Сахар			10	12	10	12			
Полдник:									
Омлет овощной 48	60/5	80/5					46,98	62,37	
Яйца			3/4шт	1шт	30	40			
Молоко			9	15	9	15			

Морковь			14	19	11	15		
Масло сливочное			<del>7</del>	<del>8</del>	<del>7</del>	<del>8</del>		
Лук			5	6	4	5		
Капуста			11	14	8	11		
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>8</b>	30	40				71,0	113,53
<b>Зефир</b>	<b>7</b>	12	20				65,0	65,0
<b>Молоко кипяченое</b>	<b>71</b>	150	180				85,0	102,0
Молоко			157	189	150	180		
<b>Булочка «Ромашка»</b>		25	25				67,5	67,5
<b>Фрукты</b>	<b>103</b>	95	100				79,0	85,0
<b>Соль на день</b>		3	5					