

Утверждено приказом по МБДОУ  
Алферьевскому детскому саду  
от 10 января 2023 г. № 2

**ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

**ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ, ОБЕДЫ, ПОЛДНИКИ**

№	№ рец	Наименование блюда	Брут г	Нетт г	Выход г	Б г	Ж г	У г	Эн.цен. калл
<b>1 день</b>		<b>завтрак</b>							
	88	Каша манная молочная с маслом слив.			200	6,3	6,8	25	187
		манка	20	20	20				
		молоко	200	200	200				
		сахар	2	2	2				
		масло сливочное	2	2	2				
		соль	0,95	0,95	0,95				
	253	Кофейный напиток			200	1,92	0,72	25	117,9
		кофе-напиток	2	2	2				
		молоко	118	118	118				
		сахар	7	7	7				
	147	Хлеб пшеничный с маслом сливочным			25/5	5,0	9,2	16,8	174,6
		хлеб пшеничный	25	25					
		масло сливочное	5	5					
		итого:				12,92	16,32	62,8	631,5
		<b>Завтрак 2</b>							
		Сок фруктовый	150	150	150	0,87	0,07	26,2	108
		итого:				0,87	0,07	26,2	108
		<b>Обед</b>							
	93	Икра кабачковая			40	0,8	36	-	38,4
		икра кабачковая	40	40					
	8	Суп гороховый на м/к бульоне			200	3,9	2,6	18	113
		мясо говядины	20	20					
		горох	10	10					
		Картофель с 01.09-31.10	70	60					
		с 31.10-31.12	75	61					
		с 31.12-28.02	80	63					
		с 28.02-01.09	85	65					
		лук репчатый	10	10					
		морковь	12	12					
		масло сливочное	2	2					
		соль	0,95	0,95					
		сметана	8	8					
	304	Плов с курицей			200	25,5	24,7	18,4	400
		мясо курицы	60	60					
		рис	43	43					
		морковь	22	22					
		лук	10	10					
		масло сливочное	5	5					
		соль	0,95	0,95					
	240	Компот из свежих ягод (фруктов)			200	0,16	0,16	29	109
		свежие ягоды (фрукты)	20	20					
		сахар	7	7					
		Хлеб ржаной	38	38	38	2,4	2,4	2,4	75
		Хлеб пшеничный	35	35	35	1,84	0,64	12,56	64,33
		итого:				19,35	24,72	84,46	630,98
		<b>Полдник</b>							
	36	Булочка с изюмом			90	7,56	4,95	44,55	252,9
		мука пшеничная	30	30					
		молоко	20	20					
		сахар	5	5					

		яйцо куриное	0,25	0,25					
		дрожжи	0,5	0,5					
		изюм	8	8					
		масло сливочное	2	2					
		масло растительное	3	3					
		соль	0,95	0,95					
	401	Чай сладкий			200	-	-	19,9	75
		чай	0,5	0,5					
		сахар	6	6					
		<b>Всего за день</b>				<b>44,34</b>	<b>53,26</b>	<b>230,26</b>	<b>1746,48</b>
<b>2 день</b>		<b>завтрак</b>							
	111	Каша пшеничная			200	9,2	8,8	38	268
		пшено	19	19					
		молоко	163	163					
		масло сливочное	2	2					
		сахар	3	3					
		соль	0,95	0,95					
	248	Какао с молоком			200	3,7	3,9	25,9	153
		какао-порошок	2	2					
		молоко	125	125					
		сахар	6	6					
	147	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром			25/5/9	5,0	9,2	16,8	174,6
		хлеб пшеничный	25	25					
		масло сливочное	5	5					
		сыр	9	9					
		<b>завтрак 2</b>							
		фрукты	150	150	150	0,2	-	24	92
		итого:				0,2	-	24	92
		<b>обед</b>							
		Овощи сезонные (с 01.06-01.10)			60				
		Салат из зеленого горошка (с 01.10)			40				
		зеленый горошек	45	45					
		лук репчатый	8	8					
		масло растительное	4	4					
	39	Суп на м/к бульоне с вермишелью			200	15	14	14,5	245
		мясо курицы	40	40					
		картофель с 01.09-31.10	80	80					
		с 31.10-31.12	87	87					
		с 31.12-28.02	92	92					
		с 28.02-01.09	95	95					
		лук репчатый	10	10					
		морковь	10	10					
		масло сливочное	2	2					
		вермишель	5	5					
		соль	0,95	0,95					
	614	Зразы мясные			80	4,6	4,9	2,1	114,8
		мясо говядины	70	70					
		лук репчатый	10	10					
		масло сливочное	2	2					
		яйцо	0,25	0,25					
		масло растительное	3	3					
		соль	0,95	0,95					
	200	Рагу овощное			150	3,7	5,085	14,445	126,315
		картофель с 01.09-31.10	70	60					

		с 31.10-31.12	75	61					
		с 31.12-28.02	80	63					
		с 28.02-01.09	85	65					
		капуста	84	84					
		морковь	40	40					
		лук репчатый	19	19					
		сметана	10	10					
		масло сливочное	2	2					
		масло растительное	4	4					
		соль	0,95	0,95					
35		Компот из сухофруктов			200	0,5	-	31,5	120
		сухофрукты	15	15					
		сахар	7	7					
		Хлеб пшеничный	35	35	35	1,84	0,64	12,56	64,33
		Хлеб ржаной	38	38	38	2,4	2,4	2,4	75
		<b>ПОЛДНИК</b>							
128		Творожно-манный пудинг со сгущенкой			150\20	23,2	16,1	24,7	312
		творог	90	90					
		манка	10	10					
		яйцо куриное	0,50	0,50					
		молоко	50	50					
		сахар	3	3					
		сгущенка	20	20					
		масло сливочное	3	3					
263		Чай сладкий			200	-	-	19,9	75
		чай	0,5	0,5					
		сахар	7	7					
		<b>Всего за день:</b>				<b>70</b>	<b>65</b>	<b>251</b>	<b>1912</b>
<b>3 день</b>		<b>ЗАВТРАК</b>							
96		Омлет с зеленым горошком			100\30	8,73	9,59	27,82	148,45
		яйцо куриное	1	1					
		молоко	100	100					
		Зеленый горошек	30	30					
		масло сливочное	2	2					
		соль	0,95	0,95					
391		Чай с молоком			200	1,4	1,6	15,8	80
		чай	0,5	0,5					
		сахар	7	7					
		молоко	100	100					
147		Хлеб пшеничный с маслом сливочным			25\5\9	2,45	6,7	16,8	139,6
		хлеб пшеничный	25	25					
		масло сливочное	5	5					
		сыр	9	9					
		<b>ЗАВТРАК 2</b>							
		Сок фруктовый	150	150	150	0,87	0,07	26,2	108
		<b>ОБЕД</b>							
		Салат «Витаминный»			60	0,66	2,8	1,9	36,3
		капуста свежая	60	60					
		с 01.03-капуста квашенная	50	50					
		масло растительное	5	5					
		сахар	2	2					
27		Борщ на м\к бульоне со сметаной			200	1,7	4,6	9,7	88
		мясо говядины	20	20					

		капуста свежая	40	40					
		картофель с 01.09-31.10	50	42					
		с 31.10-31.12	55	43					
		с 31.12-28.02	60	48					
		с 28.02-01.09	65	50					
		лук репчатый	7	7					
		морковь	8	8					
		свекла	35	35					
		масло растительное	2	2					
		масло сливочное	2	2					
		сметана	10	10					
		соль	0,95	0,95					
161		Ежики в томатно-сметанном соусе			60\30	11	8,7	8,7	156
		мясо говядины	80	80					
		лук репчатый	4	4					
		рис	5	5					
		яйцо куриное	0,25	0,25					
		томатная паста	3	3					
		сметана	6	6					
		масло растительное	2	2					
		соль	0,95	0,95					
195		Макароны отварные			150	5,04	6,2	36,6	217,28
		макароны	65	65					
		масло сливочное	5	5					
233		Кисель			200	1,36	-	29,02	116
		кисель сухой	23	23					
		сахар	5	5					
		Хлеб ржаной			38	2,4	2,4	2,4	75
		Хлеб пшеничный			35	1,84	0,64	12,56	64,33
		<b>ПОЛДНИК</b>							
289		Ватрушка с творогом			90	9,17	8,0	32,2	236
		мука пшеничная	40	40					
		молоко	28	28					
		яйцо	0,50	0,50					
		сахар	1	1					
		дрожжи	1	1					
		масло растительное	2	2					
		масло сливочное	2	2					
		<b>фарш творожный</b>							
		творог	30	30					
		яйцо	0,50	0,50					
		сахар	2	2					
		мука	1	1					
		Кондитерское изделия	30	30					
401		йогурт	110	110	110	4,05	3,75	16,2	118,5
		<b>Всего за день:</b>				<b>50</b>	<b>49</b>	<b>236</b>	<b>1583</b>
<b>4 день</b>		<b>завтрак</b>							
44		Вермишель молочная			200	6,0	6,4	21	339
		вермишель	20	20					
		молоко	180	180					
		сахар	2	2					
		масло сливочное	5	5					
		соль	0,95	0,95					
253		Кофейный напиток			200	1,92	0,72	25	117,9
		кофе-напиток	2	2					

		молоко	108	108					
		сахар	5	5					
147		Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром			25\5\9	5,0	9,2	16,8	174,6
		хлеб пшеничный	25	25					
		масло сливочное	5	5					
		сыр	9	9					
		<b>завтрак 2</b>							
		фрукты	114	114	114	0,2	-	24	92
		<b>обед</b>							
21		Салат из свеклы с саленым огурцом			60	0,65	3,7	4,2	53
		свекла	56	56					
		огурец саленый	20	20					
		масло растительное	3	3					
56		Суп овощной на м\к\б со сметаной			200	2,2	3,8	12,5	48,2
		мясо говядины	20	20					
		капуста свежая	50	50					
		картофель с 01.09-31.10	50	45					
		с 31.10-31.12	55	46					
		с 31.12-28.02	60	48					
		с 28.02-01.09	65	50					
		лук репчатый	10	10					
		морковь	12	12					
		соль	0,95	0,95					
		масло сливочное	3	3					
		сметана	12	12					
161		Котлета мясная			80	9,1	10,02	4,8	151,45
		мясо говядины	80	80					
		лук	10	10					
		соль	0,95	0,95					
		масло растительное	2	2					
		яйцо куриное	0,25	0,25					
206		Картофельное пюре							
		картофель с 01.09-31.10	50	42					
		с 31.10-31.12	55	43					
		с 31.12-28.02	60	48					
		с 28.02-01.09	65	50					
		молоко	25	25					
		масло сливочное	2	2					
240		Компот из сухофруктов			200	0,16	0,16	29	109
		сухофрукты	15	15					
		сахар	4	4					
		Хлеб ржаной			38	2,4	2,4	2,4	75
		Хлеб пшеничный			35	1,84	0,64	12,56	64,33
		<b>полдник</b>							
280		Оладьи с повидлом			90	6,2	6,35	35,0	220
		мука пшеничная	35	35					
		молоко	25	25					
		яйцо куриное	0,50	0,50					
		сахар	2	2					
		дрожжи	0,5	0,5					
		масло растительное	2	2					
		масло сливочное	3	3					
		повидло фруктовое	20	20					
263		Чай с сахаром			200	11,2	12,15	56,8	37,6

		чай	0,5	0,5					
		сахар	7	7					
		<b>Всего за день:</b>				<b>63,9</b>	<b>62</b>	<b>263</b>	<b>1612</b>
<b>5 день</b>		<b>завтрак</b>							
	173	Каша геркулесовая молочная			200	6,36	6,95	33,67	222
		геркулес	19	19					
		молоко	138	138					
		сахар	3	3					
		масло сливочное	3	3					
	248	Какао с молоком			200	4,2	3,62	17,28	118,66
		какао	1,50	1,50					
		сахар	8	8					
		молоко	150	150					
	147	Хлеб пшеничный с маслом сливочным			25\5	2,45	6,7	16,8	139,6
		хлеб пшеничный	25	25					
		масло сливочное	5	5					
		<b>завтрак 2</b>							
		Сок фруктовый	150	150	150	0,87	0,07	26,2	108
		<b>обед</b>							
		Салат из зеленого горошком			40				
		зеленый горошек	45	45					
		лук репчатый	8	8					
		масло растительное	4	4					
	39	Щи на м\к\б со сметаной			200	2,6	3,8	16	112
		мясо говядины	20	20					
		капуста свежая	50	50					
		картофель с 01.09-31.10	50	43					
		с 31.10-31.12	55	44					
		с 31.12-28.02	60	46					
		с 28.02-01.09	65	58					
		лук репчатый	10	10					
		морковь	12	12					
		соль	0,95	0,95					
		масло сливочное	3	3					
		сметана	8	8					
		Рыбное суфле			190	24,95	13,46	16,03	322,43
		рыба св.мор	150	120					
		рис	15	15					
		масло сливочное	2	2					
		молоко	50	50					
		яйцо куриное	0,50	0,50					
		лук репчатый	10	10					
	240	Компот из свежих ягод, фруктов			200	1,36	-	29,02	116
		ягоды (фрукты)	25	20					
		сахар	10						
		<b>полдник</b>							
	464	Пирожок с яблоком			90	9,1	7,9	32,26	236
		мука пшеничная	40	40					
		молоко	50	50					
		яйцо куриное	0,50	0,50					
		сахар	7	7					
		дрожжи	1	1					
		масло растительное	3	3					
		яблоки	31	26					

		масло сливочное	3	3					
		Кондитерское изделие	25	25	25				
	263	Чай с сахаром			200	11,2	12,15	56,8	37,6
		чай	0,5	0,5					
		сахар	7	7					
		<b>Всего за день:</b>				<b>67,33</b>	<b>58</b>	<b>243</b>	<b>1339</b>
<b>6 день</b>		<b>завтрак</b>							
	88	Каша молочная «Дружба»			200	6,58	3,08	12,4	70,96
		пшено	10	10					
		рис	10	10					
		сахар	3	3					
		масло сливочное	3	3					
		молоко	150	150					
		соль	0,95	0,95					
	391	Чай с молоком			200	1,4	1,6	15,8	80
		чай	0,5	0,5					
		молоко	188	108					
		сахар	7	7					
	147	Хлеб пшеничный с маслом сливочным			15\5	5,0	9,2	16,8	174,6
		хлеб пшеничный	15	15					
		масло сливочное	5	5					
		<b>завтрак 2</b>							
		Сок фруктовый	150	150	150	0,87	0,07	26,2	108
		<b>обед</b>							
	93	Икра кабачковая			50		3,6	-	38,4
		икра кабачковая	50	50					
		Суп кудрявый			200	2,2	3,8	12,6	60,37
		мясо курицы	20	20					
		капуста свежая	50	50					
		картофель с 01.09-31.10	90	81					
		с 31.10-31.12	95	82					
		с 31.12-28.02	100	85					
		с 28.02-01.09	105	90					
		лук репчатый	10	10					
		морковь	12	12					
		соль	0,95	0,95					
		масло сливочное	2	2					
		яйцо	0,25	0,25					
	110	Гречка по купечески			200	24,5	27	44,2	522
		мясо курицы	60	60					
		лук	10	10					
		соль	0,95	0,95					
		масло сливочное	6	6					
		морковь	22	22					
		крупа гречневая	43	43					
	233	Компот из свежих яблок			200	1,36	-	29,02	116
		яблоки	24	24					
		сахар	6	6					
		Хлеб ржаной			38	2,4	2,4	2,4	75
		Хлеб пшеничный			35	1,84	0,64	12,56	64,33
		<b>полдник</b>							
	143	Винегрет			60	1,62	7,3	49	104
		картофель	20	20					
		свекла	20	20					



		морковь	15	15					
		огурец саленый	10	10					
		дрожжи	0,5	0,5					
		масло растительное	10	10					
		лук репчатый	6	6					
		соль	0,95	0,95					
	263	Чай с сахаром			200	12	3,06	13	49,28
		чай	0,5	0,5					
		сахар	7	7					
		<b>Всего за день:</b>				<b>60</b>	<b>62</b>	<b>234</b>	<b>1462,94</b>
<b>7 день</b>		<b>завтрак</b>							
	88	Каша манная молочная			200	6,3	6,8	25	187
		манка	20	20					
		сахар	3	3					
		масло сливочное	4	4					
		молоко	150	150					
		соль	0,95	0,95					
	253	Кофейный напиток			200	1,92	0,72	25	117,9
		Кофе-напиток	2,5	2,5					
		молоко	188	188					
		сахар	3	3					
	147	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром			25\5\9	2,45	6,7	16,8	139,6
		хлеб пшеничный	25	25					
		масло сливочное	5	5					
		сыр	9	9					
		<b>завтрак 2</b>							
		фрукты	150	150	150	0,2	-	24	92
		<b>обед</b>							
	53	Салат зимний			50	0,64	3,8	4,1	53,2
		картофель с 01.09-31.10	20	15					
		с 31.10-31.12	25	18					
		с 31.12-28.02	30	24					
		с 28.02-01.09	35	28					
		морковь	12	12					
		огурец саленый	30	30					
		зеленый горошек	15	15					
		масло растительное	5	5					
		лук репчатый	12	12					
		соль	0,95	0,95					
	33	Рассольник на м/к бульоне со сметаной			200/10	1,6	3,0	11,7	83
		мясо говядины	20	20					
		рис	5	5					
		картофель с 01.09-31.10	70	65					
		с 31.10-31.12	75	68					
		с 31.12-28.02	80	72					
		с 28.02-01.09	85	76					
		лук репчатый	10	10					
		морковь	12	12					
		соль	0,95	0,95					
		масло сливочное	4	4					
		огурец саленый	30	30					
	151	Голубцы ленивые			200	14,9	16	8,17	240
		мясо говядины	80	80					

		лук	12	12					
		соль	0,95	0,95					
		масло сливочное	3	3					
		морковь	12	12					
		капуста	150	150					
		рис	10	10					
		масло растительное	1	1					
240		Компот из свежих ягод,фруктов			200	0,16	0,16	29	109
		ягоды или фрукты	25	20					
		сахар	7	7					
		Хлеб ржаной			38	2,4	2,4	2,4	75
		Хлеб пшеничный			35	1,84	0,64	12,56	64,33
		<b>полдник</b>							
130		Сырники творожные со сгущенкой			80	14,952	10,136	9,12	187,2
		творог	100	100					
		яйцо	0,50	0,50					
		сахар	5	5					
		манка	10	10					
		масло растительное	3	3					
		сгущенка	20	20					
263		Чай с сахаром			200	12	3,06	13	49,28
		чай	0,5	0,5					
		сахар	7	7					
		<b>Всего за день:</b>				<b>59</b>	<b>53</b>	<b>181</b>	<b>1398</b>
<b>8 день</b>		<b>завтрак</b>							
111		Омлет			100	8,73	9,53	27,92	148,45
		яйцо	1	1					
		масло сливочное	2	2					
		молоко	50	50					
		соль	0,95	0,95					
248		Какао с молоком			200	3,7	5,9	25,9	153
		какао-порошок	1,5	1,5					
		молоко	130	130					
		сахар	8	8					
147		Хлеб пшеничный с маслом сливочным			25\5	2,45	6,7	16,8	139,6
		хлеб пшеничный	25	25					
		масло сливочное	5	5					
		<b>завтрак 2</b>							
		фрукты	150	150	150	0,2	-	24	92
		<b>обед</b>							
40		Салат из моркови и яблок			50	0,43	2,61	3,935	40,95
		морковь	33	33					
		яблоко	19	17					
		масло растительное	3	3					
		с 01.03. капуста квашеная	50	50					
37		Суп с клецками на м/к бульоне			200	0,8	2,9	5,6	52
		мясо говядины	20	20					
		картофель с 01.09-31.10	70	60					
		с 31.10-31.12	75	63					
		с 31.12-28.02	80	68					
		с 28.02-01.09	85	70					
		лук репчатый	10	10					
		морковь	12	12					
		мука	5	5					

		соль	0,95	0,95					
		масло сливочное	3	3					
		мука	5	5					
		яйцо	0,13	0,13					
144		Рыба тушенная с овощами			80	12,7	9,1	8,58	83
		рыба св.мор	90	90					
		лук	19	19					
		соль	0,95	0,95					
		масло растительное	3	3					
		морковь	37	37					
		томатная паста	8	8					
206		Картофельное пюре			150	3,2	6,0	23,2	159
		картофель с 01.09-31.10	190	160					
		с 31.10-31.12	193	161					
		с 31.12-28.02	200	163					
		с 28.02-01.09	205	164					
		молоко	24	24					
		масло сливочное	3	3					
		соль	0,95	0,95					
240		Компот из сухофруктов			200	0,16	0,16	29	109
		сухофрукты	13	13					
		сахар	20	20					
		Хлеб ржаной			38	2,4	2,4	2,4	75
		Хлеб пшеничный			35	1,84	0,64	12,56	64,33
		<b>полдник</b>							
		Плюшка			80	5,8	9,4	49	104
		мука	30	30					
		молоко	24	24					
		яйцо	0,50	0,50					
		сахар	8	8					
		масло растительное	3	3					
		масло сливочное	3	3					
		дрожжи	0,5	0,5					
401		Йогурт			110	5,8	5	8,4	101,34
		<b>Всего за день:</b>				<b>48</b>	<b>60</b>	<b>237</b>	<b>1322</b>
<b>9 день</b>		<b>завтрак</b>							
88		Каша молочная геркулесовая			200	6,88	7,8	25,2	193,6
		геркулес	19	19					
		сахар	3	3					
		масло сливочное	2	2					
		молоко	138	138					
		соль	0,95	0,95					
391		Чай с молоком			200	1,92	0,72	25	117,9
		чай	0,5	0,5					
		молоко	150	150					
		сахар	7	7					
147		Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром			15\5\9	2,45	6,7	16,8	139,6
		хлеб пшеничный	15	15					
		масло сливочное	5	5					
		сыр	9	9					
		<b>завтрак 2</b>							
		фрукты	112	112	112	0,2	-	24	92
		<b>обед</b>							
20		Салат из свежей капусты			60	0,846	3,048	5,19	51,54

		капуста	64	60					
		морковь	8	6					
		сахар	3	3					
		масло растительное	5	5					
		соль	0,95	0,95					
		с 01.03 –салат из свеклы с соленым огурцом							
		свекла	56	50					
		саленный огурец	20	20					
		масло растительное	8	8					
4		Щи со свежей мор.рыбой			200	2,2	3,8	12,6	48
		рыба свеж.мор	38	38					
		картофель с 01.09-31.10	60	50					
		с 31.10-31.12	65	51					
		с 31.12-28.02	70	52					
		с 28.02-01.09	75	55					
		капуста	50	40					
		лук репчатый	10	10					
		морковь	12	12					
		соль	0,95	0,95					
		масло сливочное	3	3					
		сметана	8	8					
174		Тефтели в томатном соусе			70	13,0	13,0	1,5	128
		мясо говядины	70	70					
		хлеб пшеничный	10	10					
		лук	10	10					
		соль	0,95	0,95					
		масло растительное	1	1					
		томатная паста	5	5					
		капуста	150	150					
		рис	10	10					
		яйцо	0,25	0,25					
		масло растительное	1	1					
		Рис отварной			150	3,9	7,2	18,1	110
		рис	43	43					
		масло сливочное	3	3					
		соль	0,95	0,95					
233		Компот из свежих ягод,фруктов			200	0,16	0,16	29	109
		ягоды или фрукты	20	20					
		сахар	7	7					
		Хлеб ржаной			38	2,4	2,4	2,4	75
		Хлеб пшеничный			35	1,84	0,64	12,56	64,33
		<b>ПОЛДНИК</b>							
		Оладьи со сгущенкой			90	6,2	6,35	35,0	220
		дрожжи	0,5	0,5					
		яйцо	0,25	0,25					
		сахар	3	3					
		мука пшеничная	40	40					
		масло растительное	3	3					
		масло сливочное	2	2					
		молоко	50	50					
		сгущенка	20	20					
263		Чай с сахаром			200	12	3,06	13	49,28
		чай	0,5	0,5					

		сахар	7	7					
		<b>Всего за день:</b>				<b>54</b>	<b>54</b>	<b>223</b>	<b>1409</b>
<b>10 день</b>		<b>завтрак</b>							
	88	Творожно-манный пудинг со сгущенкой			150/20	23,2	16,1	24,7	312
		творог	100	100					
		сахар	4	4					
		масло сливочное	5	5					
		молоко	50	50					
		соль	0,95	0,95					
		манка	10	10					
		яйцо	0,5	0,5					
		сгущенка	20	20					
	253	Кофейный напиток			200	1,92	0,72	25	187
		кофе-напиток	2	2					
		молоко	178	178					
		сахар	10	10					
	147	Хлеб пшеничный с маслом сливочным			25\5	2,45	6,7	16,8	139,6
		хлеб пшеничный	25	25					
		масло сливочное	5	5					
		<b>завтрак 2</b>							
		Сок фруктовый	150	150	150	0,87	0,07	26,2	108
		<b>обед</b>							
	20	Салат из сельди с луком			40	0,846	3,048	5,19	51,54
		сельдь саленая	50	40					
		лук репчатый	15	15					
		масло растительное	3	3					
	34	Свекольник на м/к бульоне со сметаной			200/10	16,4	18	5,1	252
		мясо говядины	3820	20					
		картофель с 01.09-31.10	55	40					
		с 31.10-31.12	55	43					
		с 31.12-28.02	60	46					
		с 28.02-01.09	65	40					
		лук репчатый	10	10					
		морковь	12	12					
		соль	1,43	1,43					
		масло сливочное	6	6					
		свекла	53	53					
		сметана	10	10					
	153	Жаркое по-домашнему			200	13	20,64	27,2	336
		мясо говядины	80	80					
		картофель с 01.09-31.10	190	170					
		с 31.10-31.12	195	172					
		с 31.12-28.02	200	176					
		с 28.02-01.09	205	178					
		лук репчатый	20	20					
		морковь	13	13					
		масло растительное	5	5					
		соль	1,42	1,42					
	240	Компот из сухофруктов			200	0,16	0,16	29	109
		сухофрукты	13	13					
		сахар	20	20					
		Хлеб ржаной			38	2,4	2,4	2,4	75

