

Утверждаю:



Заведующая МБДОУ д/с № 20

 С.Г. Алтухова

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ
МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ ОТ 1,6 ДО 3-х ЛЕТ
МБДОУ Д/С № 20**

Летне-осенний период

пос. Степной

Десятидневное меню на летне-осенний период (с 1-3)

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Молочный суп с макаронными изд	Омлет натуральный	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Бутерброд с сыром и маслом	Омлет натуральный	Бутерброд с маслом	Суп молочный макаронными изделиями	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом
		Икра кабачковая	Суп молочный с крупой		Суп молочный манный	Икра кабачковая	Каша из хлопьев овсяных «геркулес»	Яйцо вареное	Суп рисовый молочный	Каша «Дружба»
	Чай с молоком	Чай с молоком	Какао с молоком	Чай с молоком	Чай с лимоном	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком
	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. печенье	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. вафли	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
10 часов	Ряженка	Сок фрукт. ягод.	Ряженка	Сок яблочный	Банан	Сок фрукт. ягод.	Апельсин	Молоко кипяченое Кондитерское изд. пряник	Яблоко	Сок яблочный
Обед	Икра морковная	Овощи натуральные свежий (огурец)	Овощи натуральные свежий (помидор)	Огурец свежий	Овощи натуральные свежий (помидор)	Овощи натуральные свежий (огурец)	Овощи натуральные свежий (огурец)	Икра свекольная	Икра кабачковая	Овощи натуральные свежий (помидор)
	Суп картофельный с бобовыми	Суп из овощей с фасолью	Рассольник ленинградский со сметаной	Борщ с капустой и картофелем	Суп картофельный с клецками на м/б	Свекольник со сметаной	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп крестьянский с крупой	Рассольник со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем
	Картофельная запеканка с мясом	Мясо отварное	Биточки рыбные	Плов из отварной птицы	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Тефтели из говядины паровые	Биштекс рубленый паровой	Плов из отварной говядины	Фрикадельки рыбные	Бефстроганов из отварной говядины
		Пюре картофельное	Капуста тушенная		Пюре картофельное	Сложный гарнир	Картофель отварной		Картофель отварной	Каша гречневая рассыпчатая
	Компот из смеси сухофруктов	Компот из яблок	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Кисель из сока	Компот из свежих плодов	Компот из смеси сухофруктов	Сок фрукт. ягод.	Компот из яблок	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
полдник	Пудинг из творога с рисом	Икра свекольная	Сдоба обыкновенная	Запеканка из творога	Омлет натуральный	Овощи натуральные свежий (помидор)	Булочка домашняя	Сырники, запеченные	Рагу овощное	Запеканка из творога
	Соус молочный сладкий	Макароны отварные	Чай с лимоном	Соус молочный сладкий	Икра кабачковая	Рыба отварная		Соус молочный сладкий	Оладьи из печени по-купецки	Соус молочный сладкий
		Печень говяжья по-строгановски			Хлеб пшеничный	Пюре картофельное				
	Молоко кипяченое	Кофейный напиток с молоком	Фрукты св	Йогурт	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком	Ряженка	Чай с лимоном	Йогурт
	Фрукты св. апельсин	Хлеб пшеничный			Булочка домашняя	Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	Фрукты свежие. банан

наименование продуктов	среднесут. наборы											всего за 10 дней
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
молоко и кисломол.прод.	450	489	161	365	332	250	124	178	510	0	319	2728
творог	40	67	0	0	66	0	0	0	54	0	66	253
сметана	11	2	20	5	6,5	14	2	18	0	5	22	94,5
сыр	6	0	0	12	0	12	0	0	51	12	0	87
мясо (бескостное)	60,5	79	82	0	0	0	44	61	0	0	67	333
птица 1 кат.пот.	27	0	0	0	149	28	0	0	0	0	0	177
субпродукты	30	0	100	0	0	0	0	0	0	77	0	177
солленое	39	0	0	89	0	66	117	0	0	74	0	346
яйцо куриное столовое	1	0,187	1,53	0,04	0,038	1,575	1,53	0,025	1,045	0,191	0,038	6,199
картофель (25%)	187	208	126	72	19	138	209	178	24	221	29	1224
овощи , зелень	275	119	205	248	171	120	371	89	148	210	150	1831
фрукты(плоды) свежие	114	149	33	0	0	149	33	149	0	182	149	844
фрукты (плоды) сухие	11	18	0	0	18	0	0	18	0	0	18	72
соки фруктовые (овощные)	100	0	150	45	150	45	150	0	150	0	150	840
Напиток витаминизированный	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
хлеб ржаной	50	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300
хлеб пшеничный	80	30	45	57	30	59	53	60	30	69	45	478
крупы , бобовые	43	27	7	17,6	23	11	0	11	48	11	60	215,6
макаронные изделия	12	14	25	0	14	0	0	7	14	0	0	74
мука пшеничная	29	3	1	56	1	61	1	47,5	4,8	15	4	194,3
масло сливочное	21	14,6	13,6	12,1	4,6	15,4	13	12,3	9,6	19,8	16,3	131,3
масло растительное	11	6	10	3,6	11,6	5,8	2	11,8	9	8	3,6	71,4
кондитерские изделия	20	25	25	0	25	0	0	0	25	0	0	100
чай , фиточай	0,6	0,4	0,7	0,36	0,7	0,36	0,36	0,36	0,7	0,36	0	4,3
какао-порошок	0,6	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	4
кофейный напиток	1,2	0	1,5	0	0	1,5	1,5	1,5	0	1,5	0	7,5
сахар	30	24,5	24	25,8	23,4	24	24	24	17,4	24,5	24,4	236

АНАЛИЗ
рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (нетто)
в дошкольных образовательных организациях с 1 - 3 лет.

наименование продуктов	среднесут.н аборы пищ.прод (нетто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней
молоко и кисломол.прод.	450	489	161	365	332	250	124	178	510	0	319	2728
творог	40	67	0	0	66	0	0	0	54	0	66	253
сметана	11	2	20	5	7	14	2	18	0	5	22	95
сыр	6	0	0	12	0	12	0	0	0	12	0	36
мясо (бескостное)	55	72	75	0	0	0	40	55	0	0	61	303
птица 1 кат.пот.	24	0	0	0	132	25	0	0	0	0	0	157
субпродукты	25	0	83	0		0	0	0	0	64	0	147
рыба (филе) , в т.ч. слабо соленая	37	0	0	84	0	63	111	0	0	70	0	328
яйцо куриное столовое	40	7	61	2	2	63	61	1	42	8	2	248
картофель (25%)	140	156	94	54	14	103	156	133	18	165	22	916
овощи , зелень	220	95	164	198	137	96	297	71	118	168	120	1465
фрукты(плоды) свежие	100	131	29	0	0	131	29	131	0	160	131	740
фрукты (плоды) сухие	11	18	0	0	18	0	0	18	0	0	18	72
соки фруктовые (овощные)	100	0	150	45	150	45	150	0	150	0	150	840
напиток витаминизированный	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
хлеб ржаной	50	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300
хлеб пшеничный	80	30	45	57	30	59	53	60	30	69	45	478
крупы , бобовые	43	27	7	18	23	11	0	11	48	11	60	216
макаронные изделия	12	14	25	0	14	0	0	7	14	0	0	74
мука пшеничная	29	3	1	56	1	61	1	48	5	15	4	194
масло сливочное	21	15	14	12	5	15	13	12	10	20	16	131
масло растительное	11	6	10	4	12	6	2	12	9	8	4	71
кондитерские изделия	20	25	25	0	25	0	0	0	25	0	0	100

№ рец.	Наименование блюد	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	1 день											
	ЗАВТРАК											
171	Суп молочный с мак. изд.			1/180	5,10	4,73	17,08	131,00	0,068	0,83	147,90	0,32
	молоко	0,126	0,126									
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
	сахар	0,0015	0,0015									
	вермишель	0,014	0,014									
506	Чай с молоком (1-й вариант)			1,150	0,07	0,00	11,21	45,00	0,000	0,00	3,73	0,300
	чай -заварка	0,0007	0,0007									
	сахар	0,008	0,008									
	молоко	0,037	0,037									
609	Кондитерское изделие (печенье)	0,025	0,025	1/25	1,88	2,45	18,6	104,25	0,014	0	2,5	0,14
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0,00	3	0,17
535	10-00 Кисломолочный напиток			1/150	4,35	3,75	5,80	72,00	0,057	1,00	172,80	0,14
	ряженка	0,154	0,150									
	ОБЕД											
124	Икра морковная			1/80	1,9	5,7	8,3	92	0,02	6,3	35	1,4
	морковь	0,075	0,060									
	лук репчатый	0,017	0,014									
	томатная паста	0,009	0,009									
	масло растительное	0,006	0,006									
149	Суп картофельный с бобовыми			1/180	1,66	3,06	10,80	77,70	0,140	6,24	13,70	0,66
	картофель	0,060	0,045									
	крупа гороховая	0,014	0,014									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,009	0,007									
	масло сливочное	0,004	0,004									
382	Картофельная запеканка с мясом			1/135	15,73	15,86	12,76	257	0,142	2,7	16,88	2,37
	говядина котлетное мясо	0,079	0,075									
	картофель	0,148	0,110									
	масло сливочное	0,006	0,006									
	яйца	0,060 шт.	0,003									
	мука пшеничная	0,0020	0,0020									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12
	смесь сухофруктов	0,018	0,018									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0,00	3,00	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,03	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
534	Молоко кипяченое			1/150	4,33	3,70	7,17	79,10	0,059	1,94	179,00	0,15

	молоко	0,157	0,150									
324	Пудинг из творога с рисом			1/80	12,06	11,89	16,3	224,4	0,04	0,17	101,5	0,58
	творог	0,067	0,066									
	крупа рисовая	0,013	0,013									
	яйца	0,127шт	0,005									
	сахар	0,005	0,005									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	сметана	0,002	0,002									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,006	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
118	Фрукты свежие - апельсин	0,195	0,150	1/150	1,62	0,36	14,58	77,40	0,08	108,00	61,20	0,54
	итого				53,83	53,36	170,63	1390,25	0,72	127,72	789,64	9,25

№ реп.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	2 день											
	ЗАВТРАК											
121	Икра кабачковая(пром.произ.)	0,040	0,040	1/40	0,76	3,56	3,08	47,80	0,008	2,80	16,40	0,28
307	Омлет натуральный			1/100	8,53	13,25	2,28	161,49	0,061	0,31	80,75	1,52
	яйца	1,53шт	0,061									
	молоко	0,039	0,039									
	масло сливочное	0,003	0,003									
508	Чай с молоком (1-й вариант)			1/150	0,07	0	11,21	45	0	0	3,73	0,3
	чай	0,00036	0,00036									
	молоко	0,037	0,037									
	сахар	0,008	0,008									
608	Кондитерское изделие (пряник)	0,025	0,025	1/25	1,46	1,16	18,6	90,7	0,019	0	2,7	0,19
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
537	10-00 Сок фруктово - ягодный	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	ОБЕД											
113	Овощи натуральные свежие			1/68	0,518	0,054	1,102	8,42	0,013	3,24	14,9	0,388
	огурец свежий	0,071	0,068									
148	Суп из овощей с фасолью			1/180	2,64	3,17	10,99	56,3	0,08	11,3	35,8	1,04
	картофель	0,036	0,027									
	капуста свежая	0,034	0,027									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	фасоль	0,007	0,007									
	масло сливочное	0,0036	0,0036									
363	Мясо отварное			1/50	13,05	9,31	0,00	135,84	0,02	0,00	6,24	1,68
	мясо говядина	0,082	0,078									
	морковь	0,003	0,002									
	лук репчатый	0,002	0,001									
434	Картофельное пюре			1/80	1,68	3,52	8,72	74,00	0,07	2,72	21,00	0,56
	картофель	0,090	0,067									
	молоко	0,013	0,012									
	масло сливочное	0,004	0,004									
526	Компот из свежих плодов			1/150	0,36	0,14	16,63	69,1	0,014	3,1	15,8	0,79
	яблоки свежие	0,033	0,029									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,8	0,053	0,0278	10,41	1,16
	ПОЛДНИК											
124	Икра свекольная			1/40	0,96	2,84	4,16	46	0,012	3,16	17,6	0,68

	свекла	0,038	0,029									
	лук репчатый	0,005	0,004									
	томатная паста	0,005	0,005									
	масло растительное	0,003	0,003									
297	Макаронные изд. отварные			1/80	3,02	0,360	15,480	77,28	0,300	0,008	3,0400	0,42
	макаронные изд.	0,025	0,025									
	масло сливочное	0,003	0,003									
403	Печень говяжья по-строгоновски			1/57	10,80	8,28	2,70	127,80	0,17	5,10	13,80	4,02
	печень говяжья	0,100	0,088									
	масло растительное	0,007	0,007									
	масса припущенной печени		0,088									
	Соус сметанный			1/40	0,61	4,25	1,35	46,12	0,01	0,03	16,84	0,04
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	масса соуса		0,20									
	сметана	0,02	0,02									
514	Кофейный напиток с молоком			1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07
	кофейный напиток	0,0015	0,002									
	молоко	0,072	0,072									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
	ИТОГО				52,89	52,69	154,96	1269,20	0,92	35,90	369,23	15,75

[illegible]

	морковь	0,008	0,006									
	лук репчатый	0,007	0,006									
	томатная паста	0,008	0,008									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/150	0,15	0,089	29,1	118	0,0059	1,94	16,4	0,15
	сок пл.яг.	0,045	0,045									
	крахмал картофельный	0,007	0,007									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0,00	3,00	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,03	10,41	1,160
	полдник											
589	Сдоба обыкновенная (плюшка)			1/80	6,78	3,27	46,95	248,71	0,08	0	11,97	0,789
	мука пшеничная	0,059	0,059									
	сахар	0,006	0,006									
	масло сливочное	0,004	0,004									
	яйца	0,033шт	0,0013									
	дрожжи прессованные	0,0009	0,0009									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/150	0,07	0,00	11,35	45,50	0,00	1,04	3,70	0,29
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,008	0,008									
	лимон	0,006	0,005									
118	Фрукты свежие - яблоко	0,149	0,133	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,0400	13,3	21,28	2,93
	ИТОГО				47,273	40,263	149,64	1153,100	0,7025	37,817	816,20	6,443

[illegible]

319	Запеканка из творога			1/70	11,18	11,74	11,13	197,98	0,32	0,279	138,35	0,47
	творог	0,066	0,065									
	мука пшеничная	0,0040	0,0040									
	яйца	0,038шт	0,002									
	сахар	0,004	0,004									
	сметана	0,002	0,002									
	масло сливочное	0,002	0,002									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044	0,89	177,8	0,15
	йогурт	0,154	0,150									
	итого:				60,130	61,638	161,730	1456,590	0,650	30,233	700,260	9,742

[illegible]

434	Картофельное пюре			1/80	1,68	3,52	8,72	74,00	0,07	2,72	21,00	0,56
	картофель	0,090	0,067									
	молоко	0,013	0,012									
	масло сливочное	0,0040	0,0040									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/150	0,15	0,089	29,1	118	0,0059	1,94	16,4	0,15
	сок пл.яг.	0,045	0,045									
	крахмал картофельный	0,007	0,007									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,05	0,03	10,41	1,16
	ПОЛДНИК											
307	Омлет натуральный			1/100	8,53	13,25	2,28	161,49	0,061	0,31	80,75	1,52
	яйца	1,53шт	0,061									
	молоко	0,390	0,390									
	масло сливочное	0,0030	0,0030									
	огурец свежий	0,063	0,060	1/60	0,48	0,06	1,50	8,38	0,00	5,98	0	
583	Булочка домашняя			1/80	6,000	10,4	22,55	203,6	0,07	1,19	113,9	0,5
	мука пшеничная	0,055	0,055									
	сахар	0,008	0,008									
	масло растительное	0,011	0,011									
	яйца	0,033шт	0,0013									
	дрожжи прессованные	0,0012	0,0012									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/50	2,30	1,94	11,44	56,80	0,028	1,11	90,72	0,07
	кофейный напиток	0,0015	0,0015									
	молоко	0,072	0,072									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0,00	3,00	0,17
	ИТОГО				46,690	43,66	160,572	1236,51	0,493	37,991	553,930	8,89

[illegible]

	мука пшеничная	0,001	0,001									
526	Компот из свежих плодов			1/150	0,36	0,14	16,63	69,1	0,014	3,1	15,8	0,79
	яблоки свежие	0,033	0,029									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0,00	3,00	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,03	10,41	1,16
	ПОЛДНИК											
113	Овощи натуральные свежие			1/68	0,703	0,064	2,24	12,8	0,006	9,59	6,4	0,703
	помидор свежий	0,073	0,068									
338	Рыба отварная			1/70	12,38	0,49	0,28	55	0,041	0,42	16	0,28
	треска филе	0,117	0,085									
	лук репчатый	0,003	0,002									
	морковь	0,003	0,002									
434	Картофельное пюре			1/80	1,68	3,52	8,72	74	0,07	2,72	21	0,56
	картофель	0,090	0,067									
	молоко	0,013	0,012									
	масло сливочное	0,004	0,004									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
506	Чай с сахаром			1/150	0,07	0	11,21	45	0	0	3,73	0,3
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,008	0,008									
	ИТОГО				44,053	36,378	135,562	977,010	0,460	45,883	346,610	11,638

№ реп.	Наименование блюد	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	7день											
	ЗАВТРАК											
99	Бутерброд с маслом			1/20	1,23	3,42	8,29	67,5	0,017	0	3,7	0,18
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,015	0,015									
171	Суп молочный геркулесовый			1/180	4,33	4,64	14,86	119	0,05	1,15	140	0,23
	крупа геркулесовая	0,011	0,011									
	молоко	0,106	0,106									
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
508	чай с сахаром			1/150	2,69	2,46	18,67	107,6	0,29	0,97	92,6	0,6
	чай	0,0020	0,0020									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
118	10-00 Фрукты свежие - апельсин	0,195	0,150	1/150	1,620	0,36	14,58	77,4	0,08	108	61,2	0,54
	ОБЕД											
113	Овощи натуральные свежий			1/68	0,518	0,064	1,102	8,42	0,013	3,24	14,9	0,388
	огурец свежий	0,071	0,068									
152	Суп картофельный с макаронными изделиями			1/180	1,94	2,05	13,55	80,00	0,076	6,00	11,00	0,68
	картофель	0,072	0,054									
	макаронные изд.	0,007	0,007									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,009	0,007									
	масло растительное	0,0018	0,0018									
376	Бифштекс рубленый паровой			1/40	11,58	7,21	1,19	115,87	0,0284	0	5,11	1,14
	говядина котлетное мясо	0,061	0,058									
	масло сливочное	0,001	0,001									
451	Соус сметанный			1/20	0,55	3,82	1,21	41,51	0,006	0,027	15,28	0,036
	сметана	0,018	0,018									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
179	Картофель отварной			1/80	1,5	3,3	10,2	76	0,08	11,1	8,8	0,6
	картофель	0,106	0,079									
	масло сливочное	0,004	0,004									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12
	смесь сухофруктов	0,018	0,018									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17

115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,03	10,41	1,16
	ПОЛДНИК											
583	Булочка домашняя			1/80	6	10,4	22,55	203,6	0,07	1,19	113,9	0,5
	мука пшеничная	0,055	0,055									
	сахар	0,008	0,008									
	масло растительное	0,011	0,011									
	яйца	0,033шт	0,0013									
	дрожжи прессованные	0,0012	0,0012									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/150	2,30	1,94	11,44	56,80	0,028	1,11	90,72	0,07
	кофейный напиток	0,0015	0,0015									
	молоко	0,072	0,072									
	сахар	0,008	0,008									
	ИТОГО				46,69	43,66	160,572	1236,51	0,493	37,991	553,93	8,894

[illegible]

327	Сырники из творога запеченные			1/60	9,60	7,40	12,40	154,47	0,04	0,15	82,03	0,40
	творог	0,054	0,053									
	крупа манная	0,004	0,004									
	яйца	0 045шт	0,0018									
	сахар	0,006	0,006									
	мука пшеничная	0,004	0,004									
	сметана	0,002	0,002									
	масло сливочное	0,001	0,001									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,3	2,12	0,67	23	0,003	0,01	8,5	0,02
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,0008	0,0008									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/150	4,35	3,75	5,80	72,00	0,057	1,00	172,80	0,14
	ряженка	0,154	0,150									
	итого				50,58	48,21	159,65	1263,18	0,50	20,05	795,74	9,32

[illegible]

408	Оладьи из печени по-кунцевски			1/100	17,3	11,7	11,8	222	0,25	7,2	22	5,2
	печень говяжья	0,096	0,080									
	морковь	0,015	0,011									
	мука пшеничная	0,017	0,017									
	яйца	0,425шт	0,017									
	масло сливочное	0,0107	0,0107									
362	Рагу из овощей			1/70	1,754	4,112	5,244	65,80	0,0468	26,60	34,96	0,60
	картофель	0,043	0,032									
	морковь	0,020	0,016									
	капуста белокочанная	0,025	0,020									
	лук репчатый	0,009	0,008									
	зеленый горошек консервированный	0,024	0,016									
	масло растительное	0,004	0,004									
462	Соус томатный			1/30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	1,35	0,11
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	томатное пюре	0,005	0,005									
	сахар	0,0005	0,0005									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/150	0,07	0,00	11,35	45,50	0,00	1,04	3,70	0,29
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,008	0,008									
	лимон	0,006	0,005									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0,00	3,00	0,17
	ИТОГО				50,81	44,284	148,0	1184,37	0,738	70,352	536,6	13,800

[illegible]

	сахар	0,003	0,003									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0,00	3,00	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,05	0,03	10,41	1,16
	ПОЛДНИК											
319	Запеканка из творога			1/70	11,18	11,74	11,13	197,98	0,032	0,279	138,35	0,47
	творог	0,660	0,065									
	мука пшеничная	0,0040	0,0040									
	яйца	0,038шт	0,002									
	сахар	0,002	0,002									
	сметана	0,002	0,002									
	масло сливочное	0,002	0,002									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,0014	0,0014									
535	Кисломолочный напиток			1/150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044	0,89	177,8	0,15
	йогурт	0,154	0,150									
118	Фрукты свежие - банан	0,156	0,120	1/120	1,8	0,6	25,2	115	0,050	12	10	0,72
	ИТОГО				58,479	57,736	190,352	1535,800	0,820	42,324	689,740	12,866