

Перспективное меню
(десятидневное) для детей в возрасте
(с 1 до 3 лет) в дошкольных образовательных учреждениях
Красненского района
(режим 10,5 часов, весенне-летний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У		
1 день	1 день								
Завтрак	Вермишель отварная с сахаром	120			4,0	3,4	30,6	192	-
	-вермишель		30	30					
	-масло сливочное		5	5					
	-сахар		5	5					
	Чай с сахаром	150			-	-	10	43	3
	-чай высшего или 1го сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					
	Батон с маслом сливочным	25/10			3,3	7,4	18,3	127,5	-
	-батон		25	25					
	-масло сливочное		10	10					
Итого:				7,3	10,8	58,9	362,5		
2 завтрак	Печенье	10			1	3	6	49,32	
	-печенье								
	Яблоко	80			0,46	0	11,96	51,75	
	-яблоко		100	80					

Итого:					1,46	3	17,96	101,07	
Обед	Суп гороховый	150			4,5	2,4	11,3	26,9	6,3
	-картофель		70	48					
	-горох		16	16					
	-лук		10	8					
	-морковь		5	4					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		1,5	1,5					
	Тефтели	70/30			5,6	4,3	7	100,8	-
	-мясо (фарш)		70	55					
	-хлеб пшеничный		3	3					
	-лук		10	8					
	-масло растительное		3	3					
	Соус								
	-мука		4	4					
	-томатная паста		3	3					
	-морковь		5	4					
	-лук		2	1					
	Капуста тушеная	105			0,61	5,23	18,46	134,9	25
	-капуста		140	112					
	-масло растительное		3	3					
	-лук		10	8					
	-морковь		5	5					
	-томатная паста		3	3					
	Компот из сухофруктов	150			0,16	-	18,4	72,8	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		9	9					
	-вода		120	120					
	Хлеб пшеничный	40			3,08	1,2	19,86	104,8	-
	-хлеб пшеничный		40	40					

Итого:					13,95	13,13	75,02	440,2	
полдник	Омлет	80			7,7	9,1	4,3	137	0,7
	-яйцо		35	33					
	-молоко		50	50					
	-масло сливочное		3	3					
	Салат из зеленого горошка	55			1.35	3.0	3.08	46.3	-
	-масло растительное		3	3					
	-лук репчатый		10	8					
	-горошек (консервированный)		55	40					
	Кофейный напиток	150			4,1	4,7	17,85	127	1,5
	-кофейный напиток		2	2					
	-сахар		13	13					
	-молоко		150	150					
	Батон с сыром	25/10			2,6	1	16,58	87,5	-
	-батон		25	25					
	-сыр		10	10					
Итого:					15,75	17,9	41,81	397,8	
Всего:					38,46	44,83	193,69	1301.15	
2 день	2 день								
Завтрак	Суп молочный пшеничный	150			7,4	9,31	2,88	226	1
	-молоко		150	150					
	-пшено		15	15					
	-сахар		3	3					
	-масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	150			-	-	10	43	3
	-чай высшего или 1го сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					
	Батон с маслом сливочным	25/10			3,3	7,4	18,3	127,5	-

	-батон		25	25					
	-масло сливочное		10	10					
Итого:					10,7	16,71	31,18	396,5	
2 завтрак	Вафли	10			0,32	0,28	8,01	35	
	-вафли		10	10					
	Апельсин	80			0,72	-	7,6	32	
	-апельсин		100	80					
Итого:					1,04	0,28	15,61	67	
Обед	Суп рыбный	150			6,2	0,6	4,9	52	20
	-картофель		100	70					
	-консервы рыбные		40	40					
	-лук репчатый		9	8					
	-морковь		10	8					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		2	2					
	Голубцы ленивые с мясом	80			9,2	6.8	28.42	214.2	43.8
	-капуста		50	40					
	-мясо (фарш)		30	30					
	-рис		5	5					
	-яйцо		7	6					
	-лук		10	8					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		4	4					
	Макароны отварные	130			4,8	20	31	183	-
	-макароны		40	40					
	-масло сливочное		3	3					
	Соус томатно-сметанный	30			3,5	3,14	9,18	40,13	
	-томатная паста		3	3					
	-масло растительное		2	2					
	-мука		3	3					

	-сметана		5	5					
	Икра кабачковая	30			0,3	2,1	2,1	29,1	
	-икра кабачковая		30	30					
	Компот из сухофруктов	150			0,16	-	18,4	72,8	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		9	9					
	-вода		120	120					
	Хлеб пшеничный	40			3,08	1,2	19,86	104,8	-
	-хлеб пшеничный		40	40					
Итого:					27,24	33,24	108,96	696,03	
Полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	130			4	5	6,4	220	-
	-рыба минтай		80	45					
	-лук репчатый		10	8					
	-томатная паста		3	3					
	-морковь		20	18					
	-масло растительное		2	2					
	-картофель		35	30					
	Кисель	150			0,36	-	22,8	92,5	0,25
	-концентрат киселя		20	20					
	-сахар		5	5					
	-вода		150	150					
	Хлеб пшеничный	40			3,08	1,2	19,86	104,8	
	-хлеб пшеничный		40	40					
Итого:					7,44	6,2	49,06	417,3	
Всего:					46.42	41,63	204,81	1576,83	
Здень	3 день								
Завтрак	Суп молочный рисовый	150			5,5	6,9	21,9	170,17	1,6
	-молоко		150	150					

	-рис		14	14					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		4	4					
	Чай с сахаром	150			-	-	10,7	43	3
	-чай высшего или 1го сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					
	Батон с сыром	25/10			2,6	1	16,58	87,5	
	-батон		25	25					
	-масло сливочное		10	10					
Итого:					8,1	7,9	49,18	300,67	
2 завтрак	Печенье	10			1	3	6	49,32	
	-печенье		10	10					
	Сок	100			0,5	-	9,1	38	
	-сок		100	100					
Итого:					1,5	3	15,1	87,32	
Обед	Свекольник со сметаной	150			7,35	5,0	9,6	123	15
	-картофель		70	49					
	-свекла		40	29					
	-морковь		10	8					
	-лук репчатый		10	8					
	-сметана		5	5					
	-масло растительное		2	2					
	-томатная паста		5	5					
	Жаркое по-домашнему	150			6.53	10,8	15.86	230	25.2
	-филе куриное (фарш)		60	60					
	-картофель		100	70					
	-лук репчатый		20	18					
	-масло сливочное		2	2					
	-масло растительное		1,5	1,5					

	-томатная паста		2	2					
	Свежий помидор	40			0,22	-	0,9	40	12,5
	-свежий помидор		45	40					
	Компот из сухофруктов	150			0,16	-	18,4	72,8	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		9	9					
	-вода		120	120					
	Хлеб пшеничный	40			3,08	1,2	19,86	104,8	-
	-хлеб пшеничный		40	40					
Итого:					17,34	17	64,62	570,6	
Полдник	Пирожки с повидлом	60			3,2	1,2	30	240	-
	-мука пшеничная		50	50					
	-молоко		20	20					
	-яйцо		5	4					
	-дрожжи сухие		2	2					
	-сахар		7	7					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		3	3					
	-повидло		15	15					
	Какао с молоком	150			4,2	4,8	18	131	3,0
	-какао		2	2					
	-сахар		10	10					
	-молоко		150	150					
Итого:					7,4	6	48	371	
Всего:					34,34	33,9	176,9	1329,57	
4день	4 день								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150			7,4	9,31	29,6	226	1
	-молоко		150	150					
	-геркулес		15	15					

	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	150			-	-	10	43	3
	-чай высшего или 1го сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					
	Батон с маслом сливочным	25/10			2,4	5,3	10,3	101	1
	-батон		25	25					
	-масло сливочное		10	10					
Итого					9,8	14,61	49,9	370	
2 завтрак	Вафли	10			0,32	0,28	8,01	35	
	-вафли		10	10					
	Йогурт питьевой	100			2,8	2,5	11	80	
	-йогурт питьевой		100	95					
Итого:					3,12	2,78	19,01	115	
Обед	Борщ со сметаной	150			7,6	7,7	13,3	154	16
	-картофель		70	52					
	-капуста		50	28					
	-лук репчатый		10	8					
	-морковь		10	8					
	-свекла		20	15					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		2	2					
	-томатная паста		3	3					
	-сметана		3	3					
	Котлета мясная с гречкой	80/130			20,6	10,5	20,1	200	-
	-мясо (фарш)		60	60					
	-батон		10	10					
	-лук репчатый		10	8					
	-масло растительное		2,5	2,5					

	-гречка		35	35					
	-масло сливочное		4	4					
	Соус томатный	30			0,87	1,17	7,91	36,66	-
	-томатная паста		5	5					
	-лук репчатый		6	4,8					
	-масло растительное		5	5					
	-мука		3	3					
	Салат из зелёного горошка	40			1,35	3,0	3,08	46,3	3
	-масло растительное		3	3					
	-горошек зелёный (консерв)		40	40					
	Компот из сухофруктов	150			0,16	-	18,4	72,8	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		9	9					
	-вода		120	120					
	Хлеб пшеничный	40			3,08	1,2	19,86	104,8	-
	-хлеб пшеничный		40	40					
Итого:					33,66	23,57	82,65	614,56	
Полдник	Блины со сгущённым молоком	100			7,6	5,0	30	260	-
	-мука пшеничная		35	30					
	-молоко		60	60					
	-яйцо		1/8	1/8					
	-сахар		1	1					
	-дрожжи		2	2					
	-масло растительное		3	3					
	-молоко сгущённое		20	20					
	Кофейный напиток	150			4,1	4,7	17,85	127	1,5
	-кофейный напиток		2	2					
	-сахар		13	13					
	-молоко		150	150	11,7	9,7	47,85	387	

Всего:					58,22	50,66	199,11	1486,56	
5 день	5 день								
Завтрак	Каша манная молочная	150			8,2	9,9	31,2	246,8	1,5
	-молоко		150	150					
	-манка		15	15					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		6	6					
	Чай с сахаром	150			-	-	10	43	3
	-чай высшего или 1го сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					
	Батон с маслом сливочным	25/10			3,3	7,4	18,3	127,5	-
	-батон		25	25					
	-масло сливочное		10	10					
Итого				11,5	17,3	59,5	417,3		
2 завтрак	Печенье	10			1	3	6	49,32	-
	-печенье		10	10					
	Апельсин	80			0,72	-	7,6	32	
	-апельсин		100	80					
итого:				1,72	3	13,6	81,32		
Обед	Суп с фрикадельками	150			3,9	4,5	12,70	175,4	-
	-мясо (фарш)		30	25					
	-масло сливочное		5	5					
	-лук репчатый		10	8					
	-масло растительное		2	2					
	-картофель		100	56					
	-морковь		10	8					
	Куры отварные	70			10	5,0	10	100	
	-куры отварные		130	7					

	Каша рисовая рассыпчатая	130			5,6	5,8	20,1	162	
	-рис		35	35					
	-вода		130	130					
	-масло сливочное		3	3					
	Салат из столовой свеклы	40			0,3	1,5	0,6	21	5
	-свекла		57	40					
	-масло растительное		3	3					
	-сахар		1	1					
	Компот из сухофруктов	150			0,16	-	18,4	72,8	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		9	9					
	-вода		120	120					
	Хлеб пшеничный	40			3,08	1,2	19,86	104,8	-
	-хлеб пшеничный		40	40					
	Итого:				23,04	18	81,66	636	
Полдник	Вареники ленивые со сметанным соусом	130			20	20	20,8	203	1
	-молоко		20	20					
	-творог		80	80					
	-яйцо		5	5					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		5	5					
	-мука		15	15					
	Соус								
	-сметана		10	10					
	-мука		1	1					
	-сахар		2	2					
	Какао с молоком	150			4,2	4,8	18	131	3
	-какао		2	2					
	-сахар		10	10					

	-МОЛОКО		150	150					
Итого:					24,2	24,8	38,8	334	
Всего:					60,82	63,1	193,56	1468,62	
бдень	6 день								
Завтрак	Омлет	80			7,7	9,1	4,3	137	0,7
	-яйцо		60	55					
	-молоко		25	25					
	-масло сливочное		3	3					
	Салат из зелёного горошка	40			1,35	3,0	3,08	46,3	
	-масло растительное		3	3					
	-зелёный горошек (консерв)		40	40					
	Чай с сахаром	150			-	-	10	43	3
	-чай высшего или 1го сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					
	Батон с сыром	25/10			2.6	1	16.58	87,5	
	-батон		25	25					
	-сыр		10	10					
итого				11,65	13,1	33,96	273,8		
2 завтрак	Вафли	10			0,32	0,28	8,01	35	
	-вафли		10	10					
	Сок	100			0,5	-	9,1	38	
	-сок		100	100					
Итого:				0,82	0,28	17,11	73		
Обед	Суп с клёцками на бульоне	150			8,2	4,1	24,6	164	8
	-картофель		65	37,5					
	-мука		15	15					
	-лук		10	8					
	-морковь		10	8					

	-яйцо		9	8					
	-масло растительное		3	3					
	Картофельное пюре с гуляшом из куриного филе	130/50			18,2	3,4	23,9	261,3	32,3
	-картофель		125	87,5					
	-молоко		25	25					
	-масло сливочное		2	2					
	-куриное филе (фарш)		50	50					
	-масло растительное		3	3					
	-паста томатная		5	5					
	-сахар		1	1					
	-мука		2	2					
	Салат из свежей капусты	50			0,83	8,38	2,83	23,3	41,6
	-капуста		54	47					
	-масло растительное		2	2					
	-лук		2	2					
	-морковь		6	4					
	-сахар		1	1					
	Компот из смеси сухофруктов	150			0,16	-	18,4	72,8	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		9	9					
	-вода		120	120					
	Хлеб пшеничный	40			3,08	1,2	19,86	104,8	
	-хлеб пшеничный		40	40					
итого:					22,27	12,98	89,59	626,2	
Полдник	Булочка домашняя	70			6,41	5,71	28	209,06	-
	-изюм		5	5					
	-мука пшеничная		37	37					
	-молоко		30	30					
	-яйцо		5	5					

	-дрожжи сухие		1	1					
	-сахар		5	5					
	-масло растительное		1,5	1,5					
	-масло сливочное		4	4					
	Кисель	150			0,36	-	22,8	92,5	0,25
	-концентрат киселя		20	20					
	-сахар		5	5					
	-вода		150	150					
итого:					6,77	5,71	50,8	301,56	
Всего:					41,51	32,07	191,46	1274,56	
7день	7 день								
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150			12,2	20	10,3	153	1,1
	-молоко		150	150					
	-вермишель		13	13					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	150			-	-	10	43	3
	-чай высшего или 1го сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					
	Батон с маслом сливочным	25/10			3,3	7,4	18,3	127,5	-
	-батон		25	25					
	-масло сливочное		10	10					
Итого					15,5	27,4	38,6	323,5	
2 завтрак	Печенье	10			1	3	6	49,32	
	-печенье		10	10					
	Банан	95			1,45	-	19,8	84,5	
	-банан		100	95					

Итого:					2,45	3	25,8	133,82	
Обед	Суп рыбный	150			7,9	8,1	13,6	162	13,5
	-картофель		100	70					
	-консервы рыбные		40	40					
	-лук репчатый		9	8					
	-морковь		10	8					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		2	2					
	Голубцы ленивые	70			9,2	6,8	28,42	214,2	43,8
	-капуста		50	40					
	-мясо (фарш)		30	30					
	-рис		5	5					
	-яйцо		7	6					
	-лук		10	8					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		4	4					
	Салат из столовой свеклы	40			0,3	1,5	0,6	21	5
	-свекла		57	40					
	-масло растительное		3	3					
	-сахар		1	1					
	Компот из сухофруктов	150			0,16	-	18,4	72,8	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		9	9					
	-вода		120	120					
	Хлеб пшеничный	40			3,08	1,2	19,86	104,8	
-хлеб пшеничный		40	40						
итого:				20,64	17,6	80,88	574,8		
Полдник	Биточки рыбные	70			13,9	1,4	3,2	100	2,1
	-рыба свежемороженая		90	55					
	-масло растительное		3	3					

	-лук репчатый		10	8					
	-хлеб пшеничный		10	10					
	-яйцо		5	4					
	Каша гречневая с маслом	130			2,0	1	18,66	130	
	-гречка		30	30					
	-масло сливочное		5	5					
	Салат из кукурузы	40			0,86	0,18	2,97	17,34	-
	-кукуруза (консер)		40	40					
	-масло растительное		3	3					
	Соус томатно-сметанный	30			3,5	3,14	9,18	40,13	
	-томатная паста		3	3					
	-масло растительное		2	2					
	-мука		3	3					
	-сметана		5	5					
	Кофейный напиток	150			4,1	4,7	17,85	127	1,5
	-кофейный напиток		2	2					
	-сахар		13	13					
	-молоко		150	150					
	Хлеб пшеничный	40			3,08	1,2	19,86	104,8	
	-хлеб пшеничный		40	40					
	итого:				27,44	11,62	71,72	519,27	
	Всего:				66,03	59,62	217	1551,39	
8 день	8 день								
Завтрак	Суп молочный пшеничный	150			7,4	9,31	2,8	226	1
	-молоко		150	150					
	-пшено		15	15					
	-сахар		3	3					
	-масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	150			-	-	10	43	3

	-чай высшего или 1го сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					
	Батон с сыром	25/10			2,6	1	16,58	87,7	-
	-батон		25	25					
	-сыр		10	10					
Итого					10	10,31	29,38	356,7	
2 завтрак	Вафли	10			0,32	0,28	8,01	35	
	-вафли		10	10					
	Апельсин	80			0,72	0	7,6	32	
	-апельсин		100	80					
Итого:					1,04	0,28	15,61	67	
Обед	Суп гороховый	150			4,5	2,4	11,3	26,9	6,3
	-картофель		70	48					
	-горох		16	16					
	-лук репчатый		10	8					
	-морковь		5	4					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		1,5	1,5					
	Плов с цыпленком	130			15,6	10,8	30,1	262	-
	-цыпленок		80	75					
	-рис		34	34					
	-лук репчатый		10	8					
	-морковь		10	8					
	-масло сливочное		5	5					
	-масло растительное		2	2					
	Салат из свежих помидор	40			0,22	-	0,9	40	12,5
	-свежий помидор		45	40					
	Компот из сухофруктов	150			0,16	-	18,4	72,8	3,6
	-сухофрукты		16,6	16,5					

	-сахар		9	9					
	-вода		120	120					
	Хлеб пшеничный	40			3,08	1,2	19,86	104,8	-
	-хлеб пшеничный		40	40					
итого:					23,56	14,4	80,56	506,5	
Полдник	Оладьи с повидлом	80/20			4,2	3,8	36,4	195	22
	-мука пшеничная		40	40					
	-молоко		35	35					
	-дрожжи сухие		1,5	1,5					
	-яйцо		9	9					
	-сахар		2	2					
	-масло растительное		3	3					
	-повидло		20	20					
	Какао с молоком	150			4,2	4,8	18	131	3,0
	-какао		2	2					
	-сахар		10	10					
	-молоко		150	150					
Итого:					8,4	8,6	54,4	326	
Всего:					43	33,59	179,95	1256,2	
9 день	9 день								
Завтрак	Суп молочный рисовый	150			5,5	6,9	21,9	170,17	1,6
	-молоко		150	150					
	-рис		14	14					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		4	4					
	Чай с сахаром	150			-	-	10	43	3
	-чай высшего или 1го сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					

	Батон с маслом сливочным	25/10			3,3	7,4	18,3	127,5	
	-батон		25	25					
	-масло сливочное		10	10					
Итого:					8,8	14,3	50,2	340,67	
2 завтрак	Печенье	10			1	3	6	49,32	
	-печенье		10	10					
	Яблоко	80			0,46	-	11,96	57,75	-
	-яблоко		100	80					
Итого:					1,46	3	17,96	107,07	
Обед	Борщ со сметаной	150			7,6	7,7	13,3	154	16
	-картофель		70	52					
	-капуста		50	28					
	-лук репчатый		10	8					
	-морковь		10	8					
	-свекла		20	15					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		2	2					
	-томатная паста		3	3					
	-сметана		3	3					
	Котлета мясная с гречкой	70/130			20,6	10,5	20,1	200	-
	-мясо (фарш)		60	60					
	-батон		10	10					
	-лук репчатый		10	8					
	-масло растительное		2,5	2,5					
	-гречка		35	35					
	-масло сливочное		4	4					
	Салат из свежих огурцов	40			0,22	1,5	1,03	17	5
	-свежий огурец		40	38					
	-масло растительное		2	2					
	-лук репчатый		4	3					

	Соус томатно - сметанный	30			3,5	3,14	9,18	40,13	
	-томатная паста		3	3					
	-масло растительное		2	2					
	-мука		3	3					
	-сметана		5	5					
	Компот из сухофруктов	150			0,16	-	18,4	72,8	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		9	9					
	-вода		120	120					
	Хлеб пшеничный	40			3,08	1,2	19,86	104,8	
	-хлеб пшеничный		40	40					
Итого:					35,16	24,04	81,87	588,73	
Полдник	Пирожки с повидлом	60			3,2	1,2	30	240	
	-мука пшеничная		50	50					
	-молоко		20	20					
	-яйцо		5	4					
	-дрожжи сухие		2	2					
	-сахар		7	7					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		3	3					
	-повидло		15	15					
	Какао с молоком	150			4,2	4,8	18	131	3
	-какао		2	2					
	-сахар		10	10					
	-молоко		150	150					
Итого:					7,4	6	48	371	
Всего:					52,82	47,34	198,03	1407,47	
10день	10 день								
Завтрак	Каша манная молочная	150			8,2	9,9	31,2	246,8	1,5

	-молоко		150	150					
	-манка		15	15					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		6	6					
	Чай с сахаром	150			-	-	10	43	3
	-чай высшего или 1го сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					
	Батон с сыром	25/10			2,6	1	16,58	87,5	-
	-батон		25	25					
	-сыр		10	10					
итого					10,8	10,9	47,78	377,3	
2 завтрак	Вафли	10			0,32	0,28	8,01	35	
	-вафли		10	10					
	Йогурт питьевой	100			2,8	2,5	11	80	
	-йогурт питьевой		100	100					
Итого:					3,12	2,78	19,01	115	
Обед	Суп с фрикадельками	150			3,9	4,5	12,70	175,40	
	-мясо (фарш)		30	25					
	-масло сливочное		5	5					
	-лук репчатый		10	8					
	-масло растительное		2	2					
	-картофель		100	56					
	-морковь		10	8					
	Тефтели	70			5,6	4,3	7	100,8	-
	-мясо (фарш)		70	55					
	-хлеб пшеничный		3	3					
	-лук репчатый		10	8					
	-масло растительное		3	3					
	-рис		4	4					

	Соус								
	-мука		4	4					
	-томатная паста		3	3					
	-морковь		5	4					
	-лук репчатый		2	2					
	Салат из свежей капусты	105			0,61	5,23	18,46	134,9	
	-капуста		130	100					
	-масло растительное		3	3					
	-морковь		5	5					
	-сахар		1	1					
	-лук репчатый		5	5					
	Компот из сухофруктов	150			0,16	-	18,4	72,8	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		9	9					
	-вода		120	120					
	Хлеб пшеничный	40			3,8	1,2	19,86	104,8	-
	-хлеб пшеничный		40	40					
итого:					14,07	15,23	76,42	588,7	
Полдник	Сырники с повидлом или сметаной	70/15			4,2	30	23	175,5	0,6
	-мука пшеничная		18	18					
	-творог		40	40					
	-яйцо		5	4					
	-сахар		5	5					
	-масло растительное		2	2					
	-масло сливочное		5	5					
	-повидло		15	15					
	-сметана		15	15					
	Кофейный напиток	150			4,1	4,7	17,85	127	1,5
	-кофейный напиток		2	2					

	-сахар		13	13					
	-МОЛОКО		150	150					
Итого:					8,1	34.7	40.85	302.5	
Всего:					36,09	63,61	184,06	1383,5	
За 10 дней всего:					477,71	470,35	1938,57	14035,85	