

Перспективное меню
(десятидневное) для детей дошкольного возраста
(с 3 до 7 лет) в дошкольных образовательных учреждениях
Красненского района
(режим 10,5 часов, осенне-зимний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У		
1 день	1 день								
Завтрак	Вермишель отварная с сахаром	140			6,5	6,02	49,9	313,6	-
	-вермишель		50	50					
	-масло сливочное		6	6					
	-сахар		7	7					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего и 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	Батон с маслом сливочным	30/10			4	8,9	22	153	0,18
	-батон		30	30					
	-масло сливочное		10	10					
2 завтрак									
	Печенье	20			1,6	4,8	12,6	98,65	11
	-печенье		20	20					
	Яблоко	80			0,4	0	10,4	45	15
	-яблоко		100	80					
Итого:					2	4,8	23	143,65	

	Суп гороховый	250			8,1	4,4	19,5	200	11
	-картофель		75	58					
	-горох		20	20					
	-лук		12	10					
	-морковь		7	5					
	-масло сливочное		4	4					
	-масло растительное		2,5	2,5					
	Тефтели	80/50			11,5	4,1	8,4	109	-
	-фарш		70	65					
	-хлеб пшеничный		20	20					
	-лук		20	15					
	-масло растительное		3	3					
	-рис		9	9					
	Соус								
	-мука		2,5	2,5					
	-паста томатная		5	5					
	-морковь		5	4					
	-лук		2	1					
	Капуста тушеная	150			0,69	5,97	21,09	154,17	35
	-капуста		150	122					
	-масло растительное		3	3					
	-лук		5	5					
	-морковь		10	8					
	-томатная паста		3	3					
	Хлеб	60			4,62	1,8	29,8	157,2	-
	-хлеб пшеничный		60	60					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					

Итого:					25,15	16,27	103,39	718,37	
ПОЛДНИК									
	Омлет	100			9,78	11,1	5,93	167,7	0,7
	-яйцо		63	60					
	-молоко		25	25					
	-масло сливочное		3	3					
	Горошек зеленый	65			16	5,44	0,12	100	-
	-горошек зеленый (консервы)		65	55					
	Кофейный напиток	200			5,49	6,27	23,8	169,3	1,5
	-кофейный напиток		2,4	2,4					
	-сахар		15	15					
	-молоко		200	200					
	Батон с сыром		30/10		3,1	1,2	19,9	105	
	-батон		30	30					
	-сыр		10	10					
Итого:					34,37	24,01	44,75	542	
Всего:					72,02	60	257,34	1929,12	
2 день									
2 день									
завтрак									
	Суп молочный пшеничный	200			7,4	9,31	2,88	226	1
	-молоко		200	200					
	-пшено		16	16					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		4	4					
	Чай сладкий	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего и 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	Батон с маслом сливочным		30/10		4	8,9	22	153	

	-батон	30	30						
	-масло сливочное		10	10					
Итого:					11,4	18,21	29,18	437,5	
2 завтрак	Вафля	20			0,64	0,56	16,02	70	
	-вафля		20	20					
	Апельсин	80			0,72	0	7,6	32	
	-апельсин		100	80					
итого:					1,36	0,56	23,62	102	
	Суп рыбный	250			10,75	1,12	8,25	88,25	27,25
	-картофель		110	86,25					
	-консервы рыбные		50	50					
	-лук репчатый		9	7,5					
	-морковь		12,5	10					
	-масло сливочное		4,5	4,5					
	-масло растительное		2,5	2,5					
	Голубцы ленивые	80			9,6	6,7	29,47	222,54	21
	-капуста		52	39					
	-фарш свиной		39	28					
	-рис		4	4					
	-яйцо		4	4					
	-лук		5	5					
	-масло сливочное		4	4					
	-масло растительное		2	2					
	Макаронны отварные	130			4,79	4,59	30,62	182,95	3,6
	-макаронны		44	44					
	-масло сливочное		6	6					
	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	40			0,4	2,8	2,8	38,8	
	-икра кабачковая		40	40					
	Хлеб пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	-
	-хлеб пшеничный								
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
итого:					33,9	20,15	134,72	827,87	
полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	140			23,1	3,32	21,71	248,3	2,24
	-рыба мороженая минтай		110	90					
	-лук репчатый		12	10					
	-томатная паста		3	3					
	-морковь		30	25					
	-масло растительное		2,5	2,5					
	-картофель		30	28					
	Кисель	200			0,36	-	30,5	127	0,25
	-концентрат киселя		20	20					
	-сахар		7	7					
	-вода		190	190					
	Хлеб пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	
	-хлеб пшеничный		60	60					
Итог					28,08	5,12	88,01	532,5	
Всего:					74,74	44,04	275,53	1899,87	
Здень	3 день								
завтрак	Суп молочный рисовый	200			9,25	10,78	34,21	265,9	1,8

	-молоко		200	200					
	-рис		15	15					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		4	4					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего и 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	Батон с сыром	30/10			3,1	1,2	19,9	105	-
	-батон		30	30					
	-сыр		10	10					
Итого:					12,35	11,98	68,41	429,4	
2 завтрак	Печенье	20			1,6	4,8	12,6	98,65	11
	-печенье		20	20					
	Сок	100			0,5	0	9,1	38	
	-сок		100	100					
Итого:					2,1	4,8	21,7	136,65	
обед	Свекольник со сметаной	250			9,8	6,7	12,9	164	20
	-картофель		57	48					
	-свекла		50	36,25					
	-морковь		12,5	10					
	-лук		12,5	10					
	-сметана		5	5					
	-масло растительное		2,5	2,5					
	-томатная паста		4	4					
	Жаркое по-домашнему	220			9,0	14,4	23,6	250	37
	-филе куриное		65	65					
	-картофель		220	165					
	-лук		12	10					
	-масло сливочное		3	3					

	-масло растительное		2	2					
	-томатная паста		3	3					
	Икра кабачковая	60			0,35	-	1,4	7	25
	-икра кабачковая (консервы)		65	60					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	Хлеб пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	-
	-хлеб пшеничный		60	60					
итого:					24,01	22,9	92,3	676,2	
Полдник	Пирожки с повидлом	80			5,4	22	50	265	-
	-мука пшеничная		60	60					
	-молоко		30	30					
	-яйцо		5	4					
	-дрожжи сухие		2,5	2,5					
	-сахар		8	8					
	-масло сливочное		5	5					
	-масло растительное		3	3					
	-повидло		20	20					
	Какао с молоком	200			4,2	4,8	17,7	131,25	2,3
	-какао		2	2					
	-сахар		10	10					
	МОЛОКО		200	200					
итого:					9,6	26,6	67,7	396,25	
Всего:					48,06	66,48	250,11	1638,5	
4 день	4 день								
завтрак	Каша молочная геркулесовая	200			7,4	9,31	2,88	226	1
	-МОЛОКО		200	200					

	-геркулес		17	17					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		4	4					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего и 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	Батон с маслом сливочным	30/10			4	8,9	22	153	-
	-батон		30	30					
	-масло сливочное		10	10					
итого					11,4	18,21	39,18	437,5	
2 завтрак	Вафля	20			0,64	0,56	16,02	70	
	-вафля		20	20					
	Йогурт питьевой	100			2,8	2,5	11	80	
	-йогурт питьевой	100	100						
Итого:					3,44	3,06	35,82	150	
обед	Борщ со сметаной	250			9,6	9,3	6,7	193	16,9
	-масло растительное		2,5	2,5					
	-капуста		50	28					
	-свекла		20	15					
	-лук		12,5	10					
	-морковь		12,5	10					
	-сметана		5	5					
	-картофель		85	65					
	-масло сливочное		3	3					
	-томатная паста		4	4					
	Котлета мясная с гречкой	80/150			11,6	9,4	15,8	198,6	-
	-фарш свиной		65	65					
	-батон		14	14					
	-лук		18	8					

	-масло растительное		2	2					
	-гречка		40	40					
	-масло сливочное		4	4					
	Салат из зелёного горошка	60			1,35	3,0	3,08	46	5
	-зелёный горошек (консер)		55	40					
	-масло растительное		3	3					
	-лук		10	8					
	Соус томатный	30			0,87	1,17	7,91	36,33	
	-томатная паста		5	5					
	-лук репчатый		6	4,8					
	-масло растительное		5	5					
	-мука		3	3					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	Хлеб пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	-
	-хлеб пшеничный		60	60					
итого:					28,28	24,67	87,89	729,45	
Полдник	Блины со сметаной	120/20			10	12,8	74,9	374,5	1,5
	-мука пшеничная		40	40					
	-молоко		60	60					
	-яйцо		5	5					
	-сахар		2	2					
	-дрожжи		3,5	3,5					
	-масло растительное		5	5					
	-сметана		20	20					
	Кофейный напиток	200			5,49	6,27	23,8	169,3	1,5
	-кофейный напиток		2,4	2,4					

	-сахар		15	15					
	-МОЛОКО		200	200					
итого:					15,49	19,07	98,7	543,8	
Всего:					58,61	65,01	261,59	1860,75	
5 день	5 день								
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200			8,2	9,9	31,2	246,8	1,5
	-молоко		200	200					
	-манка		20	20					
	-масло сливочное		5	5					
	-сахар		8	8					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего и 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	Батон с маслом сливочным	30/10			4	8,9	22	153	1
	-батон		30	30					
	-масло сливочное		10	10					
итого					12,2	18,8	67,5	458,3	
2 завтрак	Печенье	20			1,6	4,8	12,6	98,65	11
	-печенье								
	Апельсин	80			0,72	-	7,6	32,0	
	-апельсин		100	80					
итого:					2,32	4,8	20,2	130,65	
обед	Суп с фрикадельками	250			6,5	7,53	21,13	175,40	12,9
	-фарш		40	40					
	-масло сливочное		5	5					
	-лук репчатый		10	8					
	-масло растительное		2	2					
	-картофель		100	56					

	-морковь		10	8					
	Куры отварные	80			15.	20,11	20	162,2	
	-куры отварные		140	80					
	Каша рисовая рассыпчатая	150			4,3	5,25	54,4	170	
	-рис		40	40					
	-вода		200	200					
	-масло сливочное		5	5					
	Салат из свеклы	60			0,14	5,8	2,4	84	20
	-свекла		80	64					
	-сахар		2	2					
	-масло растительное		4	4					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	Хлеб пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	-
	-хлеб пшеничный		60	60					
итого:					31,3	40,49	152,33	846,8	
Полдник	Вареники ленивые со сметаной	140/15			20,6	10,3	15	265	1,5
	-творог		70	70					
	-яйцо		6	5					
	-молоко		30	30					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		5	5					
	-мука		40	40					
	Сметанный соус								
	-сметана		15	15					
	-мука		1,5	1,5					
	-сахар		2	2					
	Какао с молоком	200			4,2	4,8	17,7	131,25	2,3

	-какао		2	2					
	-сахар		10	10					
	-молоко		200	200					
Итого:					24,8	15,1	32,7	396,25	
Всего:					70,62	79,19	272,73	1832	
бдень	6 день								
завтрак	Омлет	100			9,78	11,1	5,93	167,7	0,7
	-яйцо		63	60					
	-молоко		25	25					
	-масло сливочное		3	3					
	Салат из зеленого горошка	20			16	22	0,12	100	
	-зеленый горошек (консервы)		22	20					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего и 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	Батон с сыром	30/10			3,1	1,2	19,9	105	-
	-батон		30	30					
	-сыр		10	10					
итого				28,88	34,3	40,25	431,2		
2 завтрак	Вафля	20			0,64	0,56	16,02	70	
	-вафля		20	20					
	Сок	100			0,5	0	9,1	38	
	-сок		10	10					
итого:				1,14	0,56	25,12	108		
обед	Суп с клёцками на бульоне	250			10,3	5,21	30,8	205	10
	-картофель		84	65					
	-мука		17	17					
	-лук		12,5	10					

	-морковь		12,5	10					
	-яйцо		10	8,5					
	-масло растительное		3	3					
	Картофельное пюре с гуляшом	60/150			12,3	5,8	18,93	220,3	30
	-картофель		130	90					
	-молоко		50	50					
	-масло сливочное		5	5					
	-филе курицы		60	60					
	-масло растительное		3	3					
	-томатная паста		5	5					
	-сахар		1	1					
	-мука		2	2					
	Салат из свежей капусты	60			1,1	1,06	3,43	28	49,5
	-капуста		68	54					
	-масло растительное		6	6					
	-лук		4	4					
	-морковь		7	5					
	-сахар		2,5	2,5					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	Хлеб пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	-
	-хлеб пшеничный		60	60					
итого:					28,56	13,87	107,56	708,8	
Полдник	Булочка домашняя	80			7,33	6,53	32,0	380	-
	-изюм		5	4					
	-мука		50	50					
	-молоко		40	40					

	-яйцо		7	6					
	-дрожжи сухие		1	1					
	-сахар		5	5					
	-масло растительное		2	2					
	-масло сливочное		5	5					
	Кисель	200			0,36	-	30,5	127	0,25
	-концентрат киселя		20	20					
	-сахар		7	7					
	-вода		190	190					
Итого:					7,69	6,53	62,5	507	
Всего:					66,27	55,26	235,43	1755	
7 день	7 день								
завтрак	Суп молочный вермишелевый	200			7,4	9,31	28,8	226	1
	-молоко		140	140					
	-вермишель		15	15					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		5	5					
	-вода		44	44					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего и 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	Батон с маслом сливочным	30/10			4	8,9	22	153	
	-батон		30	30					
	-масло сливочное		10	10					
итого					11,4	18,21	65,1	437,5	
2 завтрак	Печенье	20			1,6	4,8	12,6	98,65	11
	-печенье								
	Банан	95			1,45	-	19,8	84,5	

	-банан		130	95					
Итого:					3,05	4,8	32,4	183,15	
обед	Суп рыбный	250			10,75	1,12	8,25	88,25	27,25
	-картофель		110	86,25					
	-консервы рыбные		50	50					
	-лук репчатый		9	7,5					
	-морковь		12,5	10					
	-масло сливочное		4,5	4,5					
	-масло растительное		2,5	2,5					
	Ленивые голубцы	80			9,6	6,7	29,47	222,54	21
	-капуста		52	39					
	-фарш		39	28					
	-рис		4	4					
	-яйцо		4	3					
	-лук		5	5					
	-масло сливочное		4	4					
	-масло растительное		2	2					
	Салат из свеклы	60			0,14	5,8	2,4	84	20
	-свекла		80	64					
	-сахар		2	2					
	-масло растительное		4	4					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	Хлеб	60			4,62	1,8	29,8	157,2	-
	-хлеб пшеничный		60	60					
итого:					25,35	15,42	94,52	649,99	
Полдник	Биточки рыбные	80			13,9	3,4	3,2	100	2,1

	-рыба свежемороженая		130	70					
	-масло растительное		3	3					
	-лук		10	8					
	-хлеб пшеничный		10	10					
	-яйцо		5	4					
	Каша гречневая с маслом	140			2	5	26	140	-
	-гречка		46	46					
	-масло сливочное		5	5					
	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	200			5,49	6,27	23,8	169,3	1,5
	-кофейный напиток		2,4	2,4					
	-сахар		15	15					
	-молоко		200	200					
	Хлеб пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	
	-хлеб пшеничный								
итого:					29,73	21,13	92,51	624,13	
Всего:					69,53	59,56	284,53	1894,77	
8 день	8 день								
завтрак	Суп молочный пшеничный	200			7,4	9,31	2,88	226	1
	-молоко		200	200					
	-пшено		16	16					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		4	4					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	10
	-чай высшего и 1го сорта		0,4	0,4					

	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	Батон с сыром	30/10			3,1	1,1	19,9	105	
	-батон		30	30					
	-сыр		10	10					
итого					10,5	10,41	37,08	389,5	
обед	Суп гороховый	250			8,1	4,4	19,5	200	11
	-картофель		75	58					
	-горох		20	20					
	-лук		12	10					
	-морковь		7	5					
	-масло сливочное		4	4					
	-масло растительное		2,5	2,5					
	Плов с цыпленком	190			19,8	25,36	74,4	332,2	0,45
	-цыпленок		110	80					
	-рис		42	42					
	-лук репчатый		15	13					
	-морковь		30	24					
	-масло сливочное		5	5					
	-масло растительное		3	3					
	Икра кабачковая	60			0,35	-	1,4	7	25
	-икра кабачковая (консервы)		65	60					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	Хлеб пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	-
	-хлеб пшеничный		60	60					
итого:					33,11	31,56	149,7	794,4	
Полдник	Оладьи с повидлом	100/15			6,22	5,6	40,9	293	13

	-мука пшеничная		50	50					
	-молоко		40	40					
	-дрожжи сухие		2	2					
	-яйцо		9	8					
	-сахар		5	5					
	-масло растительное		4	4					
	-повидло		15	15					
	Какао с молоком	200			4,2	4,8	17,7	131,25	2,3
	-какао		2	2					
	-сахар		10	10					
	-молоко		200	200					
итого:					10,42	10,4	58,6	424,25	
Всего:					55,39	52,93	269	1710,16	
9 день	9 день								
завтрак	Суп молочный рисовый	200			9,25	10,78	34,21	265,9	1,8
	-молоко		200	200					
	-рис		15	15					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		4	4					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего или первого сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	Батон с маслом сливочным	30/10			4	8,9	22	153	-
	-батон		30	30					
	-масло сливочное		10	10					
итого					13,25	19,68	70,51	477,4	
2 завтрак	Печенье	20			1,6	4,8	12,6	98,65	11
	-печенье		20	20					

	Яблоко	115			0,46	-	11,96	51,75	
	-яблоко		130	115					
Итого:					2,06	4,8	24,56	150,4	
обед	Борщ со сметаной	250			9,6	9,3	6,7	193	16,9
	-картофель		85	65					
	-капуста		50	28					
	-лук репчатый		12,5	10					
	-морковь		12,5	10					
	-свекла		20	15					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		2,5	2,5					
	-томатная паста		4	4					
	-сметана		5	5					
	Котлета мясная с гречкой	80/150			11,6	9,4	15,8	198,6	-
	-фарш свиной		65	65					
	-батон		14	14					
	-лук		15	8					
	-масло растительное		2	2					
	-гречка		40	40					
	-масло сливочное		4	4					
	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					
	Салат из капусты	30			0,22	1,52	0,53	17,5	
	-свежая капуста		30	27					
	-масло растительное		2	2					
	-лук репчатый		4	3					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98	3,6

	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	Хлеб пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	-
	-хлеб пшеничный		60	60					
итого:					29,78	25,16	86,61	704,43	
Полдник	Пирожки с повидлом	80			5,4	2,2	50	265	
	-мука пшеничная		60	60					
	-молоко		30	30					
	-яйцо		5	4					
	-дрожжи сухие		2,5	2,5					
	-сахар		8	8					
	-масло сливочное		5	5					
	- масло растительное		3	3					
	-повидло		20	20					
	Какао с молоком	200			4,2	4,8	17,7	131,25	2,3
	-какао		2	2					
	-сахар		10	10					
	-молоко		200	200					
итого:					9,6	7	67,7	396,25	
Всего:					54,69	56,64	249,38	1728,58	
10день	10 день								
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200			8,2	9,9	31,2	246,8	1,5
	-молоко		200	200					
	-манка		20	20					
	-сахар		8	8					
	-масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего и 1го сорта		0,4	0,4					

	-сахар		14	14					
	вода		200	200					
	Батон с сыром	30/10			3,1	1,2	19,9	105	-
	-батон		30	30					
	-сыр		10	10					
итого					11,3	11,1	65,4	410,3	
2 завтрак	Вафли	20			0,64	0,56	16,02	70	
	-вафли		20	20					
	Йогурт питьевой	100			2,8	2,5	11	80	
	-йогурт питьевой	100	100						
Итого:					3,44	3,06	27,02	150	
обед	Суп с фрикадельками	250			6.5	7.53	21.13	175,40	-
	-фарш		40	40					
	-масло сливочное		5	5					
	-лук репчатый		10	8					
	-масло растительное		2	2					
	-картофель		100	56					
	-морковь		10	8					
	Тефтели	80/50			11,5	4,1	8,4	109	-
	-фарш		70	65					
	-хлеб пшеничный		20	20					
	-лук		20	15					
	-масло растительное		3	3					
	-рис		9	9					
	Соус								
	-мука		2,5	2,5					
	-томатная паста		5	5					
	-морковь		5	4					
	-лук		2	1					
	Тушеная капуста	150			0,69	5,97	21,09	154,17	35

	-капуста		180	140					
	-масло растительное		3	3					
	-лук репчатый		5	5					
	-морковь		5	5					
	-сахар		2	2					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	Хлеб	60			4,62	1,08	29,8	157,2	-
	-хлеб пшеничный		60	60					
итого:					23,55	18,68	105,02	693,77	
Полдник	Сырники со сметаной	120/15			7,5	12,6	39,7	370	1,02
	-творог		70	70					
	-яйцо		8	6					
	-сахар		7	7					
	-мука пшеничная		25	25					
	-масло сливочное		4	4					
	-повидло		15	15					
	-или сметана		15	15					
	Кофейный напиток	200			5,49	6,27	23,6	169,3	1,5
	-кофейный напиток		2,4	2,4					
	-сахар		15	15					
	-молоко		200	200					
итого:					12,99	18,87	63,3	539,3	
Всего:					51,28	51,71	260,74	1793,37	
Всего за 10 дней					621,21	590,82	2616,38	18042,12	

