



Перспективное меню
(десятидневное) для детей в возрасте
с 3 до 7 лет в МДОУ Готовском детском саду общеразвивающего вида «Колокольчик»
Красненского района
(режим 10,5 часов на осенне-зимний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У		
1 день			Брутто	Нетто	Б	Ж	У		С
Завтрак	Плов фруктовый	80			5,6	5,8	20,1	162	—
	Рис		60	35					
	Вода		150	150					
	Масло сливочное		5	5					
	Сахар		5	5					
	Изюм		5	5					
	Курага		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 маслом сливочным	30/10			4	8,9	22	153	—

	Батон		30	30					
	Масло сливочное		10	10					
Итого:					9,6	14,7	56,4	373,5	4,1
2Завтрак									
	Яблоко	100			0,58	0	14,95	64,69	—
	-яблоко		125	100					
Итого:					0,58	0	14,95	64,69	—
Обед	Суп гороховый	200			6,5	3,5	15,6	160,0	9,0
	-картофель		60	58					
	-горох		16	20					
	-лук		10	10					
	-морковь		6	5					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		2	2					
	Котлета мясная с гречкой	70/150			11.6	9.4	15.8	198.6	-
	Мясо (фарш)		65	65					
	Батон		14	14					
	Лук		15	8					
	Масло растительное		2	2					
	Гречка		40	40					
	Масло сливочное		4	4					
	Соус томатный	30			0,87	1,17	7,91	36,33	—
	Томатная паста		5	5					
	Масло растительное		5	5					
	Мука		3	3					
	Лук репчатый		6	5					
	Салат из зеленого горошка	55			0,4	2,8	2,8	38,8	—
	Зелёный горошек (консер)		55	40					
	Масло растительное		10	8					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					

	-вода		170	170					
	Хлеб пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	—
	-хлеб пшеничный		60	60					
Итого:					24,23	18,67	96,51	688,93	12,6
Полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	180			24,8	3,36	23,26	226,0	2,4
	-рыба минтай		118	96					
	-лук репчатый		13	11					
	-томатная паста		3	3					
	-морковь		32	27					
	-масло растительное		2,7	2,7					
	-картофель		32	30					
	Кефир с сахаром	150			5,4	4,5	7,2	90	—
	Кефир		180	180					
	Сахар		0,004	0,004					
	Хлеб пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	—
	-хлеб пшеничный		60	60					
Итого:					34,82	9,66	60,26	473,2	2,4
Всего:					69,23	43,03	228,12	1600,32	19,1
2день									
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.			5,08	4,60	0,28	63	0
	Яйца (в шт.)		1	60					
	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		60	60					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего или 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					

	-масло сливочное		10	10					
Итого:					13,2	10,4	67,08	422,5	4,1
2Завтрак	Сок	100			0,5	0	9,1	38	0
	-Сок		100	100					
Итого:					0,5	0	9,1	38	0
Обед	Суп рыбный	200			8,6	0,9	6,6	70,6	21,8
	-картофель		88	69					
	-консервы рыбные		40	40					
	-лук репчатый		7	6					
	-морковь		10	8					
	-масло сливочное		4	4					
	-масло растительное		2	2					
	Тефтели	80			11.5	4,1	8.4	109	-
	Мясо (Фарш)		70	65					
	Хлеб пшеничный		20	20					
	Лук		20	15					
	масло растительное		3	3					
	Мука		9	9					
	паста томатная		70	65					
	Морковь		20	20					
	рис		20	15					
	Капуста тушеная	150			0,69	5,97	21,09	154,17	35
	капуста		150	122					
	масло растительное		3	3					
	лук		10	8					
	морковь		5	5					
	томатная паста		3	3					
	Кисель из ягод	200			0,1	0,04	17,6	53,73	2,93
	Вода питьевая		190	190					
	Ягоды		20	20					
	Крахмал картофельный		9	9					
	Сахар-песок		5	5					
	Хлеб пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	—

	-хлеб пшеничный		60	60					
Итого:					25,51	12,81	83,49	628,19	59,73
Полдник	Каша молочная «Дружба»	200			6,2	8,6	32,4	232	—
	Молоко		200	200					
	пшено		10	10					
	рис		10	10					
	масло сливочное		5	5					
	сахар		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					
	Вафли	20			0,64	0,56	16,02	70	—
вафли		20	20						
Итого:					12,33	27,76	72,22	471,3	1,5
Всего:					51,54	50,97	231,89	1559,99	65,33
Здень									
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	4,1
	-чай высшего или 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					
-масло сливочное		10	10						
Итого:					11,08	10,51	47,59	389,5	5,1
2Завтрак									
	Яблоко	100			0,58	0	14,95	64,69	—

	-яблоко		125	100					
Итого:					0,58	0	14,95	64,69	—
Обед	Свекольник со сметаной	200/5			7,8	5,4	10,3	131	16
	-картофель		46	38					
	-свекла		40	29					
	-морковь		10	8					
	-лук репчатый		10	8					
	-сметана		5	5					
	-масло растительное		2	2					
	-томатная паста		3	3					
	Жаркое по-домашнему	220			9,0	14,4	23,6	250	37
	-филе куриное (фарш)		65	65					
	-картофель		220	165					
	-лук репчатый		12	10					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		2	2					
	-томатная паста		3	3					
	Салат из зеленого горошка	55			0,4	2,8	2,8	38,8	—
	Зелёный горошек (консер)		55	40					
	Масло растительное		10	8					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		170	170					
Хлеб пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	—	
-хлеб пшеничный		60	60						
Итого:					22,06	24,4	91,1	675,0	56,6
Полдник	Сырники с повидлом или сметаной	120/15			7.5	12.6	39.7	370	1,02
	-мука пшеничная		70	70					
	-творог		8	6					
	-сахар		7	7					
	-масло растительное		25	25					
	-масло сливочное		4	4					

	-повидло		15	15					
	-сметана		15	15					
	- яйцо		70	70					
	Какао с молоком	150			4,2	4,8	18	131	3,0
	-какао		2	2					
	-сахар		10	10					
	-молоко		150	150					
Итого:					11,7	17,4	57,7	501	4,02
Всего:					45,42	52,31	211,34	1630,19	65,72
4день									
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	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 или 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	29,61	39,18	437,5	5,1
2Завтрак									
	Сок	100			0,5	0	9,1	38	-
	-Сок		100	100					
Итого:					0,5	0	9,1	38	-
Обед	Суп с клецками на бульоне	200			8,2	4,17	24,6	164	8
	Картофель		67	52					
	мука		14	14					
	лук		10	8					
	морковь		10	8					

	яйцо		8	7					
	масло растительное		2	2					
	Картофельное пюре с гуляшом из куриного филе	150/70			14,4	6,8	22,06	257,0	35,0
	Картофель		130	90					
	Молоко 2.5%		50	50					
	Масло сливочное		5	5					
	Фарш (куриное филе)		70	64					
	Масло растительное		3,5	3,5					
	Паста томатная		6	6					
	Сахар		1,2	1,2					
	Мука		2,3	2,3					
	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		2,4	2,4					
	Кисель из ягод	200			0,1	0,04	17,6	53,73	2,93
	Вода питьевая		190	190					
	Ягоды		20	20					
	Крахмал картофельный		9	9					
	Сахар-песок		5	5					
	Хлеб пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	—
	-хлеб пшеничный		60	60					
Итого:					28,42	13,87	97,49	659,93	95,43
Полдник	Пудинг творожный	230			25,41	15,60	35,30	368,3	0,20
	Крупа манная		20	20					
	Творог		100	100					
	Яйца		2	2					
	Сахар		5	5					

	Масло сливочное		3	3					
	Молоко			50					
	Молоко сгущенное		20	20					
	Кефир с сахаром	200			0,1	0,04	17,6	53,73	2,93
	Кефир		190	190					
	Сахар		20	20					
	Печенье	20			1,6	4,8	12,6	98,65	—
	Печенье		20	20					
Итого:					27,11	20,44	65,5	520,68	3,13
Всего:					67,43	63,92	211,27	1656,11	108,76
5день									
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200			10,9	13,2	41,6	329,1	2,0
	-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 или 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:					14,9	22,1	77,9	540,6	6,1
2Завтрак									
	Яблоко	100			0,58	0	14,95	64,69	—
	-яблоко		125	100					
Итого:					0,58	0	14,95	64,69	—
Обед	Борщ со сметаной	200/5			7,7	7,4	5,4	154	21,5
	-картофель		68	52					

-капуста		40	22					
-лук репчатый		10	8					
-морковь		10	8					
-свекла		16	12					
-масло сливочное		2	2					
-масло растительное		2	2					
-томатная паста		3	3					
-сметана		5	5					
Печень по-строгановски	160			14,4	5,78		3,55	121,51
Печень говяжья (куриная) мороженая (х/о- 17%;, т/о-32%)		125	107					
Масло сливочное несоленое		3	3					
Лук репчатый		8	7					
Морковь		26	20					
Мука пшеничная 1 сорта		8	7					
Сметана 15% жирности		26	20					
Бульон или вода		8	7					
Соль йодированная		26	20					
Макаронны отварные	130			4,79	4,59	30,62	182,95	3,6
Макаронны		44	44					
Масло сливочное		6	6					
Соус томатный	30			0,87	1,17	7,91	36,33	—
Томатная паста		5	5					
Масло растительное		5	5					
Мука		3	3					
Лук репчатый		6	4,8					
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		170	170					
	Хлеб пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	—
	-хлеб пшеничный		60	60					
Итого:					32,76	26,54	100,73	815,42	170,21
Полдник	Блины со сгущенным молоком	130/20			10,8	13,9	96,2	405,7	—
	Молоко		65	60					
	Масло растительное		5	5					
	Мука		43	40					
	Яйцо		5	5					
	Сахар		2	2					
	Дрожжи		3	3					
	Сгущенное молоко или повидло		20	20					
	Соль		1	1					
	Молоко кипяченое	180			5,2	4,5	8,6	96	5,2
	Молоко		189	180					
Итого:					16	18,4	104,8	501,7	5,2
Всего:					64,54	64,28	297,04	1873,41	171,51
бдень									
Завтрак	Макаронны отварные	130			4,79	4,59	30,62	182,95	3,6
	Макаронны		44	44					
	Масло сливочное		6	6					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего или 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:					8,79	13,49	66,92	394,45	7,7
2Завтрак									
	Сок	100			0,5	0	9,1	38,0	-

	-сок		100	100					
Итого:					0,5	0	9,1	38,0	-
Обед	Суп гороховый	200			6,5	3,5	15,6	160,0	9,0
	-картофель		60	58					
	-горох		16	20					
	-лук		10	10					
	-морковь		6	5					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		2	2					
	Тефтели	80			11.5	4,1	8.4	109	-
	Мясо (Фарш)		70	65					
	Хлеб пшеничный		20	20					
	Лук		20	15					
	масло растительное		3	3					
	Мука		9	9					
	паста томатная		70	65					
	Морковь		20	20					
	рис		20	15					
	Капуста тушеная	150			0,69	5,97	21,09	154,17	35
	капуста		150	122					
	Масло растительное		3	3					
	лук		10	8					
	морковь		5	5					
	Томатная паста		3	3					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
-сахар		13	13						
-вода		170	170						
Хлеб пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	—	
-хлеб пшеничный		60	60						
Итого:				23,55	15,37	99,49	678,37	47,6	
Полдник	Биточки рыбные	80			13.9	3,4	3,2	100	2,1

	-рыба свежемороженая		130	70					
	-масло растительное		3	3					
	-лук репчатый		10	8					
	-хлеб пшеничный		10	10					
	-яйцо		5	4					
	Каша гречневая с маслом сливочным	140			2	5	26	140	—
	-гречка		46	46					
	-масло сливочное		5	5					
	Соус томатный	30			0,87	1,17	7,91	36,33	—
	-томатная паста		5	5					
	-масло растительное		5	5					
	-мука		3	3					
	- лук репчатый		6	5					
	Кефир с сахаром	180			5,4	4,5	7,2	90	—
	Кефир		180	180					
	Сахар		0,004	0,004					
	Печенье	20			1,6	4,8	12,6	98,65	—
	Печенье		20	20					
	Хлеб пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	—
	-хлеб пшеничный		60	60					
Итого:					28,39	20,67	86,71	622,18	2,1
Всего:					61,23	99,06	262,22	1733,0	57,4
7день									
Завтрак	Плов фруктовый	80			5,6	5,8	20,1	162	—
	Рис		60	35					
	Вода		150	150					
	Масло сливочное		5	5					
	Сахар		5	5					
	Изюм		5	5					
	Курага		5	5					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего или Iго 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:					8,7	15,7	54,3	325,5	4,1
2Завтрак	Яблоко	100			0,58	0	14,95	64,69	—
	-яблоко		125	100					
Итого:					0,58	0	14,95	64,69	—
Обед	Суп рыбный	200			8,6	0,9	6,6	70,6	21,8
	-картофель		88	69					
	-консервы рыбные		40	40					
	-лук репчатый		7	6					
	-морковь		10	8					
	-масло сливочное		4	4					
	-масло растительное		2	2					
	Ленивые голубцы с мясом	80			9,6	6,7	29,47	222,54	21
	-капуста		52	39					
	-мясо (фарш)		39	28					
	-рис		4	4					
	-яйцо		4	3					
	-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 томатный	30			0,87	1,17	7,91	36,33	
	-томатная паста		5	5					
	-масло растительное		5	5					
	-мука		3	3					
	- лук репчатый		6	5					
	Салат из свеклы	60			0,14	5,8	2,4	84	20

	свекла		80	64					
	сахар		2	2					
	масло растительное		4	4					
	Кисель из ягод	200			0,1	0,04	17,6	53,73	2,93
	Вода питьевая		190	190					
	Ягоды		20	20					
	Крахмал картофельный		9	9					
	Сахар-песок		5	5					
	Хлеб пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	—
	-хлеб пшеничный		60	60					
Итого:					28,72	21,0	124,4	989,89	69,33
Полдник	Омлет	110			10,76	12,2	6,52	184,5	0,8
	Яйцо шт.		69	66					
	Молоко		28	28					
	Масло сливочное		3	3					
	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		60	60					
	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					
	Вафли	20			0,64	0,56	16,02	70	—
	-вафли		20	20					
Итого:					21,91	23,63	78,94	619,8	2,3
Всего:					59,91	60,33	272,59	1999,88	75,73
8день									
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					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего или Iго 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:					10,5	10,51	63,0	389,5	5,1
2Завтрак									
	Сок	100			0,5	0	9,1	38,0	-
	-сок		100	100					
Итого:					0,5	0	9,1	38,0	-
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200			8,2	4,1	24,6	164,0	8,0
	картофель		119	100					
	пшено		12	12					
	лук		12	10					
	морковь		24	20					
	сметана		12	12					
	масло сливочное		4	4					
	масло подсолнечное		3	3					
	соль		10	10					
	Плов с цыпленком	200			20,8	26,69	78,32	349,7	0,47
	-цыпленок		116	84					
	-рис		44	44					
	-лук репчатый		16	14					
	-морковь		32	25					
	-масло сливочное		5	5					
	-масло растительное		3	3					
	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		2,4	2,4					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		170	170					
	Хлеб пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	—
	-хлеб пшеничный		60	60					
Итого:					34,96	33,65	160,75	796,9	61,57
Полдник	Вареники ленивые со сметанным соусом	150/15			20,6	10,3	15	265	1,5
	-молоко		30	30					
	-творог		70	70					
	-яйцо		6	5					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		5	5					
	-мука		40	40					
	Сметанный соус	15							
	-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	39,9	32,7	396,25	3,8
Всего:					70,76	84,06	265,55	1620,65	70,47
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 Iго 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	32,93	70,51	477,4	5,9
Завтрак									
	Яблоко	100			0,57	0	14,94	64,68	-
	-яблоко		125	100					
Итого:					0,57	0	14,94	64,68	-
Обед	Суп с клецками на бульоне	200			8,2	4,17	24,6	164	8
	Картофель		67	52					
	мука		14	14					
	лук		10	8					
	морковь		10	8					
	яйцо		8	7					
	масло растительное		2	2					
	Жаркое по-домашнему	220			9,0	14,4	23,6	250	37
	-филе куриное (фарш)		65	65					
	-картофель		220	165					
	-лук репчатый		12	10					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		2	2					
	-томатная паста		3	3					
	Салат из зеленого горошка	55			0,4	2,8	2,8	38,8	—
	Зелёный горошек (консер)		55	40					
	Масло растительное		10	8					
	Кисель из ягод	200			0,1	0,04	17,6	53,73	2,93
	Вода питьевая		190	190					
	Ягоды		20	20					

	Крахмал картофельный		9	9					
	Сахар-песок		5	5					
	Хлеб пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	—
	-хлеб пшеничный		60	60					
Итого:					22,32	45,57	98,64	663,73	47,93
Полдник	Пудинг творожный	230			25,41	15,60	35,30	368,3	0,20
	Крупа манная		20	20					
	Творог		100	100					
	Яйца		2	2					
	Сахар		5	5					
	Масло сливочное		3	3					
	Молоко		50	50					
	Молоко сгущенное		20	20					
	Кефир с сахаром	180			5,4	4,5	7,2	90	—
	Кефир		180	180					
	Сахар		0,004	0,004					
Итого:					30,81	50,91	42,5	458,3	0,20
Всего:					66,86	129,41	226,59	1664,11	54,03
10день									
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200			10,9	13,2	41,6	329,1	2,0
	-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 или Iго 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:					14,9	22,1	77,9	540,6	6,1
Завтрак									
	Сок	100			0,5	0	9,1	38,0	-
	-сок		100	100					
Итого:					0,5	0	9,1	38,0	-
Обед	Борщ со сметаной	200\5			7,7	7,4	5,4	154	21,5
	-картофель		68	52					
	-капуста		40	22					
	-лук репчатый		10	8					
	-морковь		10	8					
	-свекла		16	12					
	-масло сливочное		2	2					
	-масло растительное		2	2					
	-томатная паста		3	3					
	-сметана		5	5					
	Печень по-строгановски	160			14,4	5,78		3,55	121,51
	Печень говяжья (куриная) мороженая (х/о- 17%;, т/о-32%)		125	107					
	Масло сливочное несоленое		3	3					
	Лук репчатый		8	7					
	Морковь		26	20					
	Мука пшеничная 1 сорта		8	7					
	Сметана 15% жирности		26	20					
	Бульон или вода		125	107					
	Соль йодированная		2	2					
	Картофельное пюре	134			2,5				
	Картофель		147	109		39,48	15,18	112,85	14,9
	Молоко		21	19					
	Масло сливочное		6	6					
	Икра кабачковая	40			0,4	2,8	2,8	38,8	—
	Икра кабачковая		40	40					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98	3,6

	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		170	170					
	Хлеб пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	—
	-хлеб пшеничный		60	60					
Итого:					29,86	57,26	77,78	564,4	161,51
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					
	Молоко кипяченое	180			5,2	4,5	8,6	96	-
	Молоко		189	180					
Итого:					11,42	10,1	49,5	389,0	13
Всего:					56,68	89,46	214,28	1532,0	180,61
Всего:					613,39	739,59	2422,23	16918,66	878,66