

Утверждаю:
Директор
государственного бюджетного
образовательного учреждения Самарской
области средней общеобразовательной
школы № 12 города Сызрани
городского округа Сызрань Самарской области
_____ О.Н. Важнова
« » _____ 20__ г.

Примерное 10-дневное меню 4-разового питания
для детей структурного подразделения "Детский сад",
реализующего общеобразовательные программы
дошкольного образования
Весна-Лето
ясли

г. Сызрань

Разработано в соответствии с "Сборником рецептур на продукцию для питания детей в ,
образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна"/

ДОШКОЛЬНЫХ

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн/ц,кка л	Вит. С	№ ре-ы
1 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная на сгущ. молоке			150	2,87	4,77	25,3	167		182
• пшено	23	23							
• сгущенное молоко	25	25							
• масло сливочное	5	5							
Бутерброд с повидлом			35	1,5	2,52	23,7	105	0,00001	2
• батон	25	25							
• повидло	10	10							
Чай сладкий			165	0,06	0,01	9,34	49	0,00001	411
• чай (заварка)	1	1							
• сахар	7	7							
2 ЗАВТРАК									
Фрукт	114	100	100	0,4	0,4	9,8	46	0,001	
ОБЕД									
Салат из соленых огурцов с луком			30	0,26	1,53	2,12	34,6	0,001	20
• огурцы соленые	20	16							
• лук репчатый	15	12							
• масло растительное	2	2							
Щи рыбные			150	1,04	4,8	4,87	60	0,0012	73
• консервы рыбные	20	20							
• картофель	30	20							
• морковь	10	8							
• капуста бокочанная	38	30							
• лук репчатый	10	8							
• масло растительное	3	3							
• масло сливочное	2	2							
Печень по-строгановски с отварными макаронами			60/80	5,46	7,8	31,6	223,7		218/294
• печень	90	60							
• макаронны	28	28							
• масло сливочное	5	6							
• масло растительное	3	3							
• лук репчатый	10	8							
• мука пшеничная	10	10							
• сметана	10	10							
Кисель из ягод			150	0,14	0,06	19,3	81,6	0,002	396
• ягоды	12	10							
• крахмал	5	5							
• сахар	7	7							
Хлеб пшеничный			30	2,28	0,24	14,76	70,5		
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	69,6		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Каша рисовая молочная			130	2,01	2,65	23,1	128		182
• рис	20	20							
• молоко	100	100							
• сахар	5	5							
• масло сливочное	5	5							
Ватрушка			60	7,59	15,3	24,41	258	0,00001	441
• молоко	29	29							
• сахар	8	8							
• мука пшеничная	48	48							
• масло сливочное	2	2							
• масло растительное	2	2							
• дрожжи	1	1							
• творог	20	20							
Какао с молоком			180	3,46	3,1	14,52	95,3	0,00013	416
• какао порошок	1	1							
• сахар	7	7							
• молоко	130	130							
<i>За весь день:</i>				29,67	43,68	216,22	1388,3	0,0054	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн/ц,кка л	Вит. С	№ ре-ы
2 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная			150	2,98	3,94	23,4	165		182
• манка	23	23							
• молоко	110	110							
• масло сливочное	5	5							
• сахар	5	5							
Бутерброд с сыром			35	4,11	4,06	22,9	112,98		3
• батон	25	25							
• сыр	10	10							
Кофейный напиток на молоке			165	3,36	3,84	13,6	108,4	0,00011	414
• кофейный напиток	1	1							
• сахар	7	7							
• молоко	140	140							
2 ЗАВТРАК									
Фрукт	114	100	100	0,4	0,4	9,8	46	0,001	
ОБЕД									
Салат витаминный			32	0,42	1,98	2,49	29,47	0,0004	11
• лук репчатый	36	30							
• масло растительное	2	2							
Расольник со сметаной			140/10	1,6	3,45	6,54	72	0,00045	80
• крупа перловая	10	8							
• картофель	80	65							
• морковь	10	8							
• лук репчатый	10	8							
• масло сливочное	3	3							
• огурец соленый	15	13							
• мясо кур	15	10							
• сметана	10	10							
Биточки куриные с гороховым пюре			60/80	11,94	13,9	16,89	271,3	0,000035	323
• куры	74	44							
• яйцо	1/4	10							
• хлеб пшеничный	11	11							
• молоко	16	16							
• масло сливочное	6	6							
• горох	40	40							
Сок	150	150	150	0,75	—	15,15	64,5	0,0003	418
Хлеб пшеничный			20	1,52	0,16	9,84	47		
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	69,6		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Рыбные зразы с картоф. пюре			70/80	10,78	10,7	26,58	214,33	0,0012	281/339
• картофель	91	68							
• молоко	20	20							
• яйцо	1/4	10							
• масло сливочное	6	6							
• лук репчатый	10	8							
• рыба свежая	80	60							
• масло растительное	3	3							
Чай сладкий			180	0,06	0,01	9,89	52		411
• чай (заварка)	1	1							
• сахар	7	7							
Булка			20	1,5	0,6	10	51,8		
• батон	20	20							
<i>За весь день:</i>				42,92	46,6	182,48	1343,35	0,0035	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн/ц,кка л	Вит. С	№ ре-ы
3 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная			130	2,3	3,17	26,8	155		182
• крупа пшеничная	20	20							
• молоко	100	100							
• сахар	5	5							
• масло сливочное	5	5							
Яйца вареные			20	5,08	0	0,28	63	0	227
Яйца (шт)	1/2	20							
Бутерброд с повидлом			35	1,5	2,52	23,7	105	0,000015	2
• батон	25	25							
• повидло	10	10							
Какао с молоком			165	3,78	3,26	14,55	116,8	0,00014	414
• какао порошок	1	1							
• сахар	7	7							
• молоко	130	130							
2 ЗАВТРАК									
Ряженка	100	100	100	4,73	1,73	6,8	68,8	0,00002	420
ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоком			30	0,37	1,55	3,44	33,8	0,001	30
• свекла	25	21							
• яблоко	8	7							
• масло растительное	2	2							
Щи со смет на мяси бульоне			150/10	1,26	2,93	3,8	68	0,0012	73
• капуста белокочанная	40	30							
• мясо	15	10							
• морковь	10	8							
• картофель	40	30							
• лук репчатый	10	8							
• масло сливочное	2	2							
• сметана	10	10							
Жаркое по-домашнему			100	11,24	10,63	14,38	190	0,0004	292
• картофель	90	60							
• лук репчатый	10	8							
• мясо говядины	70	53							
• масло сливочное	5	5							
Компот из сухоф			150	0,31	0,01	17,89	103	0,0003	394
• сухофрукты	10	10							
• сахар	8	8							
Хлеб пшеничный			30	2,28	0,24	14,76	70,5		
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	69,6		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Запеканка из творога			120	19,13	16,31	25,9	310	0,000025	251
• творог	100	98							
• крупа манная	10	10							
• молоко	10	10							
• яйцо	1/4	10							
• сметана	5	5							
• масло сливочное	5	5							
• масло растительное	2	2							
• сахар	10	10							
Кофейный напиток на молоке			170	3,36	3,84	13,6	108,4	0,00011	414
• кофейный напиток	1	1							
• сахар	7	7							
• молоко	140	140							
Фрукт	114	100	100	0,4	0,4	9,8	46	0,001	
Вафли	10	10	10	0,5	0,66	4,95	27,8		
<i>За весь день:</i>				59,64	49,82	197,89	1573	0,0038	

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн/ц,ккал	Вит. С	№ ре-ы
4 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Омлет с зеленым горошком			130	7,98	11,99	5,11	222	0,0001	233
• яйцо	1	40							
• молоко	52	52							
• масло сливочное	5	5							
• горошек зеленый	31	20							
Бутерброд с сыром			40	4,11	4,06	22,9	112,98		3
• батон	30	30							
• сыр	10	10							
Кофейный напиток на молоке			180	3,78	4,32	15,3	122	0,00012	414
• кофейный напиток	1	1							
• сахар	7	7							
• молоко	140	140							
2 ЗАВТРАК									
Сок	100	100	100	0,5	—	10,1	46	0,0002	418
ОБЕД									
Салат из картофеля с солен.огруцами			30	0,41	1,56	2,57	34,6	0,001	21
• огурцы соленые	11	9							
• картофель	16	12							
• морковь	9	7							
• масло растительное	2	2							
Свекольник со смет на мясн бул			140/10	2,98	4	9,8	81	0,0004	64
• свекла	30	24							
• мясо	10	8							
• лук репчатый	10	8							
• морковь	10	8							
• картофель	40	30							
• масло сливочное	2	2							
• сметана	10	10							
Бефстроганов с гречневой кашей			60	7,54	8,71	1,67	138		294
• лук репчатый	9	7							
• мясо	84	60							
• масло растительное	3	3							
• мука пшеничная	5	5							
• сметана	6	6							
Каша гречневая			80	3,87	3,25	20,06	146		330
• крупа гречневая	27	27							
• масло сливочное	3	3							
Компот из сухоф			150	0,31	0,01	17,89	103	0,00003	394
• сухофрукты	12	12							
• сахар	7	7							
Хлеб пшеничный			20	1,52	0,16	9,84	47		
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	69,6		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пирожок с картошкой			120	6,23	10,97	49,9	343	0,00014	437
• мука пшеничная	60	60							
• сахар	2	2							
• молоко	38	38							
• масло сливочное	3	3							
• яйцо	1/4	10,5							
• дрожжи	1,1	1,1							
• картофель	100	60							
• лук репчатый	31	26							
• масло растительное	4	4							
Чай сладкий с молоком			180	2,66	2,33	11,34	76,99	0,00014	413
• чай (заварка)	1	1							
• сахар	7	7							
• молоко	100	100							
Фрукт	114	100	100	0,4	0,4	9,8	46	0,001	
<i>За весь день:</i>				44,89	52,26	199,68	1588,17	0,0036	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн/ц,кк ал	Вит. С	№ ре-ы
5 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная			150	2,84	3,15	22,1	158		182
• крупа ячневая	23	23							
• молоко	110	110							
• масло сливочное	5	5							
• сахар	5	5							
Бутерброд с повидлом			35	1,5	2,52	23,7	105	0,00001	2
• батон	25	25							
• повидло	10	10							
Кофейный напиток на молоке			165	3,36	3,84	13,6	108,4	0,00011	414
• кофейный напиток	1	1							
• сахар	7	7							
• молоко	140	140							
2 ЗАВТРАК									
Фрукт	114	100	100	0,4	0,4	9,8	46	0,001	
ОБЕД									
Салат из свеклы			30	0,42	1,81	2,49	28	0,00038	34
• свекла	39	28							
масло растительное	2	2							
Борщ со сметаной на кур. бульоне.			140/10	4,93	5,2	6,84	95	0,001	68
• свекла	30	24							
• мясо кур	10	8							
• капуста белокочанная	30	22							
• лук репчатый	10	8							
• морковь	10	8							
• картофель	30	24							
• сахар	2	2							
• масло сливочное	2	2							
• сметана	10	10							
Плов с мясом кур			120	11	16,4	21	289	0,00003	321
• лук репчатый	10	8							
• морковь	20	16							
• крупа рисовая	30	30							
• мясо кур	90	67							
• масло сливочное	5	5							
• масло растительное	5	5							
Кисель из ягод			150	0,14	0,06	19,3	81,6	0,002	396
• ягоды	12	10							
• крахмал	5	5							
• сахар	8	8							
Хлеб пшеничный			40	2,25	0,23	14,7	71		
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	69,6		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молочный суп лапша			150	3,76	6,1	22,95	154	0,00006	100
• лапша	15	15							
• сахар	3	3							
• масло сливочное	3	3							
• молоко	120	120							
Яйца вареные			20	5,08	0	0,28	63	0	227
Яйца (шт)	1/2	20							
Чай сладкий			180	0,06	0,01	9,89	52	0,00001	411
• чай заварка	1	1							
• сахар	7	7							
Печенье	20	20	20	1,5	1,96	14,8	83,4		
<i>За весь день:</i>				39,84	42,18	194,85	1404	0,0048	

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн/ц,кка л	Вит. С	№ ре-ы
6 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Макаронь отвари. с кабач. икрой			130/20	3,6	3,33	25,95	163	0,00001	218
• макаронь	30	30							
• масло сливочное	6	6							
• кабачковая икра	20	20							
Бутерброд с повидлом			35	1,5	2,52	23,7	105	0,00001	2
• батон	25	25							
• повидло	10	10							
Кофейный напиток на сгущ. молоке			165	3,36	3,84	13,6	108,4	0,00011	414
• молоко сгущенное	28	28							
• кофейный напиток	1	1							
2 ЗАВТРАК									
Фрукт	114	100	100	0,4	0,4	9,8	46	0,001	
ОБЕД									
Салат витаминный			32	0,42	1,98	2,49	29,47	0,0004	11
• лук репчатый	36	30							
• масло растительное	2	2							
Суп с рыбными консервами			140	3,82	4,7	6,94	87	0,00055	95
• консервы рыбные	20	20							
• картофель	84	60							
• морковь	10	8							
• пшено	8	8							
• лук репчатый	10	8							
• масло сливочное	3	3							
Печень по-строгановски			60	2,6	5,53	20	141		
• печень	90	60							
• масло сливочное	3	3							
• масло растительное	3	3							
• лук репчатый	10	8							
• мука пшеничная	10	10							
• сметана	10	10							
Картофельное пюре			80	1,63	2,55	17,69	96	0,0011	339
• картофель	120	80							
• масло сливочное	3	3							
• молоко	32	32							
Кисель из ягод			150	0,14	0,06	19,3	81,6	0,002	396
• ягоды	12	10							
• крахмал	5	5							
• сахар	8	8							
Хлеб пшеничный			30	2,28	0,24	14,76	70,5		
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	69,6		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Сырники со сгущ. молоком			120/10	19,66	18,5	21,56	328	0,00005	245
• мука	15	15							
• творог	105	103							
• яйцо	1/4	10,5							
• сахар	5	5							
• масло сливочное	5	5							
• сгущенное молоко	10	10							
• масло растительное	6	6							
Какао на молоке			180	3,78	3,26	15,55	116,8	0,00014	416
• какао порошок	1	1							
• сахар	7	7							
• молоко	130	130							
Вафли	20	20	20	1,5	1,96	14,8	83,4		
<i>За весь день:</i>				47,29	49,37	219,54	1525,77	0,0054	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн/д,кка л	Вит. С	№ ре-ы
7 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Омлет с зеленым горошком			130	7,98	11,99	5,11	222	0,0001	233
• яйцо	1	40							
• молоко	52	52							
• масло сливочное	5	5							
• горошек зеленый	31	20							
Бутерброд с сыром			40	4,7	4,64	26,17	129,12		3
• батон	30	30							
• сыр	10	10							
Кофейный напиток на молоке			180	3,78	4,32	15,3	122	0,00012	414
• кофейный напиток	1	1							
• сахар	7	7							
• молоко	140	140							
2 ЗАВТРАК									
Фрукт	114	100	100	0,4	0,4	9,8	46	0,001	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами			30	0,41	1,56	2,57	34,6	0,001	23
• Огурцы соленые	11	9							
• картофель	16	12							
• морковь	9	7							
• масло растительное	2	2							
Суп гороховый на мясном бульоне с гречками			150	2,98	3,17	24,6	95	0,00039	87/123
• горох сухой	10	10							
• мясо	10	8							
• морковь	10	8							
• картофель	60	47							
• лук репчатый	10	8							
• масло сливочное	2	2							
• хлеб пшеничный	20	10							
Тефтели с капустой туш.			60/100	5,54	10,69	14,58	170,28	0,001	304/354
• мясо	53	43							
• капуста	170	130							
• лук репчатый	10	8							
• рис	7								
• масло сливочное	3	3							
• морковь	10	8							
• яйцо	1/8	5							
• масло растительное	5	5							
Компот из сухофр			150	0,31	0,01	17,89	103	0,0003	394
• сухофрукты	10	10							
• сахар	7	7							
Хлеб пшеничный			30	2,28	0,24	14,76	70,5		
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	69,6		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молочный суп лапша			150	3,76	6,1	22,95	154	0,00006	100
• лапша	15	15							
• молоко	120	120							
• сахар	3	3							
• масло сливочное	3	3							
Чай			180	1,67	0,43	0,33	11,67	0,00001	410
• чай заварка	1	1							
Булочка "Гребешок"			60	6,88	6,83	41,6	247,1	0,00005	445
• мука пшеничная	45	45							
• дрожжи	1	1							
• молоко	30	30							
• масло сливочное	5	5							
• масло растительное	2	2							
• яйцо	1/4	10							
• сахар	8	8							
• курага	8	8							
<i>За весь день:</i>				43,29	50,88	209,06	1474,87	0,0032	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн/ц,ккал	Вит. С	№ ре-ы
8 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная			150	3,9	6,5	27,2	162		182
• крупа пшено	14	14							
• крупа рис	11	11							
• молоко	110	110							
• сахар	5	5							
• масло сливочное	5	5							
Бутерброд с повидлом			35	1,5	2,52	23,7	105	0,00001	2
• батон	25	25							
• повидло	10	10							
Какао на молоке			165	3,36	2,9	13,82	94,6	0,00013	416
• какао порошок	1	1							
• сахар	7	7							
• молоко	130	130							
2 ЗАВТРАК									
Сок	100	100	100	0,5	—	10,1	46	0,0002	418
ОБЕД									
Салат из свеклы			30	0,42	1,81	2,49	28	0,00038	34
• свекла	39	28							
• масло растительное	2	2							
Суп с клецками на кур.бульоне			140/10	1,24	3,29	6,55	72	0,00042	91
• мука	10	10							
• мясо кур	10	8							
• лук репчатый	10	8							
• морковь	10	8							
• масло сливочное	2	2							
• картофель	60	50							
• яйцо	1/4	10,5							
• сметана	10	10							
Котлеты рубл. из кур			60	6,9	10,85	7,33	176	0,00004	322
• куры	75	45							
• хлеб пшеничный	11	11							
• яйцо	1/5	8							
• молоко	18	18							
• масло сливочное	2	2							
Картоф. пюре			70	1,45	3,1	17,69	89	0,001	339
• картофель	95	70							
• масло сливочное	3	3							
• молоко	32	32							
Компот из сухофруктов			150	0,31	0,01	17,89	103	0,0003	394
• сухофрукты	10	10							
• сахар	7	7							
Хлеб пшеничный			20	1,52	0,16	9,84	47		
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	69,6		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Рыбные тефтели			100	9,87	6,58	12,3	168	0,00002	277
• рыба свежая	80	60							
• лук репчатый	10	8							
• яйцо	1/8	5							
• рис	10	20							
• масло растительное	2	2							
• масло сливочное	2	2							
Кофейный напиток на молоке			160	3,36	3,84	13,6	108,4	0,00011	414
• кофейный напиток	1	1							
• сахар	8	8							
• молоко	130	130							
Яйца вареные			20	5,08	0	0,28	63	0	227
Яйца (шт)	1/2	20							
Булка			30	2,2	0,9	15	77,7		
• батон	30	30							
Фрукт	105	90	90	0,38	0,38	9,6	44	0,001	
<i>За весь день:</i>				44,59	43,34	200,79	1453,3	0,0036	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн/ц,ккал	Вит. С	№ ре-ы
9 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная			150	2,32	5,05	29,74	162		182
• рис	23	23							
• молоко	110	110							
• сахар	5	5							
• масло сливочное	5	5							
Бутерброд с сыром			35	4,11	4,06	22,9	112,98		3
• батон	25	25							
• сыр	10	10							
Кофейный напиток на молоке			165	3,36	3,84	13,6	108,4	0,00011	414
• кофейный напиток	1	1							
• сахар	8	8							
• молоко	140	140							
2 ЗАВТРАК									
Йогурт	100	100	100	4,73	1,73	6,8	68,8	0,00002	420
ОБЕД									
Салат из соленых огурцов с луком			30	0,26	1,53	2,12	34,6	0,001	20
• огурцы соленые	20	16							
• лук репчатый	15	12							
• масло растительное	2	2							
Суп лапша на мясн. бульоне			150	1,72	3,5	16,2	80,4	0,00005	88
• лапша	10	10							
• мясо	10	8							
• лук репчатый	10	8							
• масло сливочное	3	3							
• картофель	60	45							
• морковь	10	8							
Овощное рагу с мясом			120	9,89	12,06	22,9	198,75	0,00029	362
• картофель	50	37							
• капуста белокочанная	50	38							
• мясо	70	50							
• морковь	10	8							
• лук репчатый	10	8							
• масло растительное	5	5							
• масло сливочное	5	5							
Сок	150	150	150	0,75	—	15,15	64,5	0,00033	418
Хлеб пшеничный			20	1,52	0,16	9,84	47		
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	69,6		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг из творога			120	20,1	17,42	27,6	315	0,00003	249
• творог	100	99							
• крупа манная	10	10							
• молоко	10	10							
• яйцо	1/4	10,5							
• масло сливочное	5	5							
• сметана	5	5							
• масло растительное	2	2							
• изюм	10	10							
• сахар	10	10							
Какао на молоке			160	3,36	2,9	13,82	94,6	0,00014	416
• какао порошок	1,2	1,2							
• сахар	7	7							
• молоко	140	140							
Фрукт	114	100	100	0,4	0,4	9,8	46	0,001	
Печенье	20	20	20	0,75	0,98	7,4	41,7		
<i>За весь день:</i>				56,78	56,21	215,81	1484,97	0,0035	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн/ц,ккал	Вит. С	№ ре-ы
10 ЛЕНЫ									
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная			150	2,84	3,15	22,1	158		182
• крупа ячневая	23	23							
• молоко	110	110							
• масло сливочное	5	5							
• сахар	5	5							
Бутерброд с повидлом			35	1,5	2,52	23,7	105	0,00001	2
• батон	25	25							
• повидло	15	15							
Кофейный напиток на молоке			165	3,36	3,84	13,6	108,4	0,00011	414
• кофейный напиток	1	1							
• сахар	7	7							
• молоко	140	140							
2 ЗАВТРАК									
Сок	100	100	100	0,5	—	10,1	46	0,0002	418
ОБЕД									
Винегрет			40	0,55	2,83	2,8	45	0,00053	46
• свекла	21	18							
• картофель	15	10							
• огурец соленый	11	9							
• масло растительное	3	3							
Ши со сметаной на кур. бульоне.			150/9	1,04	3,77	5,09	51	0,0012	73
• капуста белокочанная	40	30							
• мясо кур	15	10							
• морковь	10	8							
• картофель	38	28							
• лук репчатый	10	8							
• масло сливочное	4	4							
• сметана	9	9							
Пирожок с рисом, с мясом кур.			100	9,6	8,42	49,8	251	0,00001	437
• рис	7	20							
• мясо кур	67	40							
• лук репчатый	10	8							
• яйцо	1/8	5,2							
• сахар	3	3							
• молоко	20	20							
• мука	50	50							
• дрожжи	1	1							
• масло растительное	5	5							
• масло сливочное	2	2							
Кисель из ягод			150	0,14	0,06	19,3	81,6	0,002	396
• ягоды	12	10							
• крахмал	5	5							
• сахар	8	8							
Хлеб пшеничный			20	1,52	0,16	9,84	47		
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	69,6		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Рыбная котлета с овощами			70/50	9,23	7,68	11,85	109,89	0,0005	271
• рыба свежая	90	56							
• молоко	10	10							
• морковь	42	34							
• лук репчатый	20	16							
• яйцо	1/8	5							
• масло растительное	2	2							
• хлеб пшеничный	8	4							
• масло сливочное	5	5							
Чай сладкий с молоком			150	2,66	2,33	11,31	76,99	0,00012	413
• чай (заварка)	1	1							
• сахар	7	7							
• молоко	80	80							
Булка			30	2,2	0,9	15	77,7		
• батон	30	30							
Фрукт	114	100	100	0,4	0,4	9,8	46	0,001	
<i>За весь день:</i>				39,04	39,62	219,69	1312,15	0,0057	
<i>Итого за 10 дней:</i>				44,2	46,6	203,72	1434,3	0,0044	

