

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ с. Дмитриевка
Н.И. Охрименко
«01» сентября 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
СП ГБОУ СОШ с. Дмитриевка- детский сад с. Дмитриевка

10 - дневное меню для детей 3 - 7 лет
Примерное 10-ти дневное меню
для детей (3-7 лет), посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием

День 1

Сад	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Норма закладк и продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша «Дружба»	250					
	Крупа рисовая		10				
	Крупа пшенная		15				
	Молоко		150				
	Масло сливочное		5				
	Сахар	5	Итого	7,9	12,73	32,92	278,95
	2. Кофе с молоком	200					
	Кофейный напиток		2,4				
	Молоко		130				
	Сахар		10	Итого	5,03	5,74	24,33
3. Хлеб с сыром	50/12						
Сыр		13					
Хлеб пшеничный		50	Итого	15,5	19,59	32,24	367,04
			Всего	28,43	33,06	89,49	810,62

Обед	1.Салат из соленого огурца и зеленого горошка	60					
	Лук репчатый		10				
	Огурец соленый		35				
	Зеленый горошек		30				
	Масло растительное		3				
	Итого			1,94	3,69	8,4	61,3
	2. Щи со сметаной	200					
	Мясо		40				
	Капуста		100				
	Картофель		10				
	Морковь		10				
	Лук		3				
	Масло сливочное		5				
	томат						
	Итого			6,67	6,1	6,54	102,4
	3.Жаркое по- домашнему	130/60					
	Мясо		70				
	картофель		200				
	Лук		10				
	Масло сливочное		8				
	Морковь		10				
	:						
	Итого			15,0	11,3	13,7	234,0
5. Компот из кураги	150						
Курага		20					
Сахар		10					
Итого							
6. Хлеб пшеничный			60				
Итого						130,5	

Полник	1.Сок	200	Итого	0,85д	-	23,13	90,77
Ужин	1.Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком Творог Крупа манная Масло сливочное Сахар Молоко Яйцо Молоко сгущенное Чай с сахаром 4.Хлеб пшеничный	200/20 30	 Итого	 17,5	 11,65	 30,57	 232,61

День 2

Сад	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша манная Крупа манная	250	20				

	Молоко Масло сливочное Сахар Изюм		150 5 5 7 Итого				
	2. Какао с молоком	200		8,9	13,07	33,92	268,05
	Какао Молоко Сахар		1,2 130 10 Итого	4,03	4,42	18,32	126,6
	3. Хлеб с маслом	50/7					
	Масло сливочное Хлеб пшеничный		7 50 Итого	3,89	6,96	24,93	180,6
			Всего	16,82	11,38	77,17	575,25
Обед	1. Свежий помидор	60	Итого	0,89	4,78	2,99	52,99
	2. Суп крестьянский со сметаной	250					
	Мясо Картофель Крупа пшенная Морковь Лук Масло сливочное Зелень Сметана		25 80 10 20 10 3 3 10 Итого	3,16	5,75	21,4	147,3
	3. Сосиска с тушеной капустой	35/230					
	Сосиска Капуста Морковь Масло сливочное Лук Томат		35 250 80 20 10 5 Итого	6,67	6,1	6,54	102,4

	5. Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар	180	16 15 Итого	0,27	-	24,34	96,56
	6. Хлеб ржаной	50	Итого	3,3	0,6	17,1	90,5
			Всего	14,29	17,23	72,37	489,75
Полдник	1. Булочка с джемом Мука Молоко Яйцо Масло сливочное Масло растительное Сахар Дрожжи Джем	80	50 50 1/6 5 5 5 1,25 20 Итого	5,72	8,51	34,85	251,24
	2. Молоко	180	Итого Всего	5,04 10,76	6,3 14,81	8,1 42,95	111,6 362,84
Ужин	1. Рыба по-польски Рыба Мука Масло сливочное Молоко Яйцо Лук	80	120 5 5 30 1 10 Итого	19,73	9,7	4,8	181,98
	2. Картофельное пюре Картофель Молоко Масло сливочное	160	190 30 5 Итого	3,65	4,9	23,5	151,6
	3. Салат морковный Морковь Яблоко Масло растительное	50	70 20 4				

	3.Чай	180	Итого	0,55	3,0	4,9	48,4
	Чай		0,6				
	Сахар		12				
	4.Хлеб пшеничный	35	Итого	0,16	0,04	12,0	45,5
			Итого	2,69	1,05	17,3	91,7
			Всего	26,78	18,69	62,5	519,18
				68,65	62.11	254,99	1947.02

День 3

Сад	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша рисовая	250	30	1,95	6,45	27,33	175,0
	Крупа рисовая		150				
	Молоко	5					
	Масло сливочное	200	5	5,33	5,94	24,73	174,63
	Сахар		5				
	Итого		1,95				
	2. Кофе с молоком	200	2,4	5,33	5,94	24,73	174,63
	Кофейный напиток		150				
	Молоко		10				
	Сахар	50/7	7	3,89	6,96	24,93	180,6
	3. Хлеб с маслом		50				
	Масло сливочное		Итого				
	Хлеб пшеничный		7	11,17	19,35	52,06	530,23
Обед	1.Свежий огурец	70	Итого	0,55	0,07	1,79	9,58
	2. Суп рыбный	250	40	0,55	0,07	1,79	9,58
Горбуша конс.	80						
Картофель	80						
Морковь	20						

	Лук Масло сливочное Зелень Крупа пшеничная		15 3 5 10 Итого	8,87	5,1	18,0	150,0
	3. Гуляш из мяса	80					
	Мясо Лук Морковь Томат Мука Сметана Масло растительное		70 10 30 3 5 5 5 Итого	14,85	6,39	3,74	129,8
	4. Вермишель отварная	150	45				
	Вермишель Масло сливочное		5 Итого	4,7	3,61	31,4	180,0
	5. Сок	200	Итого	0,85	-	23,13	90,77
	6. Хлеб ржаной	50	Итого	3,3	0,6	17,1	90,5
			Всего	33,12	15,77	95,16	650,65
Полд ник	1.Кисель Крахмал Варенье Сахар	200	10 25 5 Итого	0,2	0,2	27,8	114,0
	2.Печенье	25	Итого	3,33	1,67	23,0	131,67
			Всего	3,53	1,87	50,8	245,67
Ужин	1.Винегрет Свекла Картофель Морковь Лук	250	80 110 40 10				

	Зеленый горошек		20				
	Огурец соленый		30				
	Масло растительное		9				
	Зелень		3				
			Итого	4,86	5,76	34,75	214,06
	2.Сельдь	50	Итого	5,02	4,32	0,75	68,31
	3.Чай с лимоном	180					
	Чай		0,6				
	Сахар		17				
	Лимон		15				
			Итого	0,07	0	16,4	65,1
	4.Хлеб пшеничный	50	Итого	3,85	1,5	24,8	131
			Всего	16,92	11,58	76,7	478,47
				64,74	48,57	274,72	1905,02

День 4

Сад	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша геркулесовая Геркулес Молоко Масло сливочное Сахар	250	20				
			150				
			5				
			5				
			Итого	9,15	13,63	30,38	275,63
	2. Какао с молоком Какао Молоко Сахар	200	1,2				
			130				
			10				
			Итого	4,03	4,42	18,32	126,6
	3. Хлеб с маслом Масло сливочное Хлеб пшеничный	45/7	7				
			45				
			Итого	3,69	6,46	21,93	163,6

	4.Яблоко	130	Итого	0,45	-	11,21	52,0
			Всего	17,32	24,51	81,84	617,83
Обед	1.Салат из квашеной капусты	60					
	Квашеная капуста		60				
	Масло растительное		3				
	Сахар		2				
			Итого	0,94	4,24	3,07	54,84
	2. Суп гороховый с грёнками	250					
	Мясо		25				
	Картофель		80				
	Горох		35				
	Морковь		20				
	Лук		10				
	Масло сливочное		3				
	Зелень		3				
	Хлеб пшеничный		30				
			Итого	3,67	7,64	28,96	114,66
3. Тефтели с подливой	80						
Мясо		70					
Лук		20					
Мука		17					
Яйцо		1/6					
Молоко		30					
Хлеб пшеничный		20					
Масло растительное		7					
Морковь		15					
		Итого	12,5	10,8	4,87	168,98	
4.Картофельное пюре	180						
Картофель		210					
Молоко		50					
Масло сливочное		5					
		Итого	3,81	7,22	27,77	191,32	
5. Компот из сухофруктов	180						
		16					

	Сухофрукты		15					
	Сахар	50	Итого	0,27	-	24,34	96,56	
	6. Хлеб ржаной		Итого	3,3	0,6	17,1	90,5	
			Всего	24,49	30,5	106,11	716,86	
Полд ник	1.Булочка с изюмом	80						
	Мука		50					
	Молоко		50					
	Яйцо		1/8					
	Масло сливочное		5					
	Масло растительное		5					
	Сахар		7					
	Дрожжи		1,25					
	Изюм		7					
		Итого			6,72	4,4	39,6	224,8
2. Сок	200		Итого	0,85	-	23,13	90,77	
			Всего	7,57	4,4	62,73	315,57	
Ужин	1.Ленивые вареники со сметанным соусом	150						
	Творог		120					
	Мука		20					
	Масло сливочное		5					
	Сметана		20					
	Яйцо		1/6					
	Сахар		8					
				Итого	20,08	10,61	34,2	319.3
	2.Чай	180						
	Чай		0,6					
Сахар		10						
			Итого	0,13	0,04	11,0	43,5	
4.Хлеб пшеничный	35		Итого	2,69	1,05	17,3	91,7	
			Всего	22,9	11,7	62,5	454,5	
				72,28	71.11	313,18	2104.76	

День 5

Сад	Наименование блюд,	Объем	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
-----	--------------------	-------	-------	-------	------	----------	--------------

	продукты	порций	закладки продуктов					
Завт рак	1. Каша гречневая Крупа гречневая Молоко Масло сливочное Сахар	250	25					
			150					
			5					
			5					
				Итого	8,73	13,02	31,25	277,98
	2. Кофе с молоком Кофейный напиток Молоко Сахар	200	2,4					
			140					
			10					
			Итого	5,03	5,64	23,73	164,63	
3. Хлеб с маслом Масло сливочное Хлеб пшеничный	50/7	7						
		50						
		Итого	3,89	6,96	24,93	180,6		
		Всего	17,65	25,62	79,91	623,21		
Обед	1. Салат овощной Помидор Огурец Лук Масло растительное Зелень	60	45					
			30					
			10					
			4					
			7					
				Итого	0,89	4,78	2,99	52,99
	2. Суп куриный вермишелевый Куры Картофель Морковь Лук Масло сливочное Зелень Вермишель	250	45					
			70					
			20					
			15					
3								
5								
			15					
			Итого	2,87	3,5	18,0	110,3	

	3. Овощное рагу с курицей	260					
	Куры		90				
	Лук		10				
	Морковь		50				
	Томат		3				
	Капуста		90				
	Картофель		100				
	Масло растительное		3				
	Масло сливочное		5				
	Зеленый горошек		30				
			Итого	21,61	16,47	14,5	311,4
	4. Кисель	200					
	Варенье		25				
	Сахар		5				
	Крахмал		10				
			Итого	0,2	0,2	27,8	114,0
	6. Хлеб ржаной	50					
			Итого	3,3	0,6	17,1	90,5
			Всего	28,67	25,55	80,39	679,19
Полдник	1. Яблоко	130	Итого	0,45	-	11,21	52
	2. Кефир	180					
	Кефир		180				
	Сахар		5				
			Итого	5,04	5,74	7,36	101,27
			Всего	5,49	5,74	18,57	153,27
Ужин	1. Омлет с кабачковой икрой	160/60					
	Яйцо		1,5				
	Молоко		50				
	Масло сливочное		5				
	Кабачковая икра		60				
			Итого	11,7	39,37	14,58	97,11
	3. Чай	180					
	Чай		0,6				
	Сахар		12				
			Итого	0,13	0,04	11	43,5
	4. Хлеб пшеничный	50	Итого	3,85	1,5	24,8	131

			Всего	32,6	40,91	50,38	271,61
				84,41	97,82	229,25	1727,28

День 6

Сад	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Макароны с сыром Макароны Сыр Масло сливочное	250	40 20 5 Итого	4,89	6,76	26,07	191,25
	2. Какао с молоком Какао Молоко Сахар	200	1,2 150 10 Итого	4,43	4,72	19,32	136,6
	3. Хлеб с маслом Масло сливочное Хлеб пшеничный	50/7	7 50 Итого	3,89	6,96	24,93	180,6
			Всего	13,21	18,44	70,32	508,45
Обед	1. Свежий помидор	60	Итого	2,56	-	13,6	61,44
	2. Суп картофельный с зеленым горошком и сметаной Мясо Картофель Лук Морковь Горошек зеленый Масло сливочное Зелень Сметана	250	25 100 10 20 30 3 7 10 Итого	7,63	6,82	13,78	151,13

	3. Ленивые голубцы	250					
	Мясо		70				
	Лук		20				
	Масло растительное		5				
	Томат		5				
	Морковь		20				
	Капуста		150				
	Масло сливочное		5				
	Рис		20				
	Сметана		5				
			Итого	18,27	18,3	23,35	333,03
	4. Компот из сухофруктов	180					
	Сухофрукты		16				
	Сахар		15				
			Итого	0,27	-	24,34	96,56
	6. Хлеб ржаной	50					
			Итого	3,3	0,6	17,1	90,5
			Всего	32,03	25,72	92,08	732,66
Полдник	1. Кефир	180					
	Кефир		180				
	Сахар		5				
			Итого	5,04	5,74	7,36	101,27
	2. Яблоко печеное	170					
	Яблоко		170				
	Сахар		5				
	Масло сливочное		3				
			Итого	0,01	-	17,37	69,13
			Всего	5,05	5,74	24,73	170,4
Ужин	1. Запеканка творожная розовая со сметанным соусом	230					
	Творог		120				
	Молоко		50				
	Масло сливочное		5				
	Сметана		10				
	Яйцо		1/6				

	Сахар		11				
	Крупа манная		10				
	Морковь		50				
	Мука		4				
	Итого			31,4	22,11	30,41	446,99
2. Чай		180					
	Чай		0,6				
	Сахар		10				
	Итого			0,13	0,04	10,0	43,5
4. Хлеб пшеничный		50					
	Итого			3,85	1,5	24,8	131,0
	Всего			35,38	23,65	65,21	621,49
				85,67	73,55	252,34	2033,0

День 7

Сад	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша пшенная	250	25				
	Крупа пшенная		150				
	Молоко		5				
	Масло сливочное		5				
	Сахар		5				
	Итого			8,45	13,02	32,33	281,17
	2. Кофе с молоком	200					
	Кофе		2,4				
	Молоко		130				
	Сахар		10				
	Итого			4,03	4,42	18,32	126,6
	3. Хлеб с сыром	50/12					
	Сыр		12				
	Хлеб пшеничный		50				
	Итого			15,5	19,59	32,24	367,04
	Всего			27,98	37,03	82,89	774,84
Обед	1. Салат витаминный	60					
	Капуста		60				
	Масло растительное		3				

	Яблоко		40				
	Морковь		15				
	Итого			0,94	4,24	3,07	54,84
	2. Рассольник со сметаной	250					
	Мясо		25				
	Картофель		80				
	Крупа перловая		10				
	Морковь		20				
	Лук		10				
	Масло сливочное		3				
	Зелень		3				
	Соленый огурец		30				
	Сметана		10				
	Итого			5,7	3,93	16,65	129,63
	3. Тефтели	80					
	Мясо		70				
	Лук		10				
	Мука		10				
	Яйцо		1/6				
	Молоко		30				
	Хлеб пшеничный		20				
	Масло растительное		5				
	Морковь		15				
	Итого			12,5	10,8	4,87	168,98
	4. Картофельное пюре	180					
	Картофель		210				
	Молоко		50				
	Масло сливочное		5				
	Итого			3,81	7,22	27,77	191,32
	5. Компот из изюма	180					
	Изюм		16				
	Сахар		15				
	Итого			0,18	-	24,16	100,36
	6. Хлеб ржаной	50					
	Итого			3,3	0,6	17,1	90,5
	Всего			26,43	26,79	93,62	735,63
Подд	1. Печенье	25					
	Итого			3,33	1,67	23,0	131,67

ник	2. Сок	200	Итого	0,85	-	23,13	90,77	
			Всего	4,18	1,67	46,13	222,44	
Ужин	1.Оладьи с джемом	150/25						
	Мука		47					
	Масло сливочное		5					
	Джем		25					
	Яйцо		1/6					
	Сахар		5					
	Молоко		50					
	Дрожжи		1,25					
	Масло растительное		10					
				Итого	9,08	11,61	110,2	542,3
	2.Салат морковно-яблочный	70						
	Морковь		50					
Яблоко		50						
Сахар		2						
			Итого	0,6	6,76	5,47	86,42	
3.Чай с молоком	180							
Чай			0,6					
Сахар			10					
Молоко			100					
			Итого	2,8	2,9	26,0	134,5	
			Всего	12,48	21,27	141,67	763,22	
				71,07	86,76	364,31	2496,13	

День 8

Сад	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша геркулесовая	250					
	Геркулес		20				
	Молоко		150				
	Масло сливочное		5				

	Сахар		5				
			Итого	9,15	13,63	30,38	275,63
	2. Какао с молоком	200					
	Какао		1,2				
	Молоко		150				
	Сахар		10				
			Итого	4,43	4,72	19,32	136,6
	3. Хлеб с маслом	50/7					
	Масло сливочное		7				
	Хлеб пшеничный		50				
			Итого	3,89	6,96	24,93	180,6
	4. Яблоко	130					
			Итого	0,45	-	11,21	52,0
			Всего	17,92	25,31	85,84	644,83
Обед	1.Салат из зеленого горошка	60					
	Зеленый горошек		30				
	Лук		10				
	Соленый огурец		30				
	Масло растительное		4				
			Итого	1,94	3,69	8,4	61,3
	2. Суп свекольник со сметаной	250					
	Мясо		25				
	Картофель		80				
	Свекла		100				
	Морковь		20				
	Лук		10				
	Масло сливочное		3				
	Зелень		3				
	Сметана		10				
	Томат		3				
			Итого	2,76	6,97	17,86	125,5
	3.Гуляш из мяса	80					
	Мясо		70				
	Лук		10				
	Морковь		30				

	Томат Масло сливочное Мука Сметана		3 3 5 5 Итого	13,5	5,9	3,4	118
	4.Гречка рассыпчатая Крупа гречневая Масло сливочное	180	45 5 Итого	10,26	8,68	49,41	324,61
	5. Сок	200	Итого	0,85	-	23,13	90,77
	6. Хлеб ржаной	50	Итого	3,3	0,6	17,1	90,5
			Всего	32,61	25,84	119,3	810,68
Полд ник	1.Кисель Крахмал Варенье Сахар	200	10 25 5 Итого	0,2	0,2	27,8	114
	2. Вафли	30	Итого	1,2	8,92	18,3	155,4
			Всего	1,4	9,12	46,1	269,4
Ужин	1.Рыбные биточки Рыба Мука Масло растительное Молоко Яйцо Лук Хлеб пшеничный	90	130 10 7 30 1/6 10 20 Итого	33,53	4,66	8,94	204,95
	2.Картофельное пюре Картофель Молоко Масло сливочное	160	210 50 5 Итого	3,98	6,4	24,7	170,06
	3.Кабачковая икра	53	Итого	1,01	4,72	4,08	63,07

	3.Чай с лимоном	180					
	Чай		0,6				
	Сахар		15				
	Лимон		15				
	Итого			0,05	-	15,95	65,28
	4.Хлеб пшеничный	50	Итого	3,85	1,5	24,8	131
			Всего	42,42	17,28	78,47	634,36
				94,35	77,55	329,71	2359,27

День 9

Сад	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Молочная вермишель	250	20				
			150				
			5				
			5				
			Итого	6,45	7,02	25,33	195,17
	2. Кофе с молоком	200	2,4				
			130				
			10				
	Сахар	50/7	Итого	4,03	4,42	18,32	126,6
			7				
3. Хлеб с маслом	50/7	50					
		Итого	3,89	6,96	24,93	180,6	
		Всего	14,37	18,4	68,58	502,37	
Обед	1.Салат свекольный	60	80				
			3				
			3				
			Итого	0,9	4,36	6,4	66,03
			2. Куриный бульон с				

	гренками и яйцом	250					
	Куры		45				
	Морковь		30				
	Лук		10				
	Масло сливочное		3				
	Хлеб пшеничный		30				
	Яйцо		1/2				
			Итого	18,61	13,05	18,16	261,39
	3. Суфле куриное	80					
	Куры		90				
	Лук		10				
	Мука		4				
	Яйцо		1/6				
	Молоко		30				
	Масло сливочное		3				
			Итого	16,72	14,32	3,52	189,28
	4.Рис отварной с томатной подливой	180					
	Рис		45				
	Морковь		20				
	Масло сливочное		5				
	Томат		5				
	Мука		5				
	Лук		10				
			Итого	4,32	7,74	25,56	189
	5. Компот из лимона	180					
	Лимон		20				
	Сахар		20				
			Итого	0,2	0,02	21,54	91,36
	6. Хлеб ржаной	50					
			Итого	3,3	0,6	17,1	90,5
			Всего	44,04	40,09	92,28	887,56
Полдник	1.Кефир	180					
	Кефир		180				
	Сахар		5				
			Итого	5,04	5,74	7,36	101,27
	2. Яблоко	130					
			Итого	0,45	-	11,21	52
			Всего	5,49	5,74	18,57	153,27

Ужин	1.Сосиска	35	Итого	4,3	8,8	-	96,95
	2.Картофель под молочным соусом	200					
	Картофель		210				
	Молоко		50				
	Масло сливочное		5				
	Сыр		20				
	Мука		3				
			Итого	5,08	10,61	45,2	282,3
	3.Салат капустный	60					
	Капуста		60				
	Морковь		20				
	Масло растительное		4				
			Итого	0,8	4,76	3,47	56,42
	4.Чай	180					
	Чай		0,6				
Сахар		15					
		Итого	0,13	0,04	11	43,5	
5.Хлеб пшеничный	50						
		Итого	3,85	1,5	24,8	131	
		Всего	14,16	25,71	84,47	610,17	
			78,06	89,94	263,39	2153,37	

День 10

Сад	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завт рак	1. Капуста под яйцом	220					
	Яйцо		1,5				
	Молоко		50				
	Масло сливочное		5				
	Капуста		90				
		Итого	3,15	5,63	15,38	165,63	
	2. Какао с молоком	200					
	Какао		1,2				
	Молоко		150				

	Сахар		10				
	3. Хлеб с маслом	35/7	Итого	4,43	4,72	19,32	136,6
	Масло сливочное		7				
	Хлеб пшеничный		35				
			Итого	2,63	6,78	24,93	139,86
			Всего	10,21	17,13	77,68	442,09
Обед	1.Салат из сельди	50					
	Сельдь		50				
	Лук		10				
	Масло растительное		3				
			Итого	6,18	5,98	1,4	82,67
	2. Суп картофельный со сметаной	250					
	Мясо		25				
	Картофель		100				
	Морковь		20				
	Лук		10				
	Масло сливочное		3				
	Зелень		3				
	Сметана		10				
			Итого	6,47	10,73	18,8	220,95
	3.Шницель мясной	80					
	Мясо		70				
	Лук		10				
	Хлеб пшеничный		10				
	Масло растительное		5				
			Итого	10,4	6,56	9,6	142,4
	4.Овощи тушеные	180					
	Картофель		100				
	Морковь		60				
	Лук		10				
	Капуста		100				
	Зеленый горошек		30				
	Зелень		5				
	Масло сливочное		5				
	Масло растительное		3				

	5.Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар	180	Итого 16 15 Итого	3,8 0,27	5,1 -	14,5 24,34	126,4 96,56
	6. Хлеб ржаной	50	Итого Всего	3,3 30,42	0,6 28,97	17,1 85,74	90,5 759,53
Полдник	1.Ватрушка Творог Сахар Яйцо Мука Молоко Масло сливочное Масло растительное Дрожжи	80	40 10 1/3 50 50 5 5 1,25 Итого	5,66	2,1	33,45	175
	2. Чай Чай Сахар	180	0,6 12 Итого Всего	0,13 5,79	0,04 2,14	11 44,45	43,5 218,5
Ужин	1.Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая Сахар Масло сливочное	250	40 7 5 Итого	5,07	3,09	32,35	205
	2.Молоко	180	Итого	5,6	7	9	124
	3.Яблоко	120	Итого	0,42	-	10,34	48
	4.Хлеб пшеничный	35	Итого Всего	2,59 13,68	1,01 11,1	17,99 69,68	87,5 464,5
				60,1	59.34	277,55	1884.62

			Всего	791,68	669,75	2845,84	2078749
--	--	--	-------	--------	--------	---------	---------