

**Примерное десятидневное меню  
для детей от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет с 12 часовым пребыванием в  
МБДОУ «Остерский детский сад «Солнышко»**





Молоко		19	24	18	22,5								
Масло сливочное		--	--	4,2	5,3								
<b>Салат из горошка зеленого консервированого</b>	40/60					1,19	1,78	2,07	3,11	2,5	3,75	33,4	50,16
з/горошек		58,87	87,7	38	57								
Масло растительное		2	3	2	3								
<b>Чай с лимоном</b>	150/200					0,1	0,14	0,015	0,02	8,5	11,3	34,17	45,56
Чай-заварка		20	30	20	30								
Сахар		7	10	7	10								
Лимон		4	8	3,5	7								
Вода		130	150	130	170								
<b>Хлеб пшеничный</b>	40/40					3,0	3,0	1,16	1,16	20,56	20,56	104,8	104,8
Итого:						17,37	22,16	9,855	12,79	49,61	58,34	356,17	436,52
Всего:						50,93	63,67	38,675	49,04	220,83	294,53	1564,6	1928,21

2	Вых блю д я/с	Брутто		Нетто		Белк		Жир		Угл		калл	
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
<b>завтрак</b>													
<b>Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая</b>	155/205					2,81	3,79	1,42	5,48	19,16	20,03	133	160
Крупа овсяная «Геркулес»		23	31	23	31								
Вода питьевая		50	71	50	71								
Молоко пастер 3,2%		76	105	76	105								
Соль		0,06	0,06	0,06	0,06								
Масло сладко- сливочное несол		3	5	3	5								
Сахар песок		5	5	5	5								
<b>Бутерброд с маслом</b>	40/40					2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
Хлеб пшеничный		30	30	30	30								
Масло сливочное		10	10	10	10								
<b>Какао с молоком</b>	150/200					2,2	2,9	1,9	2,5	18,6	24,8	100,5	134,0
Какао порошок		2	2	2	2								
Сахар		8	8	10	10								
Молоко		92	110	92	110								
Вода		65	100	65	100								
<b>Сок</b>	100/100					0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Итого:						7,96	9,64	10,97	15,63	62,48	69,55	415,5	476

**обед**

<b>Рассольник на мясном бульоне(мелко шинкованный)</b>	200/250					2,53	3,38	1,42	1,9	13,77	18,36	71,05	94,74
Картофель		40,0	53,0	30,0	40,0								
Огурцы соленые		10,0	13,4	9,0	12,0								
Морковь		7,5	10,0	6,0	8,0								
Лук репчатый		1,8	2,4	1,5	2,0								
Крупа перловая(рисовая)		3,0	4,0	3,0	4,0								
Вода для крупы		7,2	9,6	7,2	9,6								
Бульон мясной		105,0	140,0	105,0	140,0								
Сметана 15%		3,0	4,0	3,0	4,0								
<b>Пирожок печеный из дрожжевого теста с мясом</b>	60/60					8,54	8,54	6,22	6,22	20,35	20,35	172,0	172,0
<i>Тесто дрожжевое №453</i>		43	43	43	43								
Мука пшеничная		1,3	1,3	1,3	1,3								
Фарш мясной с луком №497		25	25	25	25								
Масло растительное		0,2	0,2	0,2	0,2								
Меланж		1,2	1,2	1,2	1,2								
<b>Салат из свеклы</b>	40/60					0,56	0,85	2,43	3,6	3,34	5,0	37,56	56,34
Свекла		48,6	73,0	38,0	57,0								
Масло растительное		2,4	3,6	2,4	3,6								
<b>Компот из сушеных фруктов</b>	150/200					0,45	0,6	0,07	0,1	23,7	31,7	98,25	131,0
Сухофрукты(смесь)		15	20	15	20								
Сахар песок		12	16	12	16								
Вода питьевая		152	203	152	203								
Кислота лимонная		1	1	1	1								
<b>Хлеб ржаной</b>	40/50					3,4	5,1	1,3	2,0	17,0	25,5	103,6	155,0
<b>Итого:</b>						15,48	18,47	11,44	13,82	78,16	100,91	482,46	609,08
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Чай с сахаром</b>	150/200					0,1	0,14	0,015	0,02	8,5	11,3	34,17	45,56
Чай-заварка		20	30	20	30								
Сахар		7	10	7	10								
Вода		130	170	130	170								
<b>Сушка</b>	30/30					4,8	4,8	0,3	0,3	21,0	21,0	105,9	105,9
<b>ИТОГО:</b>						4,9	9,84	0,315	0,32	29,5	32,3	140,07	151,46
<b>ужин</b>													
<b>Сырники из творога</b>	50/100					9,2	18,5	6,7	13,5	5,8	11,6	121,0	242,0



Масло сливочное		5	5	5	5								
Сыр твердый		10,5	16	10	15								
<b>фрукт</b>	100/100		100		100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46,0	46,0
Итого:						10,18	13,81	13,33	16,95	57,21	72,82	390	499,4
<b>обед</b>													
<b>Суп с рыбными консервами</b>	200/250					8,1	10,2	2,08	2,6	13,32	16,65	120,7	150,9
Сайра натуральная.Консервы		32	40	32	40								
Картофель		74,6	93,2	56,0	70,0								
Морковь		16,0	20,0	12,8	16,0								
Лук репчатый		7,6	9,5	6,4	8,0								
Крупа перловая		4,0	5,0	4,0	5,0								
Вода питьевая		160,0	200,0	160,0	200,0								
<b>Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом</b>	75/110					9,78	14,35	4,55	6,67	5,82	8,54	103,0	151,1
Минтай (или горбуша)филе		49	65	45	60								
Пшеничный хлеб		9	12	9	12								
Вода питьевая		9	12	9	12								
Яйцо куриное		1/7шт	1/5шт	6	8								
Масса отварных фрикаделек		--	--	60	80								
Масло сливочное		3	4	3	4								
Сыр Российский		2,1	3,2	2	3								
Соус молочный(для запекан)		--	--	15	30								
Масса запеченных фрикаделек		--	--	75	110								
<b>Капуста тушеная</b>	120/150					11,43	14,29	9,36	11,7	7,8	9,73	160,8	201,0
Капуста белокачанная		172,0	215,0	137,5	171,9								
морковь		3,0	3,75	2,4	3,0								
Лук		5,76	7,2	4,8	6,0								
Мука пшеничная высшего сорта		1,44	1,8	1,44	1,8								
Сахар		3,6	4,5	3,6	4,5								
Томат-паста		--	9,0	--	9,0								
Масло растительное		4,2	5,25	4,2	5,25								
<b>Компот из сушеных фруктов</b>	150/200					0,45	0,6	0,07	0,1	23,7	31,7	98,3	131,0
Смесь сухофруктов		15	20	15	20								
Сахарный песок		12	16	12	16								
Вода питьевая		152	203	152	203								
Кислота лимонная		1	1	1	1								
<b>Хлеб ржаной</b>	40/60					3,4	5,1	1,3	2,0	17,0	25,5	103,6	155,4

						33,16	44,54	17,36	23,07	67,64	92,12	586,4	789,4
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Булочка Веснушка</b>	50/50					6,6	6,6	12,4	12,4	55,8	55,8	360,0	360,0
Мука пшеничная высш.сорт		35	35	35	35								
Мука пшенич.высш.сорт на подпыл		0,71	0,71	0,71	0,71								
Дрожжи		1,07	1,07	1,07	1,07								
Соль		0,36	0,36	0,36	0,36								
Сахар песок		3,57	3,57	3,57	3,57								
Масло сладко-сливоч.несол		3,21	3,21	3,21	3,21								
Изюм		1,79	1,79	1,79	1,79								
Вода питьевая		14,3	14,3	14,3	14,3								
Масса полуфубриката		--	58,5	--	58,5								
<b>Кисель</b>	150/200					--	--	--	--	14,7	19,6	60,0	80,0
Кисель ( концентрат)		10	10	10	10								
Вода питьевая		150	200	150	200								
Итого:						6,6	6,6	12,4	12,4	70,5	75,4	420	440
<b>УЖИН</b>													
<b>сарделька</b>	--/50	--	51,0	--	50,0	--	5,6	--	12,2	--	0,2	--	133,0
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	160/205					8,86	11,79	5,98	5,77	44,7	53,06	268,0	320,0
Крупа гречневая		71,0	95,0	71,0	95,0								
Вода питьевая		106,5	142,0	106,5	142,0								
Масло сладко-сливочное несол		5,0	5,0	5,0	5,0								
Сахар песок		5,0	--	5,0	--								
<b>Молоко кипяченое</b>	150/--				--	4,58	--	4,08	--	7,58	--	85,0	--
Молоко пастерезованное		158,0	--	150,0									
<b>Чай с сахаром</b>	150/200					9,0	12,0	2,29	3,06	9,75	13,0	36,9	49,2
Чай-заварка		20	30	20	30								
Сахар		7	10	7	10								
Вода		130	170	130	170								
						22,44	29,39	12,35	20,96	62,03	66,26	389,9	502,2
						72,38	94,34	55,44	73,38	257,38	306,6	1786,3	2231





Вода		252,0	312,0	252,0	312,0								
Соль		1,2	1,5	1,2	1,5								
Масло сливочное		--	5	--	5								
<b>Соус молочный</b>	15/20					0,54	0,72	1,7	2,3	1,9	2,5	24,9	33,2
Молоко пастерез		7,5	10,0	7,5	10,0								
Масло сладко-сливочное несол		0,8	1,1	0,8	1,1								
Мука пшеничная высший сорт		0,8	1,1	0,8	1,1								
Вода питьевая		7,5	10	7,5	10								
Сахар		0,15	0,2	0,15	0,2								
Соль		--	0,1	--	0,16								
<b>Кисель</b>	150/200					--	--	--	--	14,7	19,6	60,0	80,0
Вода питьевая		150	200	150	200								
Кисель концентрат		10	10	10	10								
<b>Хлеб ржаной</b>	40/50					3,4	5,1	1,3	2,0	17,0	25,5	103,6	155,4
<b>Итого:</b>						12,83	22,44	28,27	37,39	76,77	101,98	640,9	851,4
<b>полдник</b>													
<b>Хлеб пшеничный</b>	40/40					3,0	3,0	1,16	1,16	20,56	20,56	104,8	104,8
<b>Чай с сахаром</b>	150/200					9,0	12,0	2,29	3,06	9,75	13,0	36,9	49,2
Чай-заварка		20	30	20	30								
Сахар		7	10	7	10								
Вода		130	170	130	170								
<b>Итого:</b>						12	15	3,45	4,22	30,31	33,56	141,7	154
<b>ужин</b>													
<b>Оладьи</b>	65/130					4,56	9,05	4,06	8,11	27,75	55,5	166,0	332,0
Тесто для оладий №448		--	--	71	141								
Масло растительное		3	6	3	6								
Повидло		5	10	5	10								
<b>Йогурт</b>	150/200					7,5	10,0	3,75	5,0	5,25	7,0	81,0	108,0
<b>Итого:</b>						12,06	19,05	7,81	13,11	33	62,5	247	440
<b>Всего:</b>						45,45	66,96	45,51	61,69	207,74	275,8	1391,7	1864,8



Масло сливочное		4	6	4	6								
Томат паста		--	10	--	10								
Масса отварного мяса		--	--	60	80								
Масса готовых овощей		--	--	110	140								
<b>Овощи долькой</b>	30/40					0,08	0,1	0,0	0,0	0,12	0,16	1,0	1,3
<b>Компот из сушеных фруктов</b>	150/200					0,45	0,6	0,07	0,1	23,7	31,7	98,3	131,0
Смесь сухофруктов		15	20	15	20								
Сахарный песок		12	16	12	16								
Вода		152	203	152	203								
Кислота лимонная		1	1	1	1								
<b>Хлеб ржаной</b>	40/50					3,4	5,1	1,3	2,0	17,0	25,5	103,6	155,4
<b>Итого:</b>						26,18	35,15	10,6	14,47	69,51	92,05	489,9	655,2
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Печенье</b>	30/30					2,3	2,3	2,9	2,9	22,3	22,3	125,1	125,1
<b>Кисель</b>	150/200					0,0	0,0	0,0	0,0	14,7	19,6	60,0	80,0
Вода питьевая		150	200	150	200								
Концентрат киселя		10	10	10	10								
<b>Итого:</b>						2,3	2,3	2,9	2,9	37	41,9	185,1	205,1
<b>УЖИН</b>													
<b>Пудинг из творога с рисом</b>	50/100					7,37	14,73	4,72	9,94	9,96	18,93	112,0	224,0
Творог 9,0%жирнос		38	76	37,5	75								
Крупа рисовая		7	14	7	14								
Сахар песок		4	7	4	7								
Яйца куриные(шт)		1/13шт	1/7шт	3	6								
Масло сладко -сливочное		1	3	1	3								
Сметана 15,0%жирности		2	3	2	3								
<b>Сгущенное молоко</b>	15/30					18,06	36,12	0,34	0,67	0,37	0,75	3,6	7,1
<b>Чай с молоком</b>	150/200					2,65	3,53	2,33	3,1	11,31	15,08	77,0	102,7
Чай-заварка		20	30	20	30								
Молоко		7	10	7	10								
Сахар		92	92	90	90								
Вода		40	80	40	80								
<b>Итого:</b>						28,08	54,38	7,39	13,71	21,64	34,76	192,6	333,8
<b>Всего:</b>						66,18	103,65	34,54	46,71	199,91	235,31	1156,3	1651,7



<b>Овощи долькой</b>	30/40					0,08	0,1	0,0	0,0	0,12	0,16	1,0	1,3
<b>Компот из сушеных фруктов</b>	150/200					0,45	0,6	0,07	0,1	23,7	31,7	98,3	131,0
Смесь сухофруктов		15	20	15	20								
Сахарный песок		12	16	12	16								
Вода		152	203	152	203								
Кислота лимонная		1	1	1	1								
<b>Хлеб ржаной</b>	40/50					3,4	5,1	1,3	2,0	17,0	25,5	103,6	155,4
<b>Итого :</b>						21,32	29,01	20,05	26,69	74,36	101,53	574,7	778,5
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Какао с молоком</b>	150/200					2,2	2,9	1,9	2,5	18,6	24,8	100,5	134,0
Какао порошок		2	2	2	2								
Сахар		8	10	8	10								
Молоко		92	110	92	110								
Вода		65	100	65	100								
<b>Ватрушка из дрожжевого теста</b>	35/35					2,23	2,23	1,49	1,49	22,06	22,06	111,0	111,0
Мука пшеничная		18,6	18,6	18,6	18,6								
Вода питьевая		7,5	7,5	7,5	7,5								
Сахар песок		1	1	1	1								
Дрожжи		0,55	0,55	0,55	0,55								
Масло сливочное		0,8	0,8	0,89	0,8								
Повидло		15	15	15	15								
Соль		0,29	0,29	0,29	0,29								
<b>ИТОГО:</b>						4,43	5,13	3,39	3,99	40,66	46,86	211,5	245
<b>УЖИН</b>													
<b>Рагу из овощей</b>	105/155					1,62	2,4	8,68	11,33	9,13	13,59	121,0	166,0
Картофель		43	64	32	48								
Морковь		20	30	16	24								
Лук репчатый		17	24	14	20								
Капуста белокач		14	21	11	17								
Масло растительное		4	6	4	6								
Соус сметанный№354		--	--	30	45								
Кабачек		18	27	12	18								
Масло сливочное		--	--	5	5								
<b>Сосиска</b>	---/50					--	5,6	--	12,2	--	0,2	--	133,0
<b>Яйцо</b>	40/---					5,1	--	4,6	--	0,3	--	63,0	--
<b>Хлеб пшеничный</b>	40/40					3,0	3,0	1,16	1,16	20,56	20,56	104,8	104,8
<b>Чай с лимоном</b>	150/200					0,1	0,14	0,01	0,02	8,5	11,3	34,2	45,6









Лук репчатый		3	3,8	2,6	3,3								
Картофель		33,6	42,0	25	31,3								
Томатная паста		--	3,3	--	3,3								
Мука пшеничная		1,4	1,8	1,4	1,8								
Масло растительное		4	5	4	5								
Сметана 15% жирн		4	5	4	5								
Вода питьевая		160	200	160	200								
<b>Шницель рыбный натуральный</b>	60/80					8,98	12,08	2,68	3,92	5,84	8,21	83,0	116,0
Филе рыбы минтай		54	72	51	68								
Лук репчатый		12	16	10	13								
Молоко		5	6	5	6								
Яйца		1/20ш	1/13ш	2	3								
Сухари		7	10	7	10								
Масло растительное		2	3	2	3								
Масс полуфабриката		--	--	75	100								
Масло сливочное		--	--	5	5								
<b>Пюре картофельное</b>	120/150					2,45	3,06	3,84	4,8	16,3	20,4	109,8	137,3
Картофель		136,8	171,0	102,6	128,3								
Молоко		19	24	18	22,5								
Масло сливочное		--	--	4,2	5,3								
<b>Овощи долькой</b>	30/40					0,08	0,1	0,0	0,0	0,12	0,16	1,0	1,3
<b>Компот из сушеных фруктов</b>	150/200					0,45	0,6	0,07	0,1	23,7	31,7	98,3	131,0
Смесь сухофруктов		15	20	15	20								
Сахарный песок		12	16	12	16								
Вода		152	203	152	203								
Кислота лимонная		1	1	1	1								
<b>Хлеб ржаной</b>	40/50					3,4	5,1	1,3	2,0	17,0	25,5	103,6	155,4
<b>Итого:</b>						<b>17,55</b>	<b>23,68</b>	<b>12,65</b>	<b>16,77</b>	<b>73,86</b>	<b>99,65</b>	<b>490,5</b>	<b>660,2</b>
<b>полдник</b>													
<b>Чай с сахаром</b>	150/200					9,0	12,0	2,29	3,06	9,75	13,0	36,9	49,2
Чай-заварка		20	30	20	30								
Сахар		7	10	7	10								
Вода		130	170	130	170								
<b>Конфета</b>	30/30					0	0	5	5	0	0	82,0	82,0
<b>ИТОГО:</b>						<b>9</b>	<b>12</b>	<b>2,29</b>	<b>3,06</b>	<b>9,75</b>	<b>13</b>	<b>118,9</b>	<b>131,2</b>
<b>ужин</b>													
<b>Омлет с сыром</b>	65/85					6,96	9,1	12,87	15,0	1,07	1,4	148,0	184,0

Яйца		1/05ш	1/4ш	42	56								
Молоко		16	21	16	21								
Масса омлетной смеси		--	--	58	77								
Сыр		9	11	8	10								
Масло сливочное		3	4	3	4								
Масса готового омлета		--	--	60	80								
Масло сливочное		5	5	5	5								
<b>Салат из кукурузы консерв</b>	40/60					1,15	1,73	2,5	3,7	3,2	4,8	39,7	59,6
Кукуруза		53,2	79,8	37,2	55,8								
Сахар		0,8	1,2	0,8	1,2								
Масло растительное		2,4	3,6	2,4	3,6								
<b>Хлеб пшеничный</b>	40/40					3,0	3,0	1,16	1,16	20,56	20,56	104,8	104,8
<b>Кисель</b>	150/200					0,0	0,0	0,0	0,0	14,7	19,6	60,0	80,0
Вода питьевая		150	200	150	200								
Концентрат киселя		10	10	10	10								
<b>Итого:</b>						11,11	13,83	16,53	19,89	21,53	46,36	352,5	428,4
<b>Всего:</b>						47,01	61,01	45,12	55,28	162,79	227,57	1353,4	1680,8

9	Вых блюдо я/с	Брутто		Нетто		Белк		Жир		Угл		калл	
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
<b>завтрак</b>													
<b>Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая</b>	155/205					2,81	3,79	1,42	5,48	19,16	20,03	101,0	141,0
Крупа овсяная «Геркулес»		23	31	23	31								
Вода питьевая		50	71	50	71								
Молоко пастер,3,2%жир		76	105	76	105								
Соль		0,6	0,06	0,6	0,06								
Масло сливочное		3	3	--	--								
Сахар песок		3	5	3	5								
Масло сладко-сливочное													
<b>Бутерброд с маслом</b>	40/40					2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
Хлеб пшеничный		30	30	30	30								
Масло сливочное		10	10	10	10								
<b>Чай с молоком</b>	150/200					2,65	3,53	2,33	3,1	11,31	15,08	77,0	102,7



<b>Итого:</b>						7	7,7	2,2	2,8	39,6	45,8	206,4	239,9
<b>ужин</b>													
<b>Запеканка из творога</b>	50/100					8,77	17,54	3,03	12,05	8,58	17,15	124,0	247,0
Творог		46,9	93,8	46,0	92,0								
Крупа манная		3	6	3	6								
Сахар		4	8	4	8								
Яйца		1/20ш	1/10ш	2	4								
Масло сливочное		2	4	2	4								
Сухари панировочные		2	4	2	4								
Сметана		2	4	2	4								
<b>Молоко сгущенное</b>	15/30					18,06	36,12	0,34	0,67	0,37	0,75	3,6	7,1
<b>Чай с сахаром</b>	150/200					9,0	12,0	2,29	3,06	9,75	13,0	36,9	49,2
Чай-заварка		20	30	20	30								
Сахар		7	10	7	10								
Вода		130	170	130	170								
<b>Итого:</b>						35,83	65,66	5,66	15,78	18,7	30,9	164,5	303,3
						79,21	121,11	39,96	68,04	196,68	261,31	1372,6	1919,6

<b>10</b>	<b>Вых блюд я/с</b>	<b>Брутто</b>		<b>Нетто</b>		<b>Белки</b>		<b>Жиры</b>		<b>Углеводы</b>		<b>Калории</b>	
		<b>я</b>	<b>с</b>	<b>я</b>	<b>с</b>	<b>я</b>	<b>с</b>	<b>я</b>	<b>с</b>	<b>я</b>	<b>с</b>	<b>я</b>	<b>с</b>
<b>завтрак</b>													
<b>Каша рисовая молоч жидк</b>	160/210					2,12	2,17	3,89	6,0	26,86	28,41	151,0	187,0
Крупа рисовая		30	40	30	40								
Вода питьев		50	68	50	68								
Молоко пастер,2,5%жирн		76	100	76	100								
Сахар песок		5	5	5	5								
Масло сладко-сливочное		5	5	5	5								
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	150/200					2,34	3,12	2,0	2,66	10,63	14,17	70	93,3
Кофейный напиток		2	3	2	3								
Сахар		90	108	90	108								
молоко		7	10	7	10								
вода		75	90	75	90								
<b>Бутерброд с сыром</b>	45/60					4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180

Хлеб пшеничный		30	40	30	40								
Масло сливочное		5	5	5	5								
Сыр		10,5	16	10	15								
<b>Сок</b>	100/100					0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
<b>Итого:</b>						9,69	12,47	12,87	17,21	62,15	72,07	406	506,3
<b>обед</b>													
<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	200/250					4,09	5,12	4,28	5,34	12,91	16,14	107,0	134,0
Картофель		53,4	66,75	40	50								
Фасоль		16,2	20,25	16	20								
Лук репчатый		9,6	12	8	10								
Морковь		12,8	16	10	12,5								
Масло растительное		4	5	4	5								
Вода питьевая		140	175	140	175								
<b>Суфле куриное</b>	60/80					9,88	13,21	10,4	14,19	1,84	2,45	140,0	190,0
Курица		100	133	38	51								
яйцо		1/4ш	2,6ш	10	13								
Масло сливочное для смазки форм		2	3	2	3								
Соус молочный густой№353		--	--	15	20								
Масло сливочное		--	--	5	5								
Соль													
<b>Макаронные изделия с маслом</b>	120/150					4,39	5,49	3,37	4,21	21,1	26,37	132,4	165,5
Макаронны		42,0	52,5	42,0	52,5								
Вода питьевая		252,0	312,0	252,0	312,0								
соль		1,2	1,5	1,2	1,5								
Масло сливочное		--	5	--	5								
<b>Компот из сушеных фруктов</b>	150/200					0,45	0,6	0,07	0,1	23,7	31,7	98,3	131,0
Смесь сухофруктов		15	20	15	20								
Сахарный песок		12	16	12	16								
Вода питьевая		152	203	152	203								
Кислота лимонная		1	1	1	1								
<b>Хлеб ржаной</b>	40/50					3,4	5,1	1,3	2,0	17,0	25,5	103,6	155,0
						22,21	29,52	19,42	25,84	76,55	102,16	581,3	775,5
<b>полдник</b>													
<b>сушка</b>	30/30					4,8	4,8	0,3	0,3	21,0	21,0	105,9	105,9
<b>Кисель</b>	150/200					0,0	0,0	0,0	0,0	14,7	19,6	60,0	80,0
Вода питьевая		150	200	150	200								

Кисель концентрат		10	10	10	10								
<b>Итого :</b>						4,8	4,8	0,3	0,3	35,7	40,6	165,9	185,9
<b>ужин</b>													
<b>Винегрет овощной</b>	40/60					0,54	0,8	2,46	3,7	3,08	4,62	36,6	55,0
картофель		13,8	20,6	10,0	15,0								
Свекла		10,8	15,4	8,0	12,0								
Морковь		7,6	11,4	6,0	9,0								
Огурцы соленые		7,0	10,0	6,0	8,0								
Лук		9,5	14,0	7,5	11,0								
Зеленый горошек		1	2	1	2								
Масло растительное		2,4	3,6	2,4	3,6								
<b>Пюре картофельное</b>	120/150					2,45	3,06	3,84	4,8	16,3	20,4	109,8	137,3
Картофель		136,8	171,0	102,6	128,3								
Молоко		19,0	24,0	18,0	22,5								
Масло сливочное		4,2	5,3	4,2	5,3								
<b>Сельдь соленая (порциями)</b>	25/25					4,25	4,25	2,13	2,13	0,0	0,0	36,0	36,0
Сельдь		52,0	52,0	25,0	25,0								
<b>Хлеб пшеничный</b>	40/40					3,0	3,0	1,16	1,16	20,56	20,56	104,8	104,8
<b>Чай с лимоном</b>	150/200					0,1	0,14	0,02	0,02	8,5	11,3	34,2	45,6
Чай-заварка		20	30	20	30								
Сахар		7	10	7	10								
Лимон		4	8	3,5	7								
Вода питьевая		130	150	130	170								
<b>Итого:</b>						10,34	11,25	9,61	11,81	48,44	56,88	321,4	378,7