



Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 28
О.П. Дегтярева
О.П. Дегтярева
20 23 г.

Примерное перспективное 10-ти дневное меню питания детей от 3-х до 7-ми лет МБДОУ д/с № 28

Зимне-весенний период

	1день	2день	3день	4 день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	
Завтрак	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	
	Омлет натуральный	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Бутерброд с сыром и маслом	Макаронные изделия отварные с сыром	Омлет натуральный	Бутерброд с маслом	Суп молочный макаронными изделиями	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом
		Суп молочный с крупой									
	Икра кабачковая					Икра кабачковая		Каша из хлопьев овсяных «геркулес»	Яйцо вареное	Каша рисовая вязкая	Каша «Дружба»
	Чай с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с молоком	Чай с лимоном	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	
Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. Пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	
10 часов	Сок фрукт. ягод.	Ряженка	Сок яблочный	Фрукты свежие	Ряженка Кондитерское изд. печенье	Сок фрукт. ягод.	Фрукты свежие	Молоко кипяченое Кондитерское изд. пряник	Яблоко	Сок яблочный	
Обед	Овощи натуральные соленые (огурец)	Овощи натуральные соленые (помидор)	Икра морковная	Овощи натуральные соленые (помидор)	Капуста квашеная	Овощи натуральные соленые (огурец)	Икра свекольная	Капуста квашеная	Зеленый горошек	Овощи натуральные соленые (помидор)	
	Суп из овощей с фасолью	Рассольник ленинградский со сметаной	Борщ с капустой и картофелем	Суп картофельный с клецками на м/б	Суп картофельный с бобовыми	Свекольник со сметаной	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп крестьянский с крупой	Рассольник со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем	
	Мясо отварное	Биточки рыбные	Картофельная запеканка с мясом	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Плов из отварной птицы	Тефтели из говядины паровые	Бифштекс рубленый паровой	Плов из отварной говядины	Фрикадельки рыбные	Бефстроганов из отварной говядины	
	Пюре картофельное	Капуста тушеная		Пюре картофельное		Сложный гарнир	Картофель отварной		Картофель отварной	Каша гречневая рассыпчатая	
	Компот из яблок	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Компот из свежих плодов	Компот из смеси сухофруктов	Сок фрукт. ягод.	Кисель из яблок	Компот из смеси сухофруктов	
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	
полдник	Икра свекольная	Сдоба обыкновенная (плюшка)	Пудинг из творога с рисом	Омлет натуральный	Запеканка из творога	Овощи натуральные соленые (помидор)	Булочка домашняя	Сырники, запеченные	Рагу овощное	Запеканка из творога	
	Макароны отварные	Чай с лимоном	Соус молочный сладкий	Зеленый горошек	Соус молочный сладкий	Рыба отварная		Соус молочный сладкий	Оладьи из печени по-кунцевски	Соус молочный сладкий	
	Печень говяжья по-строгановски			Хлеб пшеничный		Пюре картофельное					
	Кофейный напиток с молоком	Фрукты св. яблоко	Йогурт	Чай с лимоном	Молоко кипяченое	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком	Ряженка	Чай с сахаром	Йогурт	
	Хлеб пшеничный			Булочка домашняя	Фрукты св.	Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Фрукты свежие.

	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,06	0	12,25	1,37
	ПОЛДНИК											
124	Икра свекольная			1/60	1,44	4,26	6,06	55,2	0,02	4,74	26,4	1,02
	свекла	0,057	0,045									
	лук репчатый	0,013	0,011									
	томатная паста	0,005	0,005									
	масло растительное	0,005	0,005									
297	Макаронные изд. отварные			1/90	3,32	0,396	17,037	85,01	0,033	0,009	3,3440	0,46
	макаронные изд.	0,030	0,030									
	масло сливочное	0,004	0,004									
403	Печень говяжья по-строгоновски			1/110	18,00	13,80	4,30	213,00	0,29	8,50	23,00	6,70
	печень говяжья	0,124	0,103									
	масло растительное	0,009	0,009									
	масса припущенной печени		0,070									
	Соус сметанный		0,040									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	масса соуса		0,02									
	сметана	0,02	0,02									
514	Кофейный напиток с молоком			1/180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,04	1,17	113,4	0,09
	кофейный напиток	0,002	0,002									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,02	0,02	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	4	0,22
	ИТОГО				69,67	63,09	197,88	1581,37	1,31	49,61	538,18	20,48

	молоко	0,0110	0,0110									
428	Капуста тушеная			1/165	6,11	5,94	6,44	103,95	0,07	28,05	100,65	1,65
	капуста белокачанная	0,217	0,173									
	масло сливочное	0,007	0,007									
	морковь	0,013	0,010									
	лук репчатый	0,012	0,010									
	томатная паста	0,013	0,013									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/180	0,18	0,11	31,1	140,2	0,01	2,34	19,8	0,18
	сок пл.яг.(в ассртим.)	0,054	0,054									
	крахмал картофельный	0,009	0,009									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,365
	ПОЛДНИК											
589	Сдоба обыкновенная (плюшка)			1/80	6,78	3,72	46,95	248,71	0,08	0	11,97	0,79
	мука пшеничная	0,059	0,059									
	сахар	0,006	0,006									
	масло сливочное	0,006	0,006									
	яйца	0,033 шт.	0,00130									
	дрожжи прессованные	0,00090	0,0009									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/180	0,09	0,00	13,68	54,90	0,00	1,26	4,50	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,008	0,008									
	лимон	0,007	0,007									
118	Фрукты свежие(яблоко,банан,апельси)	0,149	0,133	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,0360	13,3	21,28	2,93
	Итого				48,651	35,519	221,41	1352,140	0,9622	71,044	810,41	10,726

* нормы даны на минтай потрошенный, обезглавленный, конечное сырье - филе рыбы

527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0	24,3	99	0,01	0,45	25	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,0275									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,06	0	12,25	1,37
	ПОЛДНИК											
324	Пудинг из творога с рисом			1/108	14,98	14,76	20,3	278,64	0,05	0,22	126	0,72
	творог	0,082	0,081									
	крупа рисовая	0,015	0,015									
	яйца	0,18 шт.	0,007									
	сахар	0,007	0,007									
	масло сливочное	0,003	0,003									
	сметана	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,15	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
536	Кисломолочный напиток			1/180	9	5,76	15,3	156,6	0,05	1,08	214,2	0,18
	йогурт	0,185	0,180									
					55,560	57,175	201,925	1534,74	1,6406	29,44	578,10	12,770

№ рец.	Наименование	блюдо	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
										B1	C	Ca	Fe
	4 день												
	ЗАВТРАК												
	Кисель витаминизированный				1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
		кисель	0,005	0,005									
97	Бутерброд с сыром и маслом				1/33	4,7	7,61	6,69	115,62	0,02	0,09	128,78	0,28
		сыр российский	0,013	0,013									
		масло сливочное	0,005	0,005									
		хлеб пшеничный	0,015	0,015									
262	Каша пшеничная вязкая				1/200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,142	1,38	143,60	2,38
		крупа пшеничная	0,050	0,050									
		молоко	0,106	0,106									
		масло сливочное	0,010	0,010									
508	Чай с молоком (1-й вариант)				1/180	1,35	1,17	14,31	72,9	0,36	1,17	114,3	0,36
		чай	0,0004	0,0004									
		молоко	0,045	0,045									
		сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный		0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
118	10-00 Фрукты свеж.		0,149	0,133	1/133	0,532	0,53	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	ОБЕД												
113	Овощи натуральные соленые				1/81	0,89	0,08	2,84	16,2	0,01	12,15	8,1	0,89
		помидор соленый	0,087	0,081									
151	Суп картофельный с клецками с мясом птицы				1/200/20	0,96	2,08	7,02	50,60	0,05	4,60	8,60	0,48
		курица	0,031	0,0270									
		картофель	0,053	0,040									
		морковь	0,010	0,008									
		лук репчатый	0,010	0,008									
		масло растительное	0,002	0,002									
	Клецки мучные №178				1/20	1,16	1,102	4,788	33,76	0,016	0,062	13,76	0,13
		мука пшеничная	0,006	0,006									
		яйца	0,05 шт.	0,0020									
		масло сливочное	0,0007	0,0007									
348	Рыба, тушеная в сметанном соусе				1/72	9,70	5,20	2,90	97,00	0,065	1,60	31,50	0,50
		*рыба минтай	0,082	0,061									
		морковь	0,024	0,017									
		лук репчатый	0,012	0,010									
		масло растительное	0,005	0,005									
451	Соус сметанный				1/28	0,43	4,252	0,946	32,28	0,01	0,02	3,39	0,03

	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	сметана	0,014	0,014									
434	Картофельное пюре			1/100	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	3,40	26,00	0,70
	картофель	0,113	0,084									
	молоко	0,016	0,015*									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/180	0,18	0,11	31,1	140,2	0,01	2,34	19,8	0,18
	сок пл.яг.(в ассорти.)	0,054	0,054									
	крахмал картофельный	0,009	0,009									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК											
307	Омлет натуральный			1/97	8,34	12,95	2,23	157,82	0,060	0,30	78,92	1,49
	яйца	1,5 шт.	0,060									
	молоко	0,037	0,037									
	масло сливочное	0,0035	0,0035									
	Зеленый горошек пром. произ.	0,090	0,060	1/60	13,80	0,72	31,98	181,62	0,48	0,00	69	5,64
583	Булочка домашняя			1/80	5,999	10,4	48,25	310,59	0,08	0	12	0,67
	мука пшеничная	0,055	0,055									
	сахар	0,008	0,008									
	масло растительное	0,012	0,012									
	яйца	0,04 шт.	0,0016									
	дрожжи прессованные	0,0013	0,0013									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/180	0,09	0,00	13,68	54,90	0,00	1,26	4,50	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,008	0,008									
	лимон	0,007	0,007									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО				66,092	63,46	276,184	1941,30	1,640	45,675	710,007	19,24

* нормы даны на минтай потрошенный, обезглавленный, конечное сырье - филе рыбы

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	5 день											
	ЗАВТРАК											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
301	Макаронные изд. отварные с сыром			1/100	6,05	5,05	17,00	137,50	0,04	0,05	103,50	0,55
	макаронные изд.	0,029	0,029									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	сыр	0,011	0,011									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	1,17	113,40	0,09
	кофейный напиток	0,0020	0,0020									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4	0,22
535	10-00 Кисломолочный напиток			1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	1,26	216,00	0,18
	ряженка	0,184	0,180									
609	Кондитер.изд. (печенье,вафли,пряни	0,030	0,030	1/30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0	8,7	0,63
	ОБЕД											
17	Капуста квашеная			1/64	1,1	3,06	1,83	40,3	0,01	18,3	29,28	0,37
	капуста квашеная	0,087	0,061									
	масло растительное	0,003	0,003									
149	Суп картофельный с бобовыми			1/200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
	картофель	0,067	0,050									
	крупа гороховая	0,016	0,016									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло сливочное	0,004	0,004									
411	Плов из отварной птицы			1/180	13,71	13,626	32,48	307,66	0,026	1,11	28,28	1,11
	курица	0,178	0,158									
	масло растительное	0,009	0,009									
	лук репчатый	0,019	0,015									
	морковь	0,012	0,009									
	крупа рисовая	0,034	0,034									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0	24,3	99	0,01	0,45	25,5	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,0275									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,020		1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035		1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,365

ПОЛДНИК												
534	Молоко кипяченое			1/180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,072	2,34	216,00	0,18
	молоко	0,189	0,180*									
319	Запеканка из творога			1/78	12,44	13,03	12,39	220,39	0,04	0,31	153,96	0,52
	творог	0,073	0,072									
	мука пшеничная	0,0085	0,0085									
	яйца	0,05 шт.	0,002									
	сахар	0,005	0,005									
	сметана	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,01	0,15	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
118	Фрукты свеж.	0,149	0,133	1/133	0,532	0,53	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	Итого				55,72	51,68	192,61	1448,46	0,716	42,44	954,65	9,741

	морковь	0,005	0,0034									
	лук репчатый	0,006	0,005									
	томатная паста	0,007	0,007									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
526	Компот из свежих плодов			1/180	0,45	0,18	20,79	86,4	0,02	3,87	19,8	0,99
	яблоки свежие	0,0410	0,0360									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК											
113	Овощи натуральные соленые			1/81	0,89	0,08	2,84	16,2	0,01	12,15	8,1	0,89
	помидор соленый	0,087	0,081									
338	Рыба отварная			1/80	14,24	0,56	0,32	63,2	0,05	0,48	18,4	0,32
	* рыба минтай	0,1310	0,098									
	лук репчатый	0,003	0,002									
	морковь	0,003	0,002									
434	Картофельное пюре			1/100	2,1	4,4	10,9	92	0,09	3,4	26	0,7
	картофель	0,113	0,084									
	молоко	0,016	0,015*									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	4	0,22
506	Чай с сахаром			1/180	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,008	0,008									
	Итого				54,549	46,988	186,517	1307,69	1,041	70,505	455,41	15,823

* нормы даны на минтай потрошенный, обезглавленный, конечное сырье - филе рыбы

	масло сливочное	0,00075	0,00075									
179	Картофель отварной			1/100	1,9	4,1	12,7	95	0,1	13,9	11	0,8
	картофель	0,132	0,099									
	масло сливочное	0,004	0,004									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0	24,3	99	0,01	0,45	25,5	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,0275									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/40	3,04	0,32	18,68	94	0,04	0	8	0,44
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,37
	ПОЛДНИК											
583	Булочка домашняя			1/80	6	10,4	48,25	310,59	0,08	0	12	0,67
	мука пшеничная	0,055	0,055									
	сахар	0,008	0,008									
	масло растительное	0,011	0,011									
	яйца	0,04 шт.	0,0016									
	дрожжи прессованные	0,0013	0,0013									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	1,17	113,40	0,09
	кофейный напиток	0,0018	0,0018									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,008	0,008									
	ИТОГО				47,84	56,93	238,614	1627,33	0,825	48,441	438,12	113,724

	крупа рисовая	0,044	0,044									
537	Сок фруктово-ягодный			1/180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,018	3,60	12,60	2,52
	сок в ассортим.	0,180	0,180									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК											
327	Сырники из творога запеченные			1/100	16,01	12,34	20,68	257,46	0,06	0,27	136,73	0,67
	творог	0,090	0,089									
	крупа манная	0,007	0,007									
	яйца	0,063 шт.	0,0025									
	сахар	0,008	0,008									
	мука пшеничная	0,007	0,007									
	сметана	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,001	0,001									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,3	2,12	0,67	23	0	0,01	8,5	0,02
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,0008	0,0008									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	1,26	216,00	0,18
	ряженка	0,184	0,180									
	ИТОГО				64,25	57,88	205,49	1605,56	0,70	40,08	984,25	10,58

	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,06	0	12,25	1,37
	ПОЛДНИК											
408	Оладьи из печени по-кунцевски			1/110	17,3	11,7	11,8	222	0,25	7,2	22	5,2
	печень говяжья	0,096	0,080									
	морковь	0,015	0,011									
	мука пшеничная	0,017	0,017									
	яйца	0,425 шт.	0,017									
	масло сливочное	0,010	0,010									
362	Рагу из овощей			1/70	1,754	4,112	5,244	65,80	0,0468	26,60	34,96	0,60
	картофель	0,043	0,032									
	морковь	0,020	0,016									
	капуста белокочанная	0,025	0,020									
	лук репчатый	0,009	0,008									
	зеленый горошек консервированный	0,024	0,016									
	масло растительное	0,004	0,004									
462	Соус томатный			1/30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	1,35	0,11
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	томатное пюре	0,005	0,005									
	сахар	0,0005	0,0005									
506	Чай с сахаром			1/180	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
	Итого				69,76	50,894	232,6	1647,53	1,431	78,094	629,0	20,535

* нормы даны на минтай потрошенный, обезглавленный, конечное сырье - филе рыбы

	масло сливочное	0,001	0,001									
	сметана	0,020	0,020									
243	Каша гречневая рассыпчатая			1/100	5,70	5,23	24,72	168,70	0,14	0,00	9,50	3,03
	крупа гречневая	0,046	0,046									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0,00	24,30	99,00	0,01	0,45	25,50	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,0275									
	сахар	0,008	0,008									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК											
319	Запеканка из творога			1/78	12,44	13,03	12,39	220,39	0,04	0,31	153,96	0,52
	творог	0,073	0,072									
	мука пшеничная	0,0085	0,0085									
	яйца	0,05 шт.	0,002									
	сахар	0,005	0,005									
	сметана	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,15	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
536	Кисломолочный напиток			1/180	9	5,76	15,3	156,6	0,05	1,08	214,2	0,18
	йогурт	0,185	0,180									
118	Фрукты свеж.(банан,яблоко,апельсин)	0,149	0,133	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,036	13,3	21,28	2,93
	Итого				64,157	63,823	212,702	1699,32	0,755	52,137	779	16,900