

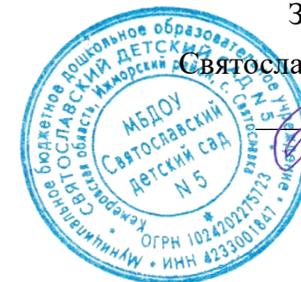
Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

Святославский детский сад №5

Г.В. Бойкова

30.08.2024 г.



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Святославский детский сад №5**

**Примерное 10-ти дневное меню для детей 1,6 до 7 лет  
посещающих детский сад  
(с 10-ти часовым пребыванием)**

**2024-2025 учебный год**

**Меню раскладка на 10 дней**  
(дети от 1,6 до 7 лет)

1 день

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли 1,6 – 3 лет				Сад 3 – 7 лет			
	я	с	я	с	я	с	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.
<b>Завтрак</b>														
Яйцо вареное	40	40	50	50	40	40	5,32	4,66	0,3	62,8	52,32	4,66	0,3	62,8
№ 99 Вермишель отварная с маслом, твердым сыром	140	180					3,7	2,34	20,2	249,4	4,6	3,2	24,3	305,3
Вермишель			50	60	50	60								
Масло сл.			4	5	4	5								
Сыр			15	20	14	18								
№123 Какао с молоком	150	200					4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163,9
Какао			1,5	2	1,5	2								
Молоко			113	150	113	150								
Сахар			11	15	11	15								
Хлеб с маслом и сыр	20/5/5	40/10/7					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Хлеб пшеничный.			20	40	20	40								
Масло сливочное.			5	10	5	10								
Сыр Российский			5	7	5	7								
<b>Обед</b>														
№6 Салат из свеклы (до 01.03. текущего года)	40	50					0,47	2,03	3,62	34,8	0,52	3,05	5,76	53,6
Свекла			52	65	42	52								
Масло растительное.			2	3	2	3								
сахар			1	1,5	1	1,5								
(книга,127)Суп рыбный «Лосось»	150	200					8,0	2,2	13,8	137,2	10,09	2,48	18,0	147,2
Консервы «Лосось»			40	40	40	40								
Картофель			50	70	35	49								
Морковь			5	5	4	4								
Лук репчатый			10	10	8	8								
Крупа пшено			10	10	10	10								
Масло сливочное.			2	2	2	2								
Масло растительное.			1,5	2	1,5	2								
№61 Тефтели из мяса с рисом	60	115	85	125	60	115	10,3	10,4	1,36	148,7	11,8	13,4	-	176,0

Мясо (говядина)			52	103	38	76								
Молоко или вода			6	12	6	12								
Крупа рисовая			5	11	5	11								
Масло сливочное			3	4	3	4								
Лук репчатый			21	29	18	24								
Мука пшеничная			4	8	4	8								
Масло раст.			5	7	5	7								
<b>Картофельное пюре</b>	<b>100</b>	<b>150</b>					3,44	3,1	20,0	130	5,5	4,04	30,3	198,7
Картофель			98	147	73	110								
Масло сливочное			3	5	3	5								
Молоко стр.			27	40	27	40								
<b>№81 Соус красный (основной)</b>	<b>50</b>	<b>100</b>					0,44	3,03	1,9	37,8	0,44	3,03	1,9	37,8
Бульон			50	100	50	100								
Морковь			4	8	3,5	7								
Лук-репчатый			3	6	3	5								
Мука			3	5	3	5								
Томат-паста			1,5	3	1,5	3								
Масло сл.			3	5	3	5								
<b>№124 Компот из с/фр</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			15	20	15	20								
Сахар			15	20	15	20								
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112,0
<b>Уплотненный полдник</b>														
<b>№107 Каша геркулесовая</b>	<b>200</b>	<b>250</b>					7,52	9,96	29,07	234,9	10,03	13,01	38,48	309,6
<b>молочная</b>			4	5	4	5								
Масло сливочное			30	40	30	40								
Геркулес			7	9	7	9								
Сахар			150	250	150	250								
Молоко														
<b>№126 Кисель из концентрата</b>	<b>200</b>	<b>200</b>					1,36	-	29,02	116,19	1,36	-	29,02	116,19
<b>фруктов</b>														
Кисель			24	24	24	24								
Сахар			10	10	10	10								
Вода			190	190	190	190								
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	30	40	30	40	1,8	0,65	11,5	56,0	3,3	1,3	23,0	112,0
<b>Печенье</b>	<b>25</b>	<b>35</b>	25	35	25	35	2,0	6,0	15,2	123,3	2,5	7,1	18,3	148,0
<b>Фрукты</b>	<b>75</b>	<b>110</b>	75	110	75	110	0,52	-	13,5	58,5	0,52	-	13,5	58,5
<b>Итого:</b>	<b>1460,0</b>	<b>2007,0</b>	<b>1416,5</b>	<b>1878,5</b>	<b>1235,0</b>	<b>1848,5</b>	<b>53,07</b>	<b>45,47</b>	<b>244,49</b>	<b>1717,19</b>	<b>116,03</b>	<b>63,93</b>	<b>290,11</b>	<b>2266,29</b>

**2 день**

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли 1,6 – 3 года				Сад 3 – 7 лет			
	я	с	я	с	я	с	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.
<b>Завтрак</b>														
<b>Фрукты</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	130	130	115	115	0,46	0,34	11,0	48,3	0,46	0,34	11,0	48,3
<b>№102 Каша манная молочная, жидкая</b>	<b>200</b>	<b>250</b>					5,69	6,9	28,96	161,5	5,9	7,7	30,3	174
Масло сливочное			4	5	4	5								
Манка			25	30	25	30								
Сахар			5	7	5	7								
Молоко			200	250	200	250								
<b>№121 Чай с лимоном с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,11	0,01	1,69	57,48	0,13	0,01	1,81	60,15
Чай			0,2	0,2	0,2	0,2								
Сахар			15	15	15	15								
Лимон	<b>20/5/5</b>	<b>40/10/7</b>	10	10	10	10	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
<b>Хлеб пшеничный с маслом, сыр</b>			20	40	20	40								
Хлеб			5	10	5	10								
Масло сливочное			5	7	5	7								
Сыр Российский														
<b>Обед</b>														
<b>№15 Салат из зеленого горошка</b>	<b>40</b>	<b>50</b>					0,95	5,06	3,13	61,88	1,04	5,68	3,28	62,90
Лук			8	10	6,4	8								
Зеленый горошек			48	60	34	42								
Масло растительное			2	3	2	3								
<b>№24 Щи из свежей капусты со сметаной</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					1,23	5,2	9,61	101,2	1,78	6,24	11,6	105,9
Капуста			30	50	24	40								
Картофель			45	60	34	45								
Лук-репка			7	10	6	8								
Морковь			7	10	6	8								
Томат-паста			3	5	3	3								
Масло сл.			1,5	2	1,5	2								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Сметана			5	7	5	7								
<b>№48 Гуляш из говядины</b>	<b>55</b>	<b>70</b>					11,8	8,2	14,9	138,3	13,6	9,5	15,61	158

Мясо говядина			70	100	50	70								
Лук-репка			10	15	8	12								
Мука пшеничная			3	4	3	4								
Масло растительное			2	3	2	3								
<b>№3 Каша гречневая с маслом</b>	<b>100</b>	<b>120</b>					5,82	3,62	30,0	175,85	7,48	5,81	53,6	258,1
Гречка			46	50	46	50								
Масло сливочное			4,5	5	4,5	5								
<b>№124 Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			15	20	15	20								
Сахар	<b>20</b>	<b>40</b>	15	20	15	20	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Хлеб пшеничный			20	40	20	40								
<b>Уплотненный полдник</b>														
<b>№80 Рыба под омлетом</b>	<b>60</b>	<b>90</b>					16,4	8,5	3,5	155,0	17,85	8,58	3,89	163,0
Рыба свежая			70	100	35	50								
Яйцо			36	50	30	40								
Молоко			40	60	40	60								
Мука			7	10	7	10								
Масло сливочное			2	3	2	3								
<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	200	200	200	200	0,4	-	36,4	150	0,4	-	36,4	150
Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>40</b>	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
<b>№133 Булочка «Марьяшка»</b>	<b>50</b>	<b>75</b>					5,0	7,1	26,2	185,4	5,0	7,1	26,2	185,4
Мука			30	45	30	45								
Дрожжи			2	3	2	3								
Масло растительное.			0,7	1	0,7	1								
Сахар			7	10	7	10								
Яйцо			1/10	1/6	5	7								
Масло сливочное			7	10	7	10								
<b>Итого:</b>	<b>1355,0</b>	<b>1722,0</b>	<b>1195,4</b>	<b>1519,2</b>	<b>1076,8</b>	<b>1360,2</b>	<b>45,6</b>	<b>46,88</b>	<b>220,79</b>	<b>1110,33</b>	<b>64,08</b>	<b>54,86</b>	<b>356,33</b>	<b>1809,45</b>



Лук			10	10	8	8								
Морковь			10	10	8	8								
Рис			30	40	30	40								
Масло сл.			3	3	3	3								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
<b>№125 Компот из фруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,27	0,05	14,9	57,0	0,3	0,06	17,9	68,2
Фрукты			15	20	15	20								
сахар			15	20	15	20								
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
	<b>Уплотненный полдник</b>													
<b>№105 Каша молочная</b>	<b>200</b>	<b>250</b>					4,2	4,8	7,05	87,0	5,6	6,4	9,4	116,0
<b>кукурузная</b>														
Кукуруза			20	25	20	25								
Масло сливочное			4	5	4	5								
Молоко			150	200	150	200								
Сахар			4	5	4	5								
<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,16	0,04	12,0	45,5	0,20	0,06	15,98	60,6
Чай			0,6	0,6	0,6	0,6								
Сахар			12	15	12	15								
<b>Хлеб с повидлом</b>	<b>70</b>	<b>90</b>					4,9	3,91	26,2	160,8	6,3	5,01	43,7	206,8
<b>Итого:</b>	<b>1315,0</b>	<b>1697,0</b>	<b>1086,6</b>	<b>1350,4</b>	<b>1022,6</b>	<b>1298,6</b>	<b>31,3</b>	<b>39,36</b>	<b>140,57</b>	<b>994,24</b>	<b>50,55</b>	<b>54,48</b>	<b>226,52</b>	<b>1436,18</b>

**4 день**

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли 1,6 – 3 года				Сад 3 – 7 лет			
	я	с	я	с	я	с	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.
<b>Завтрак</b>														
<b>(книга,135)Каша сборная молочная</b>	<b>200</b>	<b>250</b>					4,3	9,58	25,5	211	5,3	11,97	31,9	263,8
Гречка			5	10	5	10								
Рис			5	10	5	10								
Пшено			200	200	200	200								
Молоко			3	3	3	3								
Масло сливочное			10	10	10	10								
Сахар														
<b>№123 Какао с молоком</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163,9
Какао			1,5	2	1,5	2								
Молоко			113	150	113	150								
Сахар			11	15	11	15								
<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочное, сыр</b>	<b>20/5/5</b>	<b>40/10/7</b>					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Хлеб			20	40	20	40								
Масло сливочное			5	10	5	10								
Сыр российский			5	7	5	7								
<b>Обед</b>														
<b>№2 Салат витаминный (до 01.03. текущего года)</b>	<b>40</b>	<b>50</b>					0,6	3,0	6,9	56	0,71	3,2	7,3	62
Капуста свежая			24	30	19	42								
Масло растительное			2	3	2	3								
Яблоки			16	20	13	16								
Сахар			1	1,5	1	1,5								
Морковь			8	10	6	8								
<b>№35 Суп с галушками</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					1,41	3,93	14,74	89,4	1,99	6,34	15,35	118,2
Картофель			47	69	35	52								
Лук			7	10	6	8								
Масло растительное			2	3	2	3								
Мука пшеничная			15	20	15	20								
Яйцо (1/5)			10	12	8	10								
Сметана			8	10	8	10								
<b>№69 Курица отварная с тушеной капустой</b>	<b>103</b>	<b>155</b>					11,8	8,2	14,9	138,3	13,6	9,5	15,61	158

Мясо птицы			103	155	71	107									
<b>№114 Капуста тушеная</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					3,61	5,23	18,46	134,9	5,1	7,36	25,85	189,2	
Капуста			200	260	160	210									
Морковь			15	20	12	16									
Лук			10	13	8	10									
Томатная паста			5	7	5	7									
Сахар			5	7	5	7									
Мука			5	7	5	7									
Масло растительное			5	7	5	7									
<b>№124 Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7	
Сухофрукты			15	20	15	20									
Сахар			15	20	15	20									
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	30	40	30	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112	
	<b>Уплотненный полдник</b>														
<b>№113 Картофель тушеный</b>	<b>200</b>	<b>250</b>					5,87	8,34	21,41	199,9	7,67	10,83	35,92	272,8	
Картофель			200	250	150	200									
Масло сливочное			5	5	5	5									
Зелень петрушки			5	5	4	4									
<b>№126 Кисель из концентрата</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					1,36	-	29,02	116,19	1,36	-	29,02	116,19	
Кисель			18	24	18	24									
Сахар			8	10	8	10									
Вода					143	190									
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112	
<b>Пряник</b>	<b>15</b>	<b>35</b>	15	35	15	35	4,0	12,0	32,5	148,2	5,6	13,68	38,9	180,4	
<b>Фрукты свежие</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	150	150	130	130	0,52	0	13,5	58,5	0,52	0	13,5	58,5	
<b>Итого:</b>	1528,0	2017,0	1332,5	1690,5	1302,5	1689,5	43,47	57,03	244,43	1535,99	57,39	73,18	323,6	2026,69	

**5 день**

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли 1,6 – 3 года				Сад 3 – 7 лет			
	я	с	я	с	я	с	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.
<b>Завтрак</b>														
<b>(книга 110-111) Ленивые вареники с маслом и сахаром</b>	<b>145</b>	<b>125</b>					19,5	10,3	33,2	310	21,4	11,5	34,0	335
Творог			120	95	120	95								
Масло сливочное			4	5	4	5								
Яйцо			5	5	4	4								
Сахар			10	10	10	10								
Мука			5	10	5	10								
<b>№122 Кофе с молоком</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					4,2	4,8	19,0	132,5	5,8	6,4	39,5	172,8
Кофейный напиток			1,5	2	1,5	2								
Сахар			15	15	15	15								
Молоко			113	150	113	150								
<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочное, сыр</b>	<b>20/5/5</b>	<b>40/10/7</b>					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Хлеб			20	40	20	40								
Сыр Российский			5	7	5	7								
Масло сливочное			5	10	5	10								
<b>Обед</b>														
<b>(книга,118) Салат «Зимний»</b>	<b>40</b>	<b>50</b>					0,47	2,09	5,36	46,7	1,03	4,15	7,35	62,7
Картофель			30	40	21	27								
Морковь			10	12	8	10								
Огурец соленый			5	8	4	6								
Лук репчатый			5	8	4	6								
Масло растительное			1	2	1	2								
<b>№37 Суп с мясными фрикадельками</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					1,36	3,23	5,89	60,25	2,23	6,4	9,9	113
Картофель			67	93	50	70								
Морковь			8	10	7	8								
Лук репчатый			7	10	6	8								
Мясо (говядина)			20	35	15	20								
Лук репчатый			3	5	2,5	4								
Яйцо (1/10)			5	6	4	5								
Масло сливочное			1,5	2	1,5	2								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
<b>№49, 117 Беф-строганов с</b>	<b>65/160</b>	<b>79/210</b>					6,4	9,8	10,6	225	16,2	16,2	12,9	319

<b>отварными макаронами</b>														
Мясо говядина.			85	100	60	70								
Лук-репка			10	15	8	12								
Сметана			10	15	10	15								
Томат-паста			2,5	3	2,5	3								
Мука пшеничная			3	5	3	5								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Масло сливочное.			2,5	3	2,5	3								
Макароны			60	80	60	80								
Масло сливочное			4	6	4	6								
<b>№126 Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			15	20	15	20								
Сахар			15	20	15	20								
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
	<b>Уплотненный полдник</b>													
<b>№90 Пудинг из творога и яблок с молочной подливкой</b>	<b>100/25</b>	<b>200/50</b>					6,86	5,99	34,36	230,5	8,58	7,5	43,04	288,4
Творог			65	130	65	130								
Яблоки			35	70	30	60								
Сухари пшеничные			10	20	10	20								
Сахар			5	10	5	10								
Яйцо 1/3 шт.			7	15	7	13								
Масло растительное			1	2	1	2								
Молоко			20	40	20	40								
Мука пшеничная			1,5	3	1,5	3								
Сахар			3,5	7	3,5	7								
<b>№119 Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,16	0,04	12,0	45,5	0,20	0,06	15,98	60,6
Чай			0,15	0,2	0,15	0,2								
Сахар			11	15	11	15								
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>40</b>					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
<b>Фрукты</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	150	150	130	130	0,52	0	13,5	58,5	0,52	0	13,5	58,5
<b>Вафли</b>	<b>15</b>	<b>35</b>	15	35	15	35	2,48	6,25	17,8	134,5	2,48	6,25	17,8	134,5
<b>Итого:</b>	<b>1405,0</b>	<b>1921,0</b>	<b>915,15</b>	<b>1330,2</b>	<b>822,65</b>	<b>1199,2</b>	<b>30,74</b>	<b>36,58</b>	<b>192,21</b>	<b>1341,65</b>	<b>49,98</b>	<b>53,66</b>	<b>259,52</b>	<b>1829,5</b>



<b>Запеканка вермишелевая с мясом</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					12,1	10,27	19,34	218,8	17,33	14,4	25,82	290,0
Вермишель			30	40	30	40								
Яйцо 1/3 шт.			16	24	13	20								
Молоко			15	20	15	20								
Масло сливочное			5	7	5	7								
Мясо (говядина)			50	70	35	50								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
<b>№131 Компот из лимона</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,12	0	16,4	65,0	0,18	0	21,5	83,97
Сахар														
Лимон			15	20	15	20								
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	15	20	13,5	18	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
			20	40	20	40								
<b>Уплотненный полдник</b>														
<b>№107 Каша пшеничная молочная</b>	<b>200</b>	<b>250</b>					7,52	9,96	29,07	234,9	10,03	13,01	38,48	309,6
Овсянка			30	40	30	40								
Молоко			150	200	150	200								
Сахар			7	9	7	9								
Масло сливочное			4,0	5	4	5								
<b>№126 Кисель из концентрата</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					1,36	-	29,02	116,19	1,36	-	29,02	116,19
Кисель			18	24	18	24								
Сахар			8	10	8	10								
Вода					143	190								
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
<b>Печенье</b>	<b>15</b>	<b>35</b>	15	35	15	35	2,35	6,12	15,2	125,6	3,01	7,04	16,8	132,4
<b>Зефир</b>	<b>7</b>	<b>20</b>	7	20	7	20	0,28	-	16,9	106,4	3,05	-	19,5	114,3
<b>Итого:</b>	<b>1382,0</b>	<b>1852,0</b>	<b>1039,0</b>	<b>1392,5</b>	<b>1122,5</b>	<b>1506,5</b>	<b>44,44</b>	<b>52,39</b>	<b>262,37</b>	<b>1648,02</b>	<b>61,71</b>	<b>68,17</b>	<b>335,61</b>	<b>2127,71</b>







<b>№63 Голубцы ленивые</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	60	80	42	57	5,61	5,72	4,21	90,6	7,60	8,15	6,12	122,12
Мясо (говядина)			120	160	96	128								
Капуста			10	15	10	15								
Рис			1,5	2	1,5	2								
Масло сливочное			1,5	2	1,5	2								
Масло растит.			5		5									
Сметана			5	7	4	6								
Лук														
<b>№124 Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			15	20	15	20								
Сахар			15	20	15	20								
Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>40</b>	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
	<b>Уплотненный полдник</b>													
<b>№140 Блины со сгущенным молоком</b>	<b>120</b>	<b>140</b>	42	50	42	50	6,94	7,20	32,30	217,12	7,48	7,53	34,79	237,62
Мука			104	110	104	110								
Молоко			1,6	2	1,6	2								
Масло растительное			3	3	3	3								
Сахар			1/5	1/5	8	8								
Яйцо			15	15	15	15								
Молоко сгущенное														
<b>№119 Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	0,15	0,2	0,15	0,2	4,2	4,8	7,1	87	5,6	6,4	9,4	116
Чай			11	15	11	15								
Сахар														
<b>Фрукты</b>	<b>130</b>	<b>110</b>	130	110	130	110	0,52	0	13,5	58,5	0,52	0	13,5	58,5
<b>Итого:</b>	1290,0	1647,0	1019,25	1281,65	963,75	1209,2	32,88	39,16	161,97	1233,22	43,6	53,65	216,94	1457,74



Масло сливочное			4	6	4	6									
<b>№124 Компот из фруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,27	0,05	14,9	57,0	0,3	0,06	27,85	107,7	
Фрукты			15	20	15	20									
сахар			15	20	15	20									
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56,0	3,3	1,3	23,0	112,0	
	<b>Уплотненный полдник</b>														
<b>№106 Каша молочная гречневая</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					7,75	7,93	34,4	224,5	7,94	8,21	35,13	246,17	
Гречка			20	30	20	30									
Молоко			100	150	100	150									
Сахар			2	3	2	3									
Масло сливочное			3	5	3	5									
<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	200	200	200	200	0,4	-	36,4	150,0	0,4	-	36,4	150,0	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112	
<b>Вафли</b>	<b>15</b>	<b>35</b>	15	35	15	35	2,48	6,25	17,8	134,5	2,48	6,25	17,8	134,5	
<b>Итого:</b>	1165,0	1602,0	748,3	1072,0	700,5	1010,0	39,47	45,37	215,18	1337,44	48,53	54,33	269,6	1687,28	



Мясо говядина			99	120	70	85									
Томатная паста			4	5	4	5									
Масло сливочное			2,5	3	2,5	3									
Масло растительное			2,5	3	2,5	3									
<b>№124 Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7	
Сухофрукты			15	20	15	20									
Сахар			15	20	15	20									
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112	
	<b>Уплотненный полдник</b>														
<b>№86 Сырники</b>	<b>100</b>	<b>200</b>					7,08	6,32	36,2	225,8	7,23	6,67	39,54	246,8	
Яйцо			1/4	1/2	10	20									
Творог			87	173	85	170									
Мука пшеничная			10	20	10	20									
Сахар			5	10	5	10									
Мука пшеничная			5	10	5	10									
Масло растительное			3	5	3	5									
Сметана			8	15	8	15									
<b>№131 Лимонный напиток</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,68	1,6	21,01	89,32	0,72	1,8	22,04	93,30	
Сахар			15	15	15	15									
Лимон			30	40	18	24									
<b>Печенье</b>	<b>15</b>	<b>35</b>	15	35	15	35	2,35	6,12	15,2	125,6	3,01	7,04	16,8	132,4	
<b>Итого:</b>	1245,0	1702,0	1034,5	1420,0	937,0	1303,0	63,38	63,5	238,36	1863,1	70,66	71,15	277,26	2023,5	