

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ ДС с. Чемодановка



М.В. Шадрина

*М.В. Шадрина*

**Примерное 10-дневное меню**  
**На весенне-летний период**  
**для детей до 3 лет, посещающих**  
**МБДОУ ДС с. Чемодановка**  
**с 10 – часовым пребыванием**

День 1

Наименование блюдов и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
Яблоко	90	75	75	0.30	0	8.2	37.2
Завтрак							
Каша манная молочная вязкая			150	4.7	6.7	19.7	154.3
Крупа манная	15	15					
Молоко	120	120					
Масло сливочное	4	4					
Сахар	3	3					
Кофейный напиток			150	2.8	3.8	19.8	121.0
Кофейный напиток	1.5	1.5					
Молоко	120	120					
Сахар	10	10					
Хлеб пшеничный	35	35	35				
Масло сливочное	8	8	8	0.05	6.7	0.1	66.5
<b>Всего за завтрак</b>				<b>7.55</b>	<b>17.2</b>	<b>47.8</b>	<b>379</b>
обед							
Салат из белокочанной капусты			45	0.5	2.9	2.3	48.3
Капуста	48	36					
Морковь	8	6					
Масло растительное	3	3					
Суп гороховый			200	6.2	2.6	22.2	140
Горох сухой	23	23					
Морковь	16	12					
Картофель	40	29					
Лук репчатый	8	6					
Масло сливочное	2	2					
Картофельная запеканка с отварным мясом со сметанным соусом			180/23	16	15	29	315
Картофель	200	125					
Молоко	40	40					
Яйцо	4	4					
Мясо	80	56					

Масло сливочное	1.5	1.5					
Масло растительное	2	2					
Лук репчатый	12	10					
Мука пшеничная	2	2					
Подлива:							
Сметана	4	4					
Мука пшеничная	4	4					
Компот из сухофруктов			150	0.11	0	19.2	72.5
Сухофрукты	8	8					
Сахар	12	12					
Хлеб ржаной	30	30	30				
<b>Всего за обед</b>				<b>22.8</b>	<b>20.5</b>	<b>93.2</b>	<b>575.3</b>
Полдник							
Рыба под омлетом			70	11.4	11.4	3.8	101
Рыба	60	52					
Мука	4	4					
Масло сливочное	2	2					
Яйцо	18	15.8					
Молоко	20	20					
Чай с сахаром			150	0.1	0	9.8	38
Чай	0.3	0.3					
Сахар	10	10					
Хлеб пшеничный	20	20					
<b>Всего за полдник</b>				<b>11.5</b>	<b>11.4</b>	<b>21.3</b>	<b>139</b>
За весь день:							
Хлеб ржаной	30	30	30	1.8	0.3	13.3	56.7
Хлеб пшеничный	55	55	55	3.2	1.2	21.3	108.1
<b>Всего за день</b>				<b>41.9</b>	<b>49.1</b>	<b>162.3</b>	<b>1093</b>



Наименование блюда и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
Завтрак							
Каша гречневая молочная			150	5.6	7.2	20.6	168.8
Крупа гречневая	20	20					
Молоко	120	120					
Сахар	3	3					
Масло сливочное	4	4					
Какао на молоке			150	3.4	3.5	18.2	122.5
Какао порошок	1.5	1.5					
Сахар	10	10					
Молоко	120	120					
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35	35	35				
Масло сливочное	8	8	8	0,05	6.7	0,1	66.5
сыр	8	8	8	2.7	3.4	0	43.2
<b>Всего за завтрак</b>				<b>11.8</b>	<b>20.8</b>	<b>38.9</b>	<b>401.0</b>
Обед							
Щи со сметаной			200/10	2.25	3.45	12.5	90.0
Капуста белокочанная	45	33					
Морковь	16	12					
Картофель	75	45					
Лук репчатый	8	6					
Масло сливочное	2	2					
Сметана	5	5					
Ёжики в томатно- сметанном соусе			70/40	13.5	13.0	10.7	212.0
Мясо	80	56					
Крупа рисовая	12	12					
Яйцо	4	4					
Лук репчатый	8	6					
Масло сливочное	2	2					
Соус:							
Мука	2	2					
Томат	2	2					
Сметана	4	4					
Свекла тушенная			120	2.0	3.8	12	90
Свекла	150	120					
Масло растительное	4	4					
Лук репчатый	15	13.5					
Напиток из шиповника			150	0,12	0	16.0	62.0
шиповник	9	9					
сахар	10	10					
Хлеб ржаной	30	30	30				
<b>Всего за обед</b>				<b>17.87</b>	<b>20.3</b>	<b>51.2</b>	<b>454</b>

Полдник

Пудинг творожный со сгущенным молоком			100/10	16.0	11.0	24.3	255
Творог	80	80					
Крупа манная	8	8					
Масло сливочное	2	2					
Яйцо	6	5.8					
Молоко	30	30					
сахар	4	4					
Молоко сгущенное	10	10					
Чай с сахаром			150	0.1	0	9.8	38
Чай	0.3	0.3					
Сахар	10	10					
<b>Всего за полдник</b>				<b>16.1</b>	<b>11.0</b>	<b>34.1</b>	<b>293</b>
За весь день:							
Хлеб ржаной	30	30	30	2.7	0.5	20.0	85
Хлеб пшеничный	55	55	55	3.2	1.2	21.3	108.1
<b>Всего за день</b>				<b>45.8</b>	<b>52.1</b>	<b>124.2</b>	<b>1148</b>



День 3

Наименование блюد и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
Сок			150	0.32	0.22	8.5	35.2
Завтрак							
Каша «Дружба»			150	4.74	8.0	20.0	167.4
Рис	12	12					
пшено	12	12					
Молоко	120	120					
Сахар	3	3					
Масло сливочное	4	4					
Какао на молоке			150	3.4	3.5	18.2	122.5
Какао порошок	1.5	1.5					
Сахар	10	10					
Молоко	120	120					
Хлеб пшеничный	35	35	35				
Масло сливочное	8	8	8	0.05	6.7	0.1	66.5
<b>Всего за завтрак</b>				<b>8.51</b>	<b>18.4</b>	<b>46.8</b>	<b>391.6</b>
обед							
Салат из моркови			45	0.5	3.1	4.3	47.6
Морковь	55	42					
Масло растительное	3	3					
Сахар	2	2					
Суп картофельный со сметаной			200	2.3	3.6	18	114.0
Картофель	150	105					
Лук репчатый	8	6					
Морковь	16	12					
Масло сливочное	2	2					
Сметана	5	5					
Голубцы ленивые			200	17.0	17.0	19	311
Мясо	80	56					
Капуста	218	174					
Рис	15	15					
Лук репчатый	11	9					
Масло сливочн.	5	5					
Масло растительное	2	2					
Томат	4	4					
Сметана	4	4					
Компот из сухофруктов			150	0.11	0	19.2	72.5
фрукты сухие	8	8					
Сахар	12	12					
Хлеб ржаной	30	30					
<b>Всего за обед</b>				<b>19.9</b>	<b>23.7</b>	<b>60.5</b>	<b>545.1</b>

Полдник

Пирожок с повидлом			60	6.6	12.9	32.3	274.5
Мука	40	40					
Молоко	20	20					
Сахар	3	3					
Яйцо	4	3.9					
Масло растительное	1.5	1.5					
Масло сливочное	1.5	1.5					
Дрожжи	2	2					
Повидло	15	15					
Ряженка			140	3	3.5	9.8	79.7
Молоко	158	150	150	4.6	4.08	7.6	85
<b>Всего за полдник</b>				<b>9.6</b>	<b>16.4</b>	<b>37.7</b>	<b>354.2</b>
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	3.6	0,6	26.6	113.4
Хлеб пшеничный			35	2.3	0.8	15.6	80.4
<b>Всего за день</b>				<b>38.0</b>	<b>58.4</b>	<b>145.0</b>	<b>1291.0</b>



Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
Банан				1.3	0.07	14.4	66.8
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая молочная			150	5.3	7.3	19.3	198.3
Крупа геркулес	15	15					
Молоко	120	120					
Масло сливочное	4	4					
Сахар	3	3					
Кофейный напиток			150	3	3.4	16.2	103.5
Кофейный напиток молоко	1.5	1.5					
сахар	120	120					
	10	10					
Хлеб пшеничный	35	35	35				
Масло сливочное	8	8	8	0,05	6.7	0,1	66.5
сыр	8	8	8	2.7	3.4	0	43.2
<b>Всего за завтрак</b>				<b>12,35</b>	<b>20.9</b>	<b>50</b>	<b>478.2</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежей капусты			45	0.5	2.9	3.9	45.3
Капуста	50	41					
сахар	1	1					
Масло растительное	3	3					
Суп рыбный			200	7.6	3.8	13.5	117.9
Рыба	40	32					
Картофель	80	56					
Морковь	16	12					
Лук репчатый	8	6					
Крупа рисовая	4	4					
Масло сливочное	2	2					
Гуляш в томатно-сметанном соусе			70	15.8	10.5	3.9	172.1
Мясо	80	56					
Лук репчатый	8	6					
Морковь	20	18					
Томат	2	2					
Мука	2	2					
Сметана	3	3					
Масло растительное	2	2					
Макаронны с маслом			120	3.0	3.0	20.9	128
Макаронны	40	40					
Масло сливочное	4	4					
Компот из сухофруктов			150	0,11	0	19.2	72.5
Сухофрукты	8	8					
Сахар	12	12					
Хлеб ржаной	30	30	30				
<b>Всего за обед</b>				<b>27</b>	<b>20.2</b>	<b>61.4</b>	<b>535.8</b>



Полдник

Винегрет			120	1.5	3.9	14.0	99
Свекла	40	30					
Картофель	60	43					
Морковь	23	19					
Лук репчатый	8	6					
Горошек зеленый	15	10					
Огурец консервированный	23	17					
Масло растительное	4	4					
Чай с сахаром			150	0,1	0	9.8	38
Чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
Хлеб пшеничный	20	20	20				
<b>Всего за полдник</b>				<b>1.6</b>	<b>3.9</b>	<b>13.7</b>	<b>137</b>
За весь день:							
Хлеб ржаной	30	30	30	1.8	0,3	13.3	56.7
Хлеб пшеничный	55	55	55	4.9	1.2	35.6	175.0
<b>Всего за день</b>				<b>41.0</b>	<b>45.0</b>	<b>125.1</b>	<b>1151</b>

День 5

Наименование блюда и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
Яблоко	90	75	75	0.30	0	8.2	37.2
Завтрак							
Вермишель молочная			150	4.9	6.8	15.5	140.2
Вермишель	15	15					
Молоко	120	120					
Сахар	3	3					
Масло сливочное	4	4					
Чай с сахаром			150	0.1	0	9.8	38
Чай	0.3	0.3					
сахар	10	10					
Хлеб пшеничный	35	35	35				
Масло сливочное	8	8	8	0.05	6.7	0.1	66.5
<b>Всего за завтрак</b>				<b>5.35</b>	<b>13.5</b>	<b>33.6</b>	<b>281.9</b>
Обед							
Салат из свежих огурцов			45	0.3	4.5	0	45.9
Огурцы	51.3	41					
Масло растительное	3	3					
Суп крестьянский со сметаной			200/5	2.42	2.62	13.2	102.2
Картофель	80	56					
Крупа пшено	8	8					
Лук репчатый	8	6.4					
Морковь	16	12					
Масло сливочное	2	2					
Сметана	5	5					
Котлета			60	15.5	16.1	4	237.5
Мясо	80	56					
Яйцо	2	2					
Мука пшеничная	4	4					
Лук	8	8					
Хлеб	8	8					
Масло растительное	2	2					
Картофельное пюре			140	4.0	5.0	21.7	139.5
Картофель	170	120					
Молоко	30	30					
Масло сливочное	3	3					
Компот из сухофруктов			150	0.11	0	19.2	72.5
Сухофрукты	8	8					
Сахар	12	12					



<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>				
<b>Всего за обед</b>				<b>22.31</b>	<b>28.2</b>	<b>58.1</b>	<b>597.6</b>
Полдник							
Пудинг творожный со сгущенным молоком			100/10	16.0	11.0	24.3	255
Творог	80	80					
Молоко	30	30					
Крупа манная	8	8					
Яйцо 1/4	6	6					
Сахар	4	4					
Масло сливочное	2	2					
Сгущ. молоко	10	10					
кисель			150	0.1	0	8.2	50.2
Кисель сахар	10 8	10 8					
<b>и того за полдник</b>				<b>16.1</b>	<b>11.0</b>	<b>32.5</b>	<b>305.2</b>
За весь день:							
Хлеб ржаной	30	30	30	1.8	0,3	13.3	56.7
Хлеб пшеничный	35	35	35	2.3	0.8	15.6	80.4
<b>Всего за день</b>				<b>43.76</b>	<b>52.7</b>	<b>124.2</b>	<b>1184.7</b>

День 6

Наименование блюда и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
Яблоко	90	75	75	0,30	0	8.2	37.2
Завтрак							
Каша манная молочная			150	4.7	6.7	19.2	154.7
Крупа манная	15	15					
Молоко	120	120					
Масло сливочное	4	4					
Сахар	3	3					
Кофейный напиток			150	2.8	3.8	19.8	121.0
Кофейный напиток	1.5	1.5					
Молоко	120	120					
Сахар	10	10					
Хлеб пшеничный	35	35	35				
Масло сливочное	8	8	8	0,05	6.7	0,1	66.5
сыр	8	8	8	2.7	3.4	0	43.2
<b>Всего за завтрак</b>				<b>10.55</b>	<b>20.6</b>	<b>47.3</b>	<b>422.6</b>
Обед							
Салат из моркови			45	0.5	3.1	4.3	47.6
Морковь	55	42					
Сахар	2	2					
Масло растител.	3	3					
Рассольник со сметаной			200/5	1.9	3.5	14.1	95.2
Картофель	80	56					
Крупа рисовая	4	4					
Лук репчатый	8	6					
Морковь	16	12					
Огурец консервированный	23	21					
Масло сливочное	2	2					
Сметана	5	5					
Шницель мясной			60	12.2	12.2	4.3	175
Мясо	80	56					
Хлеб пшеничный	8	8					
Лук репчатый	8	6					
Масло растительное	2	2					
Овощи тушенные			150	2.4	3.2	20.0	87.2



Картофель	53	23					
Морковь	45	33					
Лук репчатый	8	6					
Капуста белокочанная	50	33					
Зеленый горошек	15	13					
Масло сливочное	3	3					
Компот из сухофруктов			150	0,11	0	19.2	72.5
Сухофрукты	8	8					
Сахар	12	12					
Хлеб ржаной	30	30	30				
<b>Всего за обед</b>				<b>17.11</b>	<b>22.0</b>	<b>61.9</b>	<b>477.5</b>
Полдник							
Плюшка			60	4.2	7.2	29.3	201
Мука пшеничная	40	40					
Молоко	20	20					
Сахар	8	8					
Яйцо 1/8	4	4					
Масло сливочное	4	4					
Дрожжи	2	2					
Масло растительное	2	2					
Чай с сахаром			150	0.1	0	9.8	38
Чай	0.3	0.3					
сахар	10	10					
<b>Всего за полдник</b>				<b>4.3</b>	<b>7.2</b>	<b>39.1</b>	<b>333</b>
За весь день:							
Хлеб ржаной	30	30	30	1.8	0,3	13.3	56.7
Хлеб пшеничный	35	35	35	2.3	0.8	15.6	80.4
<b>Всего за день</b>				<b>32.0</b>	<b>48.1</b>	<b>148.3</b>	<b>1233.2</b>



Наименование блюдов и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
яблоко	90	75	75	0.30	0	8.2	37.2
Завтрак							
Каша рисовая молочная			150	4.74	7.6	20.0	167.4
Рис	25	25					
Молоко	120	120					
Масло сливочное	4	4					
Сахар	3	3					
Какао на молоке			150	3.4	3.5	18.2	122.5
Какао порошок	1.5	1.5					
молоко	120	120					
сахар	10	10					
Хлеб пшеничный	35	35	35				
Масло сливочное	8	8	8				
<b>Всего за завтрак</b>				<b>8.44</b>	<b>11.1</b>	<b>46.4</b>	<b>327.1</b>
Обед							
Салат из свежей капусты			45	0.54	2.97	3.9	45.3
Капуста	50	41					
Сахар	1	1					
Масло растительное	3	3					
Борщ с мясом и со сметаной			200/5	7.5	7.5	15.2	159.4
Мясо	40	28					
Свекла	40	30					
Капуста белокачанная	22	19					
Лук репчатый	8	6					
Морковь	16	12					
картофель	70	52.5					
Томат	2	2					
Масло сливочное	2	2					
сметана	5	5					
Рыба тушеная с овощами			60	9.05	5.42	14.06	145.3
Рыба свежа	80	45					
Лук	8	6					
Морковь	22	18					
Томат	2	2					
Масло растител.	3	3					
пюре			140	4.0	5.0	21.7	139.5
картофель	170	120					



Молоко	30	30					
Масло сливочное	3	3					
Компот из сухофруктов			150	0.11	0	19.2	72.5
Сухофрукты	8	8					
Сахар	12	12					
Хлеб ржаной	30	30	30				
<b>Всего за обед</b>				<b>21.36</b>	<b>20.9</b>	<b>74.16</b>	<b>562.3</b>
Полдник							
Пряник			55	4.2	7.2	29.3	201
Ряженка			140	3	3.5	9.8	79.7
<b>Всего за полдник</b>				<b>4.6</b>	<b>10.5</b>	<b>39.1</b>	<b>280.7</b>
За весь день:							
Хлеб ржаной	30	30	30	1.8	0.3	13.3	56.7
Хлеб пшеничный	35	35	35	2.3	0.8	15.6	80.4
<b>Всего за день</b>				<b>34.4</b>	<b>42.5</b>	<b>159.7</b>	<b>1170.1</b>

День 8

Наименование блюдов и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
яблоко	90	75	75	0,30	0	8.2	37.2
Завтрак							
Каша пшённая молочная			150	5.07	7.8	19.3	169
Пшено	15	15					
Молоко	120	120					
Масло	4	4					
сахар	3	3					
Какао на молоке			150	3.4	3.5	18.2	122.5
Какао порошок	1.5	1.5					
молоко	120	120					
сахар	10	10					
Хлеб пшеничный	35	35	35				
Масло сливочное	8	8	8	0,05	6.7	0,1	66.5
сыр	8	8	8	2.7	3.4	0	43.2
<b>Всего за завтрак</b>				<b>11.22</b>	<b>21.4</b>	<b>37.6</b>	<b>438.4</b>
обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов			45	0.4	2.8	1.7	33.4
Помидор свежий	26	22					
Огурцы свежие	20	16					
Лук репчатый	7	5					
Масло растительн.	3	3					
Суп с клецками			200	3	2.7	9.4	79.1
мука	15	15					
яйцо	2	2					
лук	8	6					
морковь	16	12					
масло сливочное	2	2					
картофель	80	56					
масло растительное	2	2					
Биточки мясные			60	11.6	8	4.4	136.5
Мясо	80	56					
Хлеб пшеничн.	8	8					
Яйцо	3	2.8					
Мука пшеничная	3	3					
Лук	8	6					
Масло растит.	4	4					
Рис рассыпчатый с томатным соусом			112 25	2.4	3.2	22	128
Рис	<del>65</del> 40,0	<del>35</del> 40,0					
Томат	4	4					
Лук репчатый	5	3					
Масло сливочное	3	3					
Мука пшеничная	2	2					
Напиток из шиповника			150	0,12	0	16.0	62.0



шиповник	9	9					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной	30	30	30				
<b>Всего за обед</b>				<b>17.0</b>	<b>16.7</b>	<b>58.0</b>	<b>418.7</b>

Полдник

омлет			60	4.8	6.4	2,0	85
яйцо	35	32					
молоко	40	40					
масло сливочное	2	2					
Чай с сахаром			150	0.1	0	9.8	38
Чай	0.3	0.3					
сахар	10	10					
Хлеб пшеничный	20	20	20				
<b>Всего за полдник</b>				<b>4.9</b>	<b>6.4</b>	<b>16.2</b>	<b>123</b>
За весь день:							
Хлеб ржаной	30	30	30	1.8	0,3	13.3	56.7
Хлеб пшеничный	55	55	55	3.2	1.2	21.3	108.1
<b>Всего за день</b>				<b>33.8</b>	<b>44.5</b>	<b>111.8</b>	<b>980.7</b>

Наименование блюد и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
Банан	100	50	50	0.56	0	5.8	20.3
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная			150	5.3	7.3	19.3	198.3
Крупа геркулес	15	15					
Молоко	120	120					
Масло сливочное	4	4					
Сахар	3	3					
Кофейный напиток			150	2.8	3.8	19.8	121.0
Кофе	1.5	1.5					
молоко	120	120					
сахар	10	10					
Хлеб пшеничный	35	35	35				
Масло сливочное	8	8	8	0.05	6.7	0.1	66.5
<b>Всего за завтрак</b>				<b>8.15</b>	<b>17.8</b>	<b>47.7</b>	<b>405.1</b>
Обед							
Салат из моркови			45	0.5	3.1	4.3	47.6
Морковь	55	42					
Сахар	2	2					
Масло растительное	3	3					
Свекольник со сметаной			200/5	2.5	3.3	20.2	131.4
Свекла	80	60					
Картофель	80	56					
Лук репчатый	8	6					
Морковь	16	12					
Томат	1	1					
Масло сливочное	2	2					
сметана	5	5					
Бефстроганов в томатно- сметанном соусе			50/20	12.8	14.2	4.5	199.4
Мясо	80	56					
Лук репчатый	8	6					
Морковь	25	19					
Томат	2	2					
Сметана	3	3					
Масло	2	2					
Мука пшеничная	2	2					
Каша гречневая			112	4.44	5.0	21.7	153.0
Крупа гречневая	40	40					
Масло сливочное	5	5					
Компот из сухофруктов			150	0.11	0	19.2	72.5
Сухофрукты	8	8					
Сахар	12	12					
Хлеб ржаной	30	30	30				
<b>Всего за обед</b>				<b>20.35</b>	<b>25.6</b>	<b>69.9</b>	<b>603.9</b>



Полдник							
ватрушка с творогом			65	9.3	5.8	14.9	250
творог	25	25					
масло растительное	3	3					
сахар	5	5					
яйцо	4	4					
молоко	23	23					
дрожжи	125	125					
мука	45	45					
Чай с сахаром			150	0.1	0	9.8	38
Чай	0.3	0.3					
Сахар	10	10					
<b>Всего за полдник</b>				<b>9.4</b>	<b>5.8</b>	<b>15.6</b>	<b>288</b>
За весь день:							
Хлеб ржаной	30	30	30	1.8	0.3	13.3	56.7
Хлеб пшеничный	35	35	35	2.3	0.8	15.6	80.4
<b>Всего за день</b>				<b>37.9</b>	<b>49.2</b>	<b>133.2</b>	<b>1297</b>

День 10

Наименование блюдов и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
Сок			150	0.3	0.0	9.2	38.2
Завтрак							
Каша « Дружба»			150	4.74	8.0	20.0	167.4
рис	12	12					
пшено	12	12					
Молоко	120	120					
Масло сливочное	4	4					
Сахар	3	3					
Какао на молоке			150	3,4	3.5	18.0	109.2
Какао порошок	1.5	1.5					
Сахар	10	10					
Молоко	120	120					
Хлеб пшеничный	35	35	35				
Масло сливочное	8	8	8	0,05	6.7	0,1	66.5
сыр	8	8	8	2.7	3.4	0	43.2
<b>Всего за завтрак</b>				<b>11.19</b>	<b>21.82</b>	<b>47.3</b>	<b>424.5</b>
Обед							
Салат из отварной свеклы			45	0.6	2.7	3.8	42.3
Свекла	55	43.5					
Масло растительное	3	3					
Суп вермишелевый на курином бульоне			200	4.5	3.7	19.5	135.1
Вермишель	12	12					
Морковь	16	12.8					
Картофель	40	25					
Масло сливочное	2	2					
Масло растительное	2	2					
Лук репчатый	8	6					
Котлета			60	15.5	16.1	4	237.5
Мясо	80	56					
Яйцо	2	2					
Лук репчатый	8	6					
Мука	4	4					
Хлеб	8	8					
Масло раст	2	2					
Капуста тушеная			150	2.7	4.4	12.7	101.3
Капуста	190	150					
Лук репчатый	8	6					
Морковь	16	12					
Масло сливочное	4	4					
Масло растительное	5	5					
Мука	1	1					
Напиток из шиповника			150	0,12	0	16.0	62.0
шиповник	9	9					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной	30	30	30				



Всего за обед				23.0	26.9	52.2	570.4
---------------	--	--	--	------	------	------	-------

Полдник

Рыба тушеная с овощами			60	9.05	5.42	14.06	145.3
Рыба свежа	80	45					
Лук	8	6					
Морковь	22	18					
Томат	2	2					
Масло растител.	3	3					
Чай с сахаром			150	0.1	0	9.8	38
Чай	0.3	0.3					
Сахар	10	10					
Хлеб пшеничный	20	20	20				
<b>Всего за полдник</b>				<b>9.15</b>	<b>11.22</b>	<b>38.76</b>	<b>208.3</b>
За весь день:							
Хлеб ржаной	30	30	30	1.8	0.3	13.3	56.7
Хлеб пшеничный	55	55	55	4.9	1.2	35.6	175.0
<b>Всего за день</b>				<b>43.24</b>	<b>59.94</b>	<b>138.26</b>	<b>1203.2</b>