

Утверждаю  
 Директор МКДОУ  
 «Детский сад «Родничок»  
 с.п.Каменноостское  
 А.Х.Макоева.  
 01.09.2022г .

**Десятидневное меню**

**Первый день**

№ пп		масса гр.		Выход гр	пищевые вещества			энергетическая ценность (кал)	цена руб	Сумма
		брутто	нетто		б	ж	у			
<b>1</b>	<b>Завтрак</b>									
	<b>Суп молочный с макаронными изд.</b>			<b>200</b>						
	молоко	70	70		2,8	2,5	4,7	52	70	<b>4,9</b>
	масло сливочное	2	2		0,014	56	0,02	14,8	400	<b>0,8</b>
	сахар	2	2		0	0	2	7,58	58	<b>0,116</b>
	вермишель	16	16		1,71	0,2	10,94	53,6	45	<b>0,72</b>
	<b>Хлеб</b>	35	35	<b>35</b>	14,62	1,8	29,88	157,2	42	<b>1,47</b>
<b>2</b>	<b>Второй завтрак</b>									
	печенье	40	40	<b>40</b>	0,2	0,2	4,9	22,5	95	<b>1,9</b>
<b>3</b>	<b>Обед</b>									
	<b>овощи свежие с растит. маслом</b>			<b>60</b>						
	капуста	50			0,9	0,5	2,35	25	40	4,00
	морковь	20			0,26	0,02	0,42	70	40	0,80
	сахар	3					2	7,58	58	0,17
	масло растительное	4			4	0	17,98	125	145	0,58
	лук репчатый	10			0,14	0	0,91	4,1	30	0,30
	<b>Суп гороховый</b>			<b>200</b>						
	горох	20	20		1	0,04	2,56	14,6	40	0,80
	картофель	70	48		1,4	0,28	12,11	56	40	2,80
	лук репчатый	10	8		0,14	0	0,35	1,9	30	0,36
	морковь	12	10		0,13	0,01	0,84	3,4	40	0,50
	сметана	5							290	1,45
	масло сливочное	2			0,021	2,34	0,03	21,27	400	0,80
	соль	2							15	0,03
	зелень	0,0001							250	0,000025
	<b>Плов с мясом индейки</b>			<b>200</b>						
	мясо индейки	90			13,02	11,2	0	152,6	290	23,20
	лук репчатый	10	8		0,13	0,01	0,84	3,4	30	0,24
	морковь	14			2,8	0,4	28,56	132	40	0,56
	рис	40			0,021	2,34	0,03	21,27	55	2,20
	масло растительное	7			5,984	0	53,94	250	145	1,02
	соль	2							15	0,03
	Перец черный									
	паприка									
	<b>Компот из яблок</b>			<b>180</b>						0,00
	яблоко	50	45		0,2	0,2	4,9	22,5	70	1,75
	сахар	15							58	0,87
	<b>Хлеб</b>	60	60	<b>60</b>	2,7	1,05	17,43	91,7	42	2,52

4	<b>Полдник</b>									
	<b>Запеканка творожная / сырники</b>			<b>130</b>						
	творог	100	100		16	9	3	157	250	25,00
	масло сливочное	3	3		0,035	3,9	0,05	35,45	400	1,20
	яйцо	1/5	1//5		2,54	2,3	0,14	31,4	9,00	1,80
	сахар	12	12		0	0	11,97	45,48	58	0,70
	крупа манная	12	12		1,236	0,12	8,15	39,36	40	0,48
	Мука	20	20		0,55	0,6	0,9	11,6	35	1,4
	молоко	20	20		0,84	0,75	1,41	15,6	70	1,40
	сметана	10	10		0,28	2	0,32	20,6	290	2,90
	<b>чай с сахаром</b>			<b>200</b>						
	чай	2							700	1,40
	сахар	15			0	0	14,97	56,85	58	0,87
	<b>Хлеб</b>	35	35		14,62	1,8	29,88	157,2	42	1,47
	итого									92,10
<b>Второй день</b>										
1	<b>Завтрак</b>									
	<b>Суп рисовый молочный</b>			<b>200</b>						
	рис	16	16		1,12	0,16	11,42	52,8	70	1,12
	молоко	70	70		2,8	2,5	4,7	52	70	4,9
	соль	2	2						15	0,03
	сливочное масло	2	2		0,014	1,56	0,02	14,18	400	0,8
	хлеб	35	35	<b>35</b>	14,62	1,8	29,88	157,2	42	1,47
2	<b>Второй завтрак</b>									
	<b>Яблоко</b>	50		<b>45</b>	0,2	0,2	4,9	22,5	70	3,5
3	<b>Обед</b>									
	<b>Борщ со сметаной</b>			<b>200</b>						0,00
	картофель	50			1,2	0,24	10,38	48	40	2,00
	свекла	50			0,75	0,05	5	21	30	1,50
	капуста	50			0,9	0,05	2,35	13,5	40	2,00
	морковь	12			0,16	0,12	1	4,08	40	0,48
	лук	12			0,17	0	1,052	4,92	30	0,36
	томат	7,5			0,24	0	0,35	4,95	170	1,275000
	мука	1			0,1	0,01	0,69	3,34	35	0,04
	сахар	1			0	0	0,99	3,79	58	0,06
	масло растительное	4			0,35	3,9	0,05	35,45	145	0,58
	сметана	10			0,28	2	0,32	20,6	290	2,90
	соль	2							15	0,03
	паприка									
	Черный перец									
	зелень	0,0001							250	0,000025
	<b>Тфтели</b>			<b>90</b>	13,02	11,2	0	152,6		0,00
	Мясо (говядина)	80			0,7	0,1	7,1	33	400	32,00
	рис	10			0	1,998	0	17,38	55	0,55
	масло сливочное	5			0,14	56	0,02	14,18	400	2,00
	Масло растительное	2			0	2	0	17,98		
	соль	2							15	0,03
	яйцо	0,1			1,27	1,15	0,07	15,7	9	0,90
	лук	15			2,86	4,32	23,01	142,35	30	0,45
	паприка									
	Черный перец									
	<b>Соус томатный</b>			<b>60</b>						

	томат	5						170	0,85	
	мука	6	6		0,515	0,055	3,45	16,7	35	0,21
	масло сливочное	5			0,14	56	0,02	14,18	400	2,00
	соль	2							15	0,03
	<b>Гречка отварная</b>			<b>150</b>						0,00
	гречка	30			2,1	0,3	21,42	99	85	2,55
	масло сливочное	5			0,0315	3,51	0,045	31,905	400,00	2,00
	соль	2							15	0,03
	<b>Кисель</b>			<b>180</b>						
	кисель	15							125	1,88
	сахар	10			0	0	14,99	18,52	58	0,58
	<b>Хлеб</b>	60	60	<b>60</b>	2,7	1,05	17,43	91,7	42	2,52
<b>4</b>	<b>Полдник</b>									
	<b>Омлет</b>			<b>100</b>						
	яйцо	1	1		0,1	0,1	0,007	1,57	9	9,00
	молоко	20	20		1,4	1,25	2,35	26	70	1,40
	масло растительное	5	5		0	5	0	44,95	145	0,73
	<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>						
	чай	2	2						700	1,40
	сахар	15	15		0	0	14,97	56,85	58	0,87
	<b>Хлеб</b>	35	35	<b>35</b>	14,62	1,8	29,88	157,2	42	1,47
	итого									<b>86,48</b>
	<b>Третий день</b>									
<b>1</b>	<b>завтрак</b>									
	<b>каша манная с маслом</b>			<b>200</b>						
	молоко	70	70		2,8	2,5	4,7	52	70	4,9
	сахар	10	10		0	0	14,99	18,52	58	0,58
	масло сливочное	4	4		0,028	3,12	0,04	28,36	400	1,6
	манная крупа	25	25		2,575	2,25	16,98	82	40	1
	вода	70	70							0
	соль	2	2						15	0,03
	Хлеб	35	35	<b>35</b>	14,62	1,8	29,88	157,2	42	1,47
<b>2</b>	<b>Второй завтрак</b>									
	печенье	40	40	<b>40</b>	0,2	0,2	4,9	22,5	95	1,9
<b>3</b>	<b>Обед</b>									
	<b>Суп с перловой крупой</b>			<b>200</b>						
	картофель	70			0,9	0,5	2,35	13,5	40	2,80
	морковь	15			0,078	0,006	0,5	2,04	40	0,60
	лук	12			0	0	2	7,58	30	0,36
	перловка	16			0	5	0	44,95	35	0,63
	масло сливочное	2			0,021	2,34	0,03	21,27	400	0,80
	сметана	5			0,14	1	0,16	10,3	290	1,45
	соль	2							15	0,03
	зелень	0,0001							250	0,000025
	<b>отварная свекла с растит. Масло</b>			<b>60</b>						
	свекла	95	85		1,5	0,1	10	42	30	2,85
	масло растительное	5			0	5	0	44,95	145	0,73
	лук	6			0,105	0	9,685	3,075	30	0,18
	<b>Биточки (куриные)</b>			<b>90</b>						

	курица	90	80		13,02	11,2	0	152,6	180	16,20
	хлеб	10	10		0,14	0	0,35	1,9	42	0,42
	масло сливочное	5	3		2,8	0,4	28,56	132	400	2,00
	соль	2	2		0,021	2,34	0,03	21,27	15	0,03
	паприка									
	Черный перец									
	молоко	12	10		0	2	0	17,98	70	0,84
	лук	10	8		0,14	0	0,91	4,1	30	0,30
	яйцо	0,1			0,1	0,1	0,007	1,57	9	0,90
	масло растительное	2			0	1,998	0	17,38	145	0,29
	<b>Соус сметан.</b>			<b>60</b>						
	сметана	20			0,56	4	0,64	41,2	290	5,80
	мука	8	8		0,8	0,08	5,52	26,72	35	0,28
	масло сливочное	5			0,525	5,85	0,075	53,175	400	2,00
	соль	2							15	0,03
	паприка									
	<b>Каша кукурузная вязкая</b>			<b>130</b>						0,00
	Крупа кукурузная	25	25						50	1,25
	Масло сливочное	3	3		0,028	3,12	0,04	28,36	400	1,20
	Соль	2	2						15	0,03
	<b>чай с сахаром</b>			<b>180</b>						
	чай	2							700	1,40
	сахар	15			0	0	19,96	75,8	58	0,87
	<b>Хлеб</b>	60	60	<b>60</b>	2,7	1,05	17,43	91,7	42	2,52
<b>4</b>	<b>Полдник</b>			<b>200</b>						
	какао	3	3						650	1,95
	сахар	15	15		0	0	19,96	75,8	58	0,87
	молоко	100	100		2,8	2,5	4,7	52	70	7,00
	вода	100	100							
	<b>хлеб с сыром и маслом</b>			<b>35/10/5</b>						
	<b>Хлеб</b>	35	35		14,62	1,8	29,88	157,2	42	1,47
	сыр	10	10		0,02	4,1	0,04	37,4	350	3,50
	<b>масло слив.</b>	5	5		0,525	5,85	0,075	53,175	400	2,00
	итого									<b>75,06</b>
	<b>Четвертый день</b>									
<b>1</b>	<b>Завтрак</b>									
	<b>Суп гречневый молочный</b>			<b>200</b>						
	молоко	70	70		2,8	2,5	4,7	52	70	4,90
	масло сливочное	2	2		0,014	56	0,02	14,8	400	0,80
	сахар	2	2		0	0	2	7,58	58	0,12
	гречка	18	18		2,1	0,3	21,42	99	75	1,88
	<b>Хлеб</b>	35	35	<b>35</b>	14,62	1,8	29,88	157,2	42	1,47
<b>2</b>	<b>Второй завтрак</b>									
	<b>Яблоко</b>	50	45	<b>45</b>	0,2	0,2	4,9	22,5	70	3,50
<b>3</b>	<b>Обед</b>									
	<b>Суп с красной фасолью</b>			<b>200</b>						
	картофель	70			1,4	0,28	12,11	56	40	2,80

	фасоль	16						140	2,24	
	лук	10						30	0,30	
	масло сливочное	2			0,014	56	0,02	14,8	400	0,80
	зелень	0,0001						250	0,000025	
	Сметана	10	10		0,28	2	0,32	20,6	275	2,75
	соль	2						15	0,03	
	зелень	0,0001						250	0,000025	
	<b>Рыбные котлеты с овощами в томатном соусе</b>			<b>100</b>						0,00
	минтай	90	56		15,1	6,85	0	68,4	155	13,95
	морковь	25	22		0,37	0,072	2,31	9,35	40	1,00
	Хлеб	13	13		1	0,39	6,47	34,06	38	
	Молоко	10			0,28	0,25	0,47	5,2	63	
	яйца	1/10			1,27	1,15	0,07	15,7	9,00	
	масло растительное	2			0	1,998	0	17,38	145	0,73
	Масло сливочное	2			0,014	1,56	0,02	14,18	400	
	лук	10			0,14	0	0,35	1,9	30	0,3000
	томат паста	10			0,4752	0	1,881	9,801	170	1,7000
	сахар	2							58	0,12
	соль	2							15	0,03
	<b>Макаронны отварные</b>			<b>150</b>						0,00
	макаронны	40			2,8	0,3	28,55	132	55	2,20
	масло сливочное	5			0,028	3,12	0,04	28,36	400	2,00
	соль	3							15	0,05
	<b>Компот из яблок</b>			<b>180</b>						0,00
	яблоко	50	45		0,2	0,2	4,9	22,5	70	1,75
	сахар	15			0	0	14,97	56,85	58	0,87
	Хлеб	60	60	<b>60</b>	2,7	1,05	17,43	91,7	42	1,68
<b>4</b>	<b>Полдник</b>									
	<b>каша овсяная молочная</b>			<b>200</b>						
	крупа овсяная	30	30		3,3	1,86	15,03	91,5	50	1,50
	молоко	70	70		2,8	2,5	4,7	52	70	4,90
	вода	70	70							0,00
	сахар	5	5		0	0	4,99	18,95	58	0,29
	масло сливочное	4	4		0,028	3,12	0,04	28,36	400	1,60
	хлеб	35	35	<b>35</b>	14,62	1,8	29,88	157,2	42	1,47
	<b>итого</b>									<b>53,80</b>
	<b>Пятый день</b>									
<b>1</b>	<b>Завтрак</b>									
	<b>Суп перловый молочный</b>			<b>200</b>						
	перловка	18	18		1,71	0,2	10,94	53,6	45	<b>0,72</b>
	молоко	70	70		2,8	2,5	4,7	52	63	<b>4,9</b>
	масло сливочное	2	2		0,014	56	0,02	14,8	400	<b>0,8</b>
	соль	2	2						15	0,03
	хлеб	35	35	<b>35</b>	14,62	1,8	29,88	157,2	42	1,47
<b>2</b>	<b>второй завтрак</b>									
	печенье	40	40	<b>40</b>	0,2	0,2	4,9	22,5	95	1,9
<b>3</b>	<b>Обед</b>									
	<b>третья морковь с сахаром</b>			<b>60</b>						



<b>3</b>	<b>Обед</b>									
	<b>овощи свежие с растит. маслом</b>			<b>60</b>						
	капуста	50	40		0,9	0,5	2,35	25	40	4,00
	морковь	12	10		0,16	0,12	1	4,08	40	0,80
	сахар	3			0	0	2	7,58	58	0,17
	масло растительное	5			0	5	0	44,95	145	0,58
	лук репчатый	10	9		0,17	0	1,052	4,92	30	0,30
	<b>Суп гороховый</b>			<b>200</b>						
	горох	20	20		1	0,04	2,56	14,6	40	0,80
	картофель	70	48		1,4	0,28	12,11	56	40	2,80
	лук репчатый	10	8		0,14	0	0,35	1,9	30	0,36
	морковь	5	4		0,065	0,02	0,42	1,7	40	0,50
	сметана	5	5		0,28	2	0,32	20,6	290	1,45
	масло сливочное	3	3		0,021	2,34	0,03	21,27	400	0,80
	соль	2							15	0,03
	зелень	0,0001							250	0,000025
	<b>рагу с мясом индейки</b>			<b>200</b>						
	мясо индейки	90			13,02	11,2	0	152,6	290	26,10
	картофель		4	0,8	34,6	160				
	лук репчатый	8			0,13	0,01	0,84	3,4	30	0,24
	морковь	14			2,8	0,4	28,56	132	40	0,56
	сметана	5	5		0,28	2	0,32	20,6	290	1,45
	Масло сливочное	3	3		0,021	2,34	0,03	21,27	400	0,80
	масло растительное	7			0	7	0	62,93	145	1,02
	вода	40								
	<b>томат - паста</b>		0,144	0	0,57	2,97				
	<b>мука</b>		0,515	0,055	3,45	16,7				
	соль	2							15	0,03
	<b>чай с сахаром</b>			<b>180</b>						0,00
	чай	2							700	1,40
	сахар	15			0	0	14,97	56,85	58	0,87
										0,00
	<b>Хлеб</b>	60	60	<b>60</b>	2,7	1,05	17,43	91,7	42	2,52
<b>4</b>	<b>Полдник</b>									
	<b>каша овсяная молочная</b>			<b>200</b>						
	крупа овсяная	30	30		3,3	1,86	15,03	91,5	50	1,50
	молоко	70	70		2,8	2,5	4,7	52	70	4,90
	вода	70	70							1,80
	сахар	5	5		0	0	4,99	18,95	58	0,29
	масло сливочное	4	4		0,028	3,12	0,04	28,36	400	1,60
	<b>чай с сахаром</b>			<b>180</b>						
	чай	2							700	1,40
	сахар	15			0	0	14,97	56,85	58	0,87
	<b>Хлеб</b>	35	35	<b>35</b>	14,62	1,8	29,88	157,2	42	1,47
	итого									71,27
<b>Седьмой день</b>										
<b>1</b>	<b>Завтрак</b>									
	Каша рисовая молочная			<b>200</b>						
	рис	44	44		1,12	0,16	11,42	52,8	70	1,12

	молоко	130	130		2,8	2,5	4,7	52	70	4,9
	вода	70	70							
	сахар	5	5						15	0,03
	сливочное масло	5	5		0,014	1,56	0,02	14,18	400	0,8
	хлеб	35	35	<b>35</b>	14,62	1,8	29,88	157,2	42	1,47
<b>2</b>	<b>Второй завтрак</b>									
	Яблоко	50	45	45	0,2	0,2	4,9	22,5	70	3,5
<b>3</b>	<b>Обед</b>									
	<b>Борщ со сметаной</b>			<b>200</b>						0,00
	картофель	50			1,2	0,24	10,38	48	40	2,00
	свекла	50			0,75	0,05	5	21	30	1,50
	капуста	50			0,9	0,05	2,35	13,5	40	2,00
	морковь	12			0,16	0,12	1	4,08	40	0,48
	лук	12			0,17	0	1,052	4,92	30	0,36
	томат	5			0,24	0	0,35	4,95	170	1,275000
	мука	1			0,1	0,01	0,69	3,34	35	0,04
	сахар	1			0	0	0,99	3,79	58	0,06
	масло растительное	4			0,35	3,9	0,05	35,45	145	0,58
	сметана	10			0,28	2	0,32	20,6	290	2,90
	соль	2							15	0,03
	паприка									
	Черный перец									
	зелень	0,0001							250	0,000025
	<b>Тефтели (говядина)</b>			<b>90</b>	13,02	11,2	0	152,6		0,00
	мясо	80			0,7	0,1	7,1	33	400	32,00
	рис	10			0	1,998	0	17,38	55	0,55
	масло сливочное	3			0,14	56	0,02	14,18	400	1,20
	яйцо	0,1							9	0,90
	лук	15			2,86	4,32	23,01	142,35	30	0,45
	соль	2							15	0,03
	паприка									
	Черный перец									
	<b>Соус томатный</b>			<b>60</b>						
	томат	10			0,48	0	0,7	9,87	170	0,85
	мука	6			0,662	0,066	4,14	20,04	35	0,21
	масло сливочное	5			0,035	3,9	0,05	35,45	400	2,00
	соль	2							15	0,03
	<b>Гречка отварная</b>			<b>150</b>						0,00
	гречка	30			2,52	0,36	25,704	108	85	2,55
	масло сливочное	5			0,035	3,9	0,05	35,45	400,00	2,00
	соль	2							15	0,03
	<b>Кисель</b>			<b>180</b>						
	кисель	15							125	1,88
	сахар	10			0	0	14,99	18,52	58	0,58
	<b>Хлеб</b>	60	60	<b>60</b>	2,7	1,05	17,43	91,7	42	2,52
<b>4</b>	<b>Полдник</b>									
	<b>Омлет</b>			<b>100</b>						
	яйцо	1	1		0,1	0,1	0,007	1,57	9	9,00
	молоко	20	20		1,4	1,25	2,35	26	70	1,40
	масло растительное	5	5		0	5	0	44,95	145	0,73



	<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>						
	чай	2	2						700	1,40
	сахар	15	15		0	0	14,97	56,85	58	0,87
	<b>Хлеб</b>	35	35	<b>35</b>	14,62	1,8	29,88	157,2	42	1,47
	итого									<b>85,68</b>
	<b>Восьмой день</b>									
<b>1</b>	<b>завтрак</b>									
	<b>каша манная с маслом</b>			<b>200</b>						
	молоко	70	70		2,8	2,5	4,7	52	70	4,9
	сахар	10	10		0	0	14,99	18,52	58	0,58
	масло сливочное	4	4		0,028	3,12	0,04	28,36	400	1,6
	манная крупа	25	25		2,575	2,25	16,98	82	40	1
	вода	70	70							0
	соль	2	2						15	0,03
	Хлеб	35	35	<b>35</b>	14,62	1,8	29,88	157,2	42	1,47
<b>2</b>	<b>Второй завтрак</b>									
	печенье	40	40	<b>40</b>	0,2	0,2	4,9	22,5	95	1,9
<b>3</b>	<b>Обед</b>									
	<b>Суп с перловой крупой</b>			<b>200</b>						
	картофель	70			0,9	0,5	2,35	13,5	40	2,80
	морковь	15			0,078	0,006	0,5	2,04	40	0,60
	лук	12			0	0	2	7,58	30	0,36
	перловка	16			0	5	0	44,95	35	0,63
	масло сливочное	2			0,014	1,56	0,02	14,18	400	0,80
	сметана	5			0,14	1	0,16	10,3	290	1,45
	соль	2							15	0,03
	зелень	0,0001							250	0,000025
	<b>отварная свекла с растит. маслом</b>			<b>60</b>						
	свекла	95			1,69	0,113	11,25	47,25	30	2,85
	масло растительное	5			0	5	0	44,95	145	0,73
	лук	6							30	0,18
	<b>Биточки (куриные)</b>			<b>90</b>						
	курица	90	80		13,02	11,2	0	152,6	180	16,20
	хлеб	10	10		0,14	0	0,35	1,9	42	0,42
	масло сливочное	3	3		2,8	0,4	28,56	132	400	2,00
	соль	2	2		0,021	2,34	0,03	21,27	15	0,03
	молоко	12	10		0	2	0	17,98	70	0,84
	лук	10	9		0,105	0	0,26	1,43	30	0,30
	яйцо	0,1			0,1	0,1	0,007	1,57	9	0,90
	масло растительное	3			0	2,992	0	26,97	145	0,29
	паприка									
	Черный перец									
	<b>Соус сметан.</b>			<b>60</b>						
	сметана	20			0,14	1	0,16	10,3	290	5,80
	мука	8			0,82	0,088	5,52	26,72	35	0,28
	масло сливочное	5			0,035	3,9	0,05	35,45	400	2,00
	соль	2							15	0,03
	паприка									
	<b>Каша кукурузная вязкая</b>			<b>130</b>						0,00

	Крупа кукурузная	25	25						50	1,25
	Масло сливочное	5	5		2,8	0,4	28,56	132	400	1,20
	Соль	2	2						15	0,03
	<b>чай с сахаром</b>			<b>180</b>						
	чай	2							700	1,40
	сахар	15			0	0	15	56,8	58	0,87
	<b>Хлеб</b>	60	60	<b>60</b>	2,7	1,05	17,43	91,7	42	2,52
<b>4</b>	<b>Полдник</b>			<b>200</b>						
	какао	3	3						650	1,95
	сахар	15	15		0	0	19,96	75,8	58	0,87
	молоко	100	100		2,8	2,5	4,7	52	70	7,00
	вода	100	100							
	<b>хлеб с сыром и маслом</b>			<b>35/10/5</b>						
	<b>Хлеб</b>	35	35						42	1,47
	сыр	10	10		0,02	4,1	0,04	37,4	350	3,50
	<b>масло слив.</b>	5			0,035	3,9	0,05	35,45	400	2,00
	Итого									<b>75,06</b>
	<b>Девятый день</b>									
<b>1</b>	<b>Завтрак</b>									
	<b>Суп молочный с макаронными изд.</b>			<b>200</b>						
	молоко	70	70		2,8	2,5	4,7	52	70	4,90
	масло сливочное	2	2		0,014	56	0,02	14,8	400	0,80
	сахар	2	2		0	0	2	7,58	58	0,12
	вермишель	16	16		1,71	0,2	10,94	53,6	45	0,72
	<b>Хлеб</b>	35	35	<b>35</b>	14,62	1,8	29,88	157,2	42	1,47
<b>2</b>	<b>Второй завтрак</b>									
	<b>Яблоко</b>	50	45	<b>45</b>	0,2	0,2	4,9	22,5	70	3,50
<b>3</b>	<b>Обед</b>									
	<b>Суп с красной фасолью</b>			<b>200</b>						
	картофель	70			1,4	0,28	12,11	56	40	2,80
	морковь	15			0,2	0,015	1,26	5,1	40	0,60
	фасоль	16							140	2,24
	лук	10			0,21	0	1,37	6,15	30	0,30
	масло сливочное	2			0,014	1,56	0,02	14,18	400	0,80
	зелень	0,0001							250	0,000025
	соль	2							15	0,03
	<b>Рыбные котлеты с тушеными в томате овощами</b>			<b>100</b>						0,00
	минтай	90			15,1	6,85	0	68,4	155	13,95
	морковь	15	13		0,2	0,015	1,26	5,1	40	0,60
	капуста	20			0,9	0,5	2,35	25	40	4,00
	лук	10			0,14	0	0,35	1,9	30	0,3000
	Томатная паста	10			0,4752	0	1,881	9,801	170	1,7000
	Хлеб	13			1	0,39	6,47	34,06		
	Молоко	10			0,28	0,25	0,47	5,2		
	яйца	1/10			1,27	1,15	0,07	15,7		
	масло растительное	3			0	1,998	0	17,38	145	0,73

	Масло сливочное	2			0,014	1,56	0,02	14,18		
	сахар	2			0	0	2	7,58	58	0,12
	соль	2							15	0,03
	<b>Гречка отварная</b>			<b>150</b>						0,00
	гречка	30			2,52	0,36	25,704	108	<b>85</b>	2,55
	масло сливочное	5			0,035	3,9	0,05	35,45	400,00	2,00
	соль	3							15	0,05
	<b>Компот из яблок</b>			<b>180</b>						0,00
	яблоко	50	45	<b>45</b>	0,2	0,2	4,9	22,5	70	1,75
	сахар	15			0	0	14,97	56,85	58	0,87
	<b>Хлеб</b>	60	60	<b>60</b>	2,7	1,05	17,43	91,7	42	1,68
<b>4</b>	<b>Полдник</b>									
	<b>каша овсяная молочная</b>			<b>200</b>						
	крупа овсяная	30	30		3,3	1,86	15,03	91,5	50	1,50
	молоко	70	70		2,8	2,5	4,7	52	70	4,90
	вода	70	70							0,00
	сахар	5	5		0	0	4,99	18,95	58	0,29
	масло сливочное	3	4		0,028	3,12	0,04	28,36	400	1,20
	<b>хлеб</b>	35	35	<b>35</b>	14,62	1,8	29,88	157,2	42	1,47
										41,70
	<b>итого</b>									<b>52,60</b>
	<b>Десятый день</b>									
<b>1</b>	<b>Завтрак</b>									
	<b>Каша молочная «Дружба»</b>			200						
	Рис	15	15		1,05	0,1	10,7	49,5	55	0,88
	Пшено	11	11		1,26	0,36	73,1	38,2	70	0,77
	молоко	70	70		28	3,2	47	58	63	4,9
	сахар	5	5		0	0	499	18,9	58	0,29
	масло сливочное	4	4		0,02	33	0,03	29,9	400	0,8
	<b>Хлеб</b>	35	35		2,7	1,05	17,43	91,7	38	1,47
<b>2</b>	<b>Второй завтрак</b>									
	печенье	40	40	<b>40</b>	0,2	0,2	4,9	22,5	95	1,9
<b>3</b>	<b>Обед</b>									
	<b>тертая морковь с сахаром</b>			<b>60</b>						
	морковь	60			0,6	0,05	4,2	17	40	3,60
	сахар	4			0	0	3,96	15,16	58	0,23
	масло растительное	6			0	5,984	0	53,94	145	0,87
	<b>Суп крестьянский со сметаной</b>			<b>200</b>						
	картофель	70			2,8	0,285	12,357	57,14	40	2,80
	пшено	18							70	1,26
	морковь	12			0,16	0,12	1	4,08	40	0,48
	лук	12			0,17	0	1,052	4,92	30	0,36
	масло растительное	3			0,35	3,9	0,05	35,45	145	0,44
	сметана	5			0,14	1	0,16	10,3	290	1,45
	соль	2							15	0,03

