



Утверждаю:
Зав. МКДОУ ДС №5
«Чебурашка» п. Рогаяя Балка
Г. М. Морозова

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

С 10,5 часовым пребыванием детей

Разработано на основании «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»

Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004г.
Издательство «Хлебродинформ», 2004

Петровский район

прием пищи	выход блюда	продукты	масса		стоимость			пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость в блюде	белки	жиры	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

макаронные отварные с сыром	200	макаронные изделия	70	70	32.00р.	2.24р.	13.08р.	11.16	10.28	31.77	264	0.13	220
		масло сливочное	4.9	4.9	510.00р.	2.50р.							
		сыр Российский	21.6	20	385.00р.	8.32р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
бутерброд с маслом	25	масло сливочное	5	5	510.00р.	2.55р.	3.22р.	3.61	4.56	10.47	97.2	0.06	1
		хлеб пшеничный	20	20	33.33р.	0.67р.	0.39р.	0.05	0.017	7.88	31.57	0.025	411
		чай	0.2	0.2	480.00р.	0.10р.							
чай с сахаром	150	сахар	7	7	42.00р.	0.29р.							
		вода	130	130									
		фрукты свежие	1 шт	1 шт	80.00р.	12.00р.	12.00р.	0.4	0.4	9.8	44	10	386
Итого						28.69р.	15.22	15.26	59.92	436.77	10.22		

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

кефир	150	кефир	155	150	35.00р.	5.43р.	6.50р.	4.35	3.75	6	75	0.26	420
-------	-----	-------	-----	-----	---------	--------	--------	------	------	---	----	------	-----

ОБЕД

овощи натуральные соленые или свежие	20	огурцы свежие	23	20	35.00р.	0.81р.	0.91р.	0.1	0	0.25	1.5	0.2	70	
	150	капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	капуста	37.5	30	23.00р.	0.86р.	3.09р.	1.04	2.93	5.09	50.85	11.8	73
			картофель	24	18	24.00р.	0.58р.							
			морковь	9.45	7.5	45.00р.	0.43р.							
			петрушка			200.00р.	- Р.							
			лук репчатый	7.2	6	24.00р.	0.17р.							
			томат поре	1.5	1.5	80.00р.	0.12р.							
			масло растительное	3	3	82.60р.	0.25р.							
			вода	120	120		- Р.							
			соль йодированная	1.5	1.5	12.00р.	0.02р.							
			сметана прокипяченная	4	4	167.50р.	0.67р.							
	150/10	пельмени со сметаной прокипяченной	мука пшеничная	51.1	51.1	31.00	1.58р.	19.88р.	12.9	18.7	27.9	337.5	20.9	422/423
			яйцо	4.35	4.35	7.00	0.03р.							
вода			18.9	18.9		- Р.								
		соль йодированная	0.97	0.97	12.00р.	0.01р.								

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша вязкая молочная рисовая	180	крупа рисовая масло сливочное сахар молоко соль йодированная вода	40 5 5 90 1.5 54	40 5 5 90 1.5 54	52.00р. 510.00р. 42.00р. 63.88р. 12.00р. -	2.08р. 2.55р. 0.21р. 5.75р. 0.02р. -	10.61р.	2.69	4.6	28	163.74	0	182
бутерброд с маслом	25	масло сливочное хлеб пшеничный	5 20	5 20	510.00р. 33.33р.	2.55р. 0.67р.	3.22р.	3.61	4.56	10.47	97.2	0.06	1
кофейный напиток с молоком	150	кофейный напиток сахар молоко вода	2 7 75 65	2 7 75 65	450.00р. 42.00р. 63.88р. -	0.90р. 0.29р. 4.79р. -	5.99р.	2.37	2.01	11.97	75.83	0.97	414
ИТОГО							19.82р.	8.67	11.17	50.44	336.77	1.03	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	80.00р.	12.00р.	0.4	0.4	9.8	44	10	386
---------------	------	---------------	------	---------	---------	-----	-----	-----	----	----	-----

ОБЕД

овощи натуральные соленные или свежие	20	огурцы свежие	23	20	35.00р.	0.81р.	0.91р.	0.1	0	0.25	1.5	0.2	70
суп картофельный с бобовыми	150	картофель горох лущеный морковь лук репчатый масло растительное бульон или вода соль йодированная	40 12.1 9.6 7.2 3 105 1.5	30 12 7.5 6 3 105 1.5	24.00р. 28.00р. 45.00р. 24.00р. 82.60р. -	0.96р. 0.34р. 0.43р. 0.17р. 0.25р. -	2.17р.	3.7	3.3	13.3	100.2	5.25	87
рыба, тушенная с овощами	60	минтай вода морковь томатное пюре соль йодированная лук репчатый масло растительное	41 13 21 1 1.5 8 3	37 13 17 1 1.5 7 3	140.00 -	5.18р. -	6.66р.	5.74	2.89	1.54	55	1.25	261
пюре картофельное	120	картофель молоко соль йодированная масло сливочное хлеб пшеничный	136.8 18.96 1.5 4.2 20	102.6 18 1.5 4.2 20	24.00р. 63.88р. 12.00р. 510.00р. 33.33р.	3.28р. 1.21р. 0.02р. 2.14р. 0.67р.	6.65р.	2.72	42.68	16.42	122	16.14	339
							0.67р.	1.58	0.2	9.66	47.3	0	

хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	37.50р.	1.13р.	1.13р.	1.98	0.36	10.02	52	0
сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	60.00р.	9.00р.	9.00р.	0.75	0	15.15	64	3
Итого							27.19р.	16.57	49.43	66.34	442	25.84
ПОЛДНИК												
оладьи с повидлом	100	мука пшеничная	47.7	47.7	23.00р.	1.10р.	7.21р.	4.3	7.16	23.8	2.25	0.29
		яйца	2.08	2.08	7.00р.	0.01р.						
		молоко или вода	47.7	47.7	63.88р.	3.05р.						
		сахар	1.56	1.56	42.00р.	0.05р.						
		дрожжи	1.32	1.32	350.00р.	0.46р.						
		масло растительное	6.56	6.56	80.00р.	0.52р.						
		соль йодированная	1.25	1.25	12.00р.	0.02р.						
		повидло	10	10	80.00р.	0.80р.						
ряженка	150	ряженка	155	150	35.00р.	5.43р.	5.41р.	4.35	3.75	6.3	75	0.2
Итого							12.62р.	8.65	10.91	30.10	77.25	0.49
Итого за второй день							71.63р.	34.29	71.91	156.68	900.02	37.36

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
яйца вареные	40	яйца (в шт.)	1	40	5.00р.	5.00р.	5.00р.	5.08	4.6	0.28	63	0	227
икра свекольная	120	свекла	122.5	96	49.00р.	6.00р.	9.78р.	1.08	5.64	7.1	83.52	6.62	55
		лук репчатый	23.5	19.8	24.00р.	0.56р.							
		томатное пюре	33	33	80.00р.	2.64р.							
		масло растительное	6	6	82.60р.	0.50р.							
		соль йодированная	1.5	1.5	12.00р.	0.02р.							
		сахар	1.4	1.4	42.00р.	0.06р.							
бутерброд с маслом	25	масло сливочное	5	5	510.00р.	2.55р.	3.22р.	3.61	4.56	10.47	97.2	0.06	1
		хлеб пшеничный	20	20	33.33р.	0.67р.							
чай с сахаром	150	чай	0.2	0.2	480.00р.	0.10р.	0.39р.	0.05	0.017	7.88	31.57	0.025	411
		сахар	7	7	42.00р.	0.29р.							
		вода	130	130									
фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80.00р.	12.00р.	12.00р.	0.4	0.4	9.8	44	10	386
ИТОГО							30.39р.	10.22	15.217	35.53	319.29	16.705	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

ОБЕД													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
кефир	150	кефир	155	150	35.00р.	5.43р.	6.50р.	4.35	3.75	6	75	0.26	420
овощи натуральные	20	помидоры свежие	26	20	45.00р.	1.17р.	1.17р.	0.16	0.02	0.5	2.8	4.6	70
соленые или свежие		картофель	60	45	24.00р.	1.44р.							
суп картофельный с	150	макаронные изделия	6	6	32.00р.	0.19р.	2.28р.	1.7	1.5	12.6	72	6	88
макаронными изделиями		морковь	7.5	6	45.00р.	0.34р.							
		лук репчатый	7.2	6	24.00р.	0.17р.							
		масло растительное	1.5	1.5	82.60р.	0.12р.							
		соль йодированная	1.5	1.5	12.00р.	0.02р.							
		бульон или вода	105	105									
плов из птицы	60/120	птица	115.2	82.8	152.00р.	- р.	25.71р.	17.9	20.7	29.2	375.5	4.14	321
		масло растительное	9.6	9.6	82.60р.	1.35р.							
		лук репчатый	10.8	9.6	24.00р.	0.61р.							
		соль йодированная	1.6	1.6	12.00р.	0.47р.							
		морковь	12	9.6	45.00р.	0.54р.							
		томатное пюре	6	6	80.00р.	0.48р.							
		крупа рисовая	42	42	30.00р.	1.26р.							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	33.33р.	0.67р.	0.67р.	1.58	0.2	9.66	47.3	0	
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	37.50р.	0.75р.	0.75р.	1.32	0.24	6.68	34.6	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	15	37.5	75.00р.	1.13р.	1.68р.	0.4	0	23.5	93	0.15	394
		сахар	12	12	42.00р.	0.50р.							

ДЕНЬ 4
ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
каша вязкая молочная манная	180	крупа манная	40	40	26.00р.	1.04р.	9.57р.	3.95	4.6	26.64	163.7	0	182	
		масло сливочное	5	5	510.00р.	2.55р.								
		сахар	5	5	42.00р.	0.21р.								
		молоко	90	90	63.88р.	5.75р.								
		соль йодированная	1.5	1.5	12.00р.	0.02р.								
бутерброды с сыром	40	сыр Российский	10.6	10	385.00р.	4.08р.	7.30р.	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3	
		масло сливочное	5	5	510.00р.	2.55р.								
		хлеб пшеничный	20	20	33.33р.	0.67р.								
какао с молоком	150	какао порошок	2	2	300.00р.	0.60р.	6.81р.	3.06	2.66	13.18	89.17	1.19	416	
		сахар	8	8	42.00р.	0.34р.								
		молоко	92	92	63.88р.	5.88р.								
		вода	65	65	- р.									
ИТОГО						23.68р.	11.74	14.14	54.38	391.87	1.26			

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	
фрукты свежие		фрукты свежие		фрукты свежие		фрукты свежие		фрукты свежие		фрукты свежие		фрукты свежие		
овощи натуральные соленные или свежие	20	огурцы свежие	23	20	35.00р.	0.81р.	0.91р.	0.1	0	0.25	1.5	0.2	70	
борщи с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	150	свекла	30	24	49.00р.	1.47р.	4.32р.	1.02	2.89	4.01	46.2	12.02	63	
		картофель	16	12	24.00р.	0.38р.								
		капуста белокачанная	15	12	23.00р.	0.35р.								
		морковь	9.45	7.5	45.00р.	0.43р.								
		лук репчатый	7.2	6	24.00р.	0.17р.								
		томатное пюре	4.5	4.5	80.00р.	0.36р.								
		сахар	1.5	1.5	42.00р.	0.06р.								
		масло растительное	3	3	82.60р.	0.25р.								
		соль йодированная	1.5	1.5	12.00р.	0.02р.								
		сметана	5	5	167.00р.	0.84р.								
		бульон или вода	120	120	- р.									
		котлета	60	говядина	60	44	375.00р.	16.50р.	20.27р.	9.33	6.93	9.42	137.25	0.09
хлеб пшеничный	11			11	33.33р.	0.37р.								
молоко или вода	14			14	- р.									
соль йодированная	1.5			1.5	12.00р.	0.02р.								
сухари	6			6	70.00р.	0.42р.								
картофель отварной	120	масло сливочное	4	4	510.00р.	2.04р.								
		картофель	160	120	24.00р.	3.84р.	3.590р.	2.32	3.52	1.66	116.8	17.2	336	

ДЕНЬ 5

		ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
икра кабачковая	50	икра кабачковая	53	50	32.50р.	1.72р.	1.72р.	2.36	3.84	38.7	43.58	4.21	57		
омлет натуральный	110	яйца	3/2	80	5.00	5.00р.	8.53р.	9.73	17.41	1.95	203.17	0.19	229		
		молоко	30	30	63.88	1.92р.									
		масло сливочное	5.1	5.1	510.00	2.60р.									
		соль йодированная	2	2	12.00	0.02р.									
бутерброд с маслом	40	масло сливочное	10	10	510.00р.	5.10р.	6.10р.	5.34	6.76	15.51	144	0.09	1		
		хлеб пшеничный	30	30	33.33р.	1.00р.									
чай с сахаром	150	чай	0.2	0.2	480.00р.	0.10р.	0.39р.	0.05	0.017	7.88	31.57	0.025	411		
		сахар	7	7	42.00р.	0.29р.									
		вода	130	130			16.74р.	17.48	28.027	64.04	422.32	4.515			
ИТОГО															

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	150	150	150	60.00р.	9.00р.	9.00р.	0.75	0	64	15.15	3	418
---------------	-----	-----	-----	---------	--------	--------	------	---	----	-------	---	-----

ОБЕД

овощи натуральные соленые или свежие	20	помидоры свежие	26	20	45.00р.	1.17р.	1.17р.	0.16	0.02	0.5	2.8	4.6	70
суп картофельный с крупой	150	картофель	60	45	24.00р.	1.44р.	2.29р.	1.31	1.7	8.57	54.9	4.95	86
		крупа рисовая	4.2	4.2	52.00р.	0.22р.	- р.						
		морковь	7.2	6	45.00р.	0.32р.							
		лук репчатый	6	4.8	24.00р.	0.14р.							
		масло растительное	1.8	1.8	82.60р.	0.15р.							
		бульон или вода	120	120		- р.							
		соль йодированная	1.5	1.5	12.00р.	0.02р.	8.63р.	7.98	4.72	3.12	87	4.04	271
		минтай	48	45	140.00р.	6.72р.							
		хлеб пшеничный	11	11	33.33р.	0.37р.							
		молоко или вода	15	15		- р.							
		масло сливочное	3	3	510.00р.	1.53р.							
		соль йодированная	1.5	1.5	12.00р.	0.02р.							
шоре картофельное	100	картофель	114	85.5	24.00р.	2.74р.	6.65р.	2.27	35.57	13.69	101.67	13.45	339
		молоко	15.8	15	63.88р.	1.01р.							
		соль йодированная	1.2	1.2	12.00р.	0.01р.							
		масло сливочное	3.5	3.5	510.00р.	1.79р.							
		бульон или вода	30	30		- р.	1.53р.	0.35	1.26	2.4	22.35	0.71	366
		масло сливочное	1.35	1.35	510.00р.	0.69р.							
		мука пшеничная	1.35	1.35	23.00р.	0.03р.							
		морковь	2.2	1.8	45.00р.	0.10р.							

ДЕНЬ 7

		ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
пудинг из творога (запеченный)	150	творог	87.6	86.4	150.00р.	13.14р.	18.47р.	3.39	3.8	22.9	132.7	0	249		
		крупа манная	9.2	9.2	30.00р.	0.28р.									
		яйца	5.7	5.7	12.00р.	0.07р.									
		сахар	9.2	9.2	42.00р.	0.39р.									
		изюм	11.7	11.4	100.00р.	1.17р.									
		ванилин	0.007	0.007	500.00р.	0.00р.									
		масло сливочное	4.5	4.5	510.00р.	2.30р.									
		сухари	4.5	4.5	80.00р.	0.36р.									
		сметана	4.5	4.5	167.50р.	0.75р.									
		соль йодированная	1.5	1.5	12.00р.	0.02р.									
соус молочный	30	вода	45	45											
		молоко	15	15	63.88р.	0.96р.	1.75р.	0.58	1.36	3.98	30.44	0.1	369		
		масло сливочное	1.3	1.3	510.00р.	0.66р.									
		мука пшеничная	1.3	1.3	23.00р.	0.03р.									
		вода	15	15		0.00р.									
		сахар	2.4	2.4	42.00р.	0.10р.									
		соль йодированная	0.2	0.2	12.00р.	0.00р.									
		ванилин	0.001	0.001	500.00р.	0.00р.									
		масло сливочное	5	5	510.00р.	2.55р.	3.22р.	3.61	4.56	10.47	97.2	0.06	1		
		хлеб пшеничный	20	20	33.33р.	0.67р.									
кофейный напиток с молоком	150	кофейный напиток	2	2	450.00р.	0.90р.	5.99р.	2.37	2.01	11.97	75.83	0.97	414		
		сахар	7	7	42.00р.	0.29р.									
		молоко	75	75	63.88р.	4.79р.									
		вода	65	65											
ИТОГО							29.43р.	9.95	11.73	49.32	336.17	1.13			

		ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)													
150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	
сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	9.00р.	9.00р.	0.75	0	15.15	64	3	418		

ОБЕД

овощи натуральные соленные или свежие	20	помидоры свежие	26	20	45.00р.	1.17р.	1.17р.	0.16	0.02	0.5	2.8	4.6	70		
		борщ с капустой и картофелем	150	свекла	30	24	49.00р.	1.47р.	3.49р.	1.02	2.89	4.01	46.2	12.02	63
				картофель	16	12	24.00р.	0.38р.							
				капуста белокочанная	15	12	23.00р.	0.35р.							
				морковь	9.45	7.5	45.00р.	0.43р.							
				лук репчатый	7.2	6	24.00р.	0.17р.							
				томатное пюре	4.5	4.5	80.00р.	0.36р.							
				сахар	1.5	1.5	42.00р.	0.06р.							
				масло растительное	3	3	82.60р.	0.25р.							

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
яйца вареные	40	яйца (в шт.)	1	40	5.00р.	5.00р.	5.00р.	5.08	4.6	0.28	63	0	227
капуста тушеная	120	капуста белокочанная	172	137.5	23.00р.	3.96р.	5.35р.	2.48	3.88	11.31	90.12	20.59	354
		масло растительное	4.2	4.2	82.60р.	0.35р.							
		морковь	3	2.4	45.00р.	0.14р.							
		лук репчатый	5.8	4.8	24.00р.	0.14р.							
		томатное пюре	7.2	7.2	80.00р.	0.58р.							
		мука пшеничная	1.4	1.4	23.00р.	0.03р.							
		соль йодированная	1.5	1.5	12.00р.	0.02р.							
		сахар	3.6	3.6	42.00р.	0.15р.							
бутерброд с маслом	40	масло сливочное	10	10	510.00р.	5.10р.	6.10р.	5.34	6.76	15.51	144	0.09	1
чай с сахаром	150	хлеб пшеничный	30	30	33.33р.	1.00р.	0.39р.	0.05	0.017	7.88	31.57	0.025	411
		чай	0.2	0.2	480.00р.	0.10р.							
		сахар	7	7	42.00р.	0.29р.							
		вода	130	130									
фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80.00р.	12.00р.	12.00р.	0.4	0.4	9.8	44	10	386
Итого							16.84р.	12.95	15.26	34.98	328.69	20.71	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

ряженка	150	ряженка	155	150	35.00р.	5.43р.	5.41р.	4.35	3.75	6.3	75	0.2	420
---------	-----	---------	-----	-----	---------	--------	--------	------	------	-----	----	-----	-----

ОБЕД

овощи натуральные соленные или свежие	20	огурцы свежие	23	20	35.00р.	0.81р.	0.91р.	0.1	0	0.25	1.5	0.2	70
суп картофельный с клецками	150	картофель	40	30	24.00р.	0.96р.	1.98р.	1.26	2.02	7.28	52.35	3.45	91/128
		морковь	7.5	6	45.00р.	0.34р.							
		лук репчатый	7.2	6	24.00р.	0.17р.							
		масло растительное	1.5	1.5	82.60р.	0.12р.							
		соль йодированная	1.5	1.5	12.00р.	0.02р.							
		бульон или вода	112.5	112.5	- р.								
		мука пшеничная	4.62	4.62	23.00р.	0.11р.							
		масло сливочное	0.5	0.5	510.00р.	0.26р.							
		яйца	1.32	1.32	5.00р.	0.01р.							
		вода или молоко	7.24	7.24									
		соль йодированная	0.1	0.1	12.00р.	0.00р.							
рагу из птицы	60/120	птица	115.2	82.8	152.00р.	17.51р.	26.12р.	15.1	20.7	19.2	324.4	0.18	289
		масло сливочное	2.4	2.4	510.00р.	1.22р.							
		картофель	93.1	70.08	20.00р.	1.86р.							
		морковь	12.4	9.6	29.00р.	0.36р.							
		петрушка	6.7	4.8	300.00р.	2.01р.							

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
каша вязкая молочная рисовая	180	крупа рисовая	40	40	52.00р.	2.08р.	10.61р.	2.69	4.6	28	163.74	0	182	
		масло сливочное	5	5	510.00р.	2.55р.								
		сахар	5	5	42.00р.	0.21р.								
		молоко	90	90	63.88р.	5.75р.								
		соль йодированная	1.5	1.5	12.00р.	0.02р.								
		вода	54	54	- р.									
бутерброды с сыром	40	сыр Российский	10.6	10	385.00р.	4.08р.	7.30р.	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3	
		масло сливочное	5	5	510.00р.	2.55р.								
		хлеб пшеничный	20	20	33.33р.	0.67р.								
		какао порошок	2	2	300.00р.	0.60р.								
какао с молоком	150	сахар	8	8	42.00р.	0.34р.	6.81р.	3.06	2.66	13.18	89.17	1.19	416	
		молоко	92	92	63.88р.	5.88р.								
		вода	65	65	- р.									
ИТОГО						24.72р.	10.48	14.14	55.74	391.91	1.26			

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	150	150	150	60.00р.	9.00р.	9.00р.	0.75	15.15	0	64	3	418
---------------	-----	-----	-----	---------	--------	--------	------	-------	---	----	---	-----

ОБЕД

овощи натуральные соленные или свежие	20	помидоры свежие	26	20	45.00р.	1.17р.	1.17р.	0.16	0.02	0.5	2.8	4.6	70	
		капуста	37.5	30	23.00р.	0.86р.								
		картофель	24	18	24.00р.	0.58р.		3.09р.	1.04	2.93	5.09	50.85	11.8	73
		морковь	9.45	7.5	45.00р.	0.43р.								
		петрушка			200.00р.	- р.								
		лук репчатый	7.2	6	24.00р.	0.17р.								
		томат поре	1.5	1.5	80.00р.	0.12р.								
		масло растительное	3	3	82.60р.	0.25р.								
		вода	120	120	- р.									
		соль йодированная	1.5	1.5	12.00р.	0.02р.								
		сметана прокипяченная	4	4	167.50р.	0.67р.								
		говядина	60	44	375.00р.	16.50р.		20.27р.	9.33	6.93	9.42	137.25	0.09	299
		котлета	60	хлеб пшеничный	11	11	33.33р.	0.37р.						
молоко или вода	14			14	- р.									
соль йодированная	1.5			1.5	12.00р.	0.02р.								
сахари	6			6	70.00р.	0.42р.								
масло сливочное	4			4	510.00р.	2.04р.								
картофель	60			43.34	24.00р.	1.44р.								
рагу из овощей	100	морковь	20/15.8	15	45.00р.	1.35р.								
		картофель	60	43.34	24.00р.	1.44р.	7.14р.	1.52	7.07	9.3	107.09	5.29	148	

