



Утверждаю:  
Н.Г.Максимова  
Приказ № 53 от 12.09.2013г.

# МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД ДЕРЕВНИ ЛАВРОВО»

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

**Сезон :** Осенне-зимний

**Возраст** 3-7 лет



	Сахар - 12								
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>13,65</b>	<b>57</b>	<b>3,15</b>	<b>134</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из зеленого горошка</b>	<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>7,25</b>	<b>4,46</b>	<b>87,78</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	
	Зеленый горошек	60							
	Масло растительное -	7							
	<b>борщ из свежей капусты мясом сметаной</b>	<b>250</b>	<b>4,23</b>	<b>5,39</b>	<b>14,16</b>	<b>125,04</b>	<b>40,23</b>	<b>32</b>	
	Мясо -10/8								
	Масло сливочное – 2								
	Сметана – 11								
	Лук – 10/8								
	Картофель - /60								
	Капуста – /50								
	Морковь - 10/8								
	Вода – 300								

	<b>Щи из квашеной капусты мясом сметаной</b>	<b>250/8/11</b>	<b>4,23</b>	<b>5,39</b>	<b>14,16</b>	<b>125,04</b>	<b>31,23</b>	<b>33</b>	
	Мясо -10/8								
	Масло сливочное – 2								
	Сметана – 11								
	Лук – 10/8								
	Картофель - 80/60								
	Капуста квашеная– 70								
	Морковь - 10/8								
	Вода - 300								
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>150</b>	<b>6,33</b>	<b>4,55</b>	<b>31,05</b>	<b>193,34</b>		<b>184</b>	
	Крупа гречневая – 55								
	Масло сливочное - 5								
	Вода – 70								
	Соль - 1								
	<b>Гуляш из отварной говядины</b>	<b>80</b>	<b>13,3</b>	<b>15,51</b>	<b>8,48</b>	<b>199,96</b>	<b>1,46</b>	<b>95</b>	
	Мясо – 70/								
	Мука – 5								

	Морковь 15/12								
	Лук 10/8								
	Бульон мясной – 30								
	Масло сливочное - 2								
	Соль - 1								
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>24,9</b>	<b>97,53</b>	<b>0,72</b>	<b>126</b>	
	Сухофрукты - 12								
	Сахар -14								
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>2,45</b>	<b>0,5</b>	<b>23</b>	<b>110</b>		<b>160</b>	
<b>УПЛОТНЕНН ЫЙ</b>	<b>Вареники ленивые со сметаной</b>	<b>130/4</b>	<b>21,17</b>	<b>13,39</b>	<b>27,8</b>	<b>321,86</b>	<b>0,68</b>	<b>84</b>	
	Творог – 100								
	Мука пшеничная -30								





	Какао на молоке	200	4,76	5,44	23	155,45	2,55	120	
	Молоко -200								
	Сахар - 12								
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>	Сок	100	0,75	0	13,65	57	3,15	134	
<b>ОБЕД</b>	Кабачковая икра	60	1,4	3,1	3,80	47,85	4,4	4	
	Кабачковая икра								
	Суп рыбный	250	8,32	4,3	23,21	169,4	20,17	43	
	Рыба – 60								
	Картофель 80								
	Морковь – 10\8								
	Лук – 10/8								
	Масло сливочное – 5								
		Котлета мясная	80	16,24	17,73	12,65	276,04	0,86	100



	Говядина – 80/75								
	Хлеб пшеничный – 10								
	Лук – 10/8								
	Масло растительное – 5								
	Мука -10								
	Яйцо – 1\6								
	<b>Сложный гарнир</b>	<b>160</b>	<b>4,15</b>	<b>6,99</b>	<b>20,58</b>	<b>160,73</b>	<b>53,65</b>	<b>60</b>	
	<i>Картофельное пюре</i>								
	Картофель – 130/80								
	Масло сливочное – 3								
	Молоко- 30								
	<i>Капуста тушеная</i>								
	Капуста – 140/80								
	Морковь - 10/8								
	Лук – 10/8								
	Масло сливочное -2								
	Масло растительное -2								
	Томат-паста-3								

	<b>Напиток лимонный</b>	<b>200</b>	<b>0,18</b>	<b>0,02</b>	<b>15,6</b>	<b>63,45</b>	<b>8</b>	<b>128a</b>	
	Лимон свежий –5								
	Сахар - 14								
	Курага 8								
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>2,45</b>	<b>0,5</b>	<b>23</b>	<b>110</b>		<b>160</b>	
<b>УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>Винегрет с растит. маслом</b>	<b>90</b>	<b>1,61</b>	<b>4,16</b>	<b>10,57</b>	<b>84</b>	<b>12,65</b>	<b>2</b>	
	Огурцы соленые -20/15								
	Масло раст -4								
	Свекла -40								
	Картофель -50								
	Морковь -20								
	Лук – 5								
	Горошек зеленый консервированный -15								
	<b>Драчена</b>	<b>120</b>	<b>11,45</b>	<b>11,74</b>	<b>6,36</b>	<b>176,67</b>	<b>0,78</b>	<b>79</b>	
	Яйцо – 1 1\2								
	Молоко -100								
	Масло сливочное- 3								
	Мука – 5								

	Соль -1								
	Кисель -25	200	0	0	12	45,9	3	122	
	Сахар -10								
<b>ИТОГО ЗА 2-ОЙ ДЕНЬ</b>			65,37	72,22	234,93	1851,21	112,21		

### ДЕНЬ 3

<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	350\8	6,24	9,6	40,13	139		147	
	Творожный торт	150	8,92	9,46	34,32	306	3	70	
	Творог 100								
	Молоко – 50								
	Масло сливочное – 3								
	Сахар – 9								
	Манная крупа 10 яйцо 1\6								
	Коф.напиток на молоке	200	4,76	5,44	19,99	144,08	2,55	130	

	Молоко – 200								
	Сахар - 12								
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>17</b>	<b>134</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из кв.капусты	60	0,48	0,06	2,04	8,4	6		
	Суп курин. Картоф.	250	9	6,43	25,61	198,47	1,41		
	Морковь-10/8								
	Лук -10/8								
	Масло сливочное-2								
	Картофель 100								
	Кур.филе 20								
	Суфле куриное с макаронами и подливой	80 \150 \30	14,7	15,92	23,06	332	65,9	94	
	Кур. Филе 80								
	Лук 10								
Яйцо 1\8									

	Масло сливочное – 5								
	Хлеб пш.10								
	Мука 5								
	Масло растительное-3								
	Томат.паста - 5								
	<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>18,2</b>	<b>76</b>	<b>4,2</b>	<b>134</b>	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>2,45</b>	<b>0,5</b>	<b>23</b>	<b>110</b>		<b>160</b>	
<b>УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>Салат рыбный</b>	<b>60</b>	<b>6,6</b>	<b>5,43</b>	<b>0,103</b>	<b>84,03</b>	<b>0,72</b>	<b>190</b>	
	Рыба – 70								
	Яйцо – 24/18								
	Масло растительное -5								
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>180</b>	<b>4,13</b>	<b>4,01</b>	<b>26,93</b>	<b>157,23</b>	<b>28,1</b>	<b>57</b>	
	Картофель 220								
	Молоко- 50								
	Масло сливочное- 3								
	Соль- 2								
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>56,85</b>		<b>136</b>	





	<b>Кофе на молоке</b>	<b>200</b>	<b>4,76</b>	<b>5,44</b>	<b>22,99</b>	<b>155,45</b>	<b>2,55</b>	<b>120</b>	
	Молоко -200								
	Сахар - 12								
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>17</b>	<b>134</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат морковный с изюмом</b>	<b>60</b>	<b>1,27</b>	<b>7,06</b>	<b>8,23</b>	<b>89,11</b>	<b>22,9</b>	<b>12</b>	
	Масло раст. 7								
	Изюм – 5								
	Морковь 70								
	Сахар – 2								
	<b>Или Салат «Зимний»</b>	<b>65</b>	<b>1,86</b>	<b>5,2</b>	<b>7,4</b>	<b>80,97</b>	<b>8,8</b>	<b>25</b>	
	Картофель – 50/35								
	Морковь – 15/12								
	Огурец соленый – 10/8								
	Лук – 10/8								
	Масло растительное – 5								





	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,61</b>	<b>0</b>	<b>18,87</b>	<b>76,65</b>	<b>11,7</b>	<b>133</b>	
	Плоды шиповника -18								
	Сахар - 15								
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>2,45</b>	<b>0,5</b>	<b>23</b>	<b>110</b>		<b>160</b>	
<b>УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>180</b>	<b>11,73</b>	<b>8,85</b>	<b>10,3</b>	<b>166,04</b>	<b>75,9</b>	<b>65</b>	
	Картофель 220								
	Молоко 50								
	Масло слив. 3								
	Салат рыбный	<b>60</b>	<b>6.6</b>	<b>5.4</b>	<b>0.103</b>	<b>84.03</b>	<b>0.72</b>	<b>190</b>	
	Раба 70								
	Яйцо 1\2								
	Масло раст.5								
	<b>Булочка домашняя с изюмом</b>	<b>60</b>	<b>6,9</b>	<b>8,56</b>	<b>41,43</b>	<b>287,5</b>	<b>1,05</b>	<b>145</b>	
Изюм – 5/4									
Мука – 40									



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**ДЕНЬ 5**

<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	35\8\15	5,47 5,29	9,35 6,67	35,51 0	147\ 82,8	0,37	147	
	Каша геркулесовая молочная	200	8,92	10,42	29,43	246,31	3	69	



	Морковь -10								
	Лук – 10								
	Крупа перловая -5								
	Масло сливочное -2								
	Мясо говядины -10/8								
	Сметана -11								
	<b>Рис отварной со сливочным маслом</b>	<b>150</b>	<b>2,82</b>	<b>2,56</b>	<b>28,6</b>	<b>151,83</b>		<b>78</b>	
	Рис-55								
	Масло сливочное -8								
	<b>Биточки рыбные</b>	<b>70</b>	<b>12,6</b>	<b>6,48</b>	<b>9,2</b>	<b>147,8</b>	<b>2,45</b>	<b>88</b>	
	Рыба 80								
	Мука – 10								
	Хлеб пшеничный -10								
	Лук – 10/8								
	Яйцо -1\6								
	Масло растительное - 5								
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>24,9</b>	<b>97,53</b>	<b>0,72</b>	<b>126</b>	

	Сухофрукты – 12								
	Сахар -14								
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>2,45</b>	<b>0,5</b>	<b>23</b>	<b>110</b>		<b>160</b>	
<b>УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>Морковь с сахаром с яблоком</b>	<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>4,1</b>	<b>7,6</b>	<b>67,25</b>	<b>9,96</b>	<b>16</b>	
	Морковь -60/48								
	Сахар -3								
	Яблоко- 10/8								
	Масло растительное – 4								
	<b>Блинчики с маслом растительным и сахаром</b>	<b>150</b>	<b>6,88/ 1,44</b>	<b>6,58/ 1,7</b>	<b>38/11,2</b>	<b>244,83 /64</b>	<b>0,75</b>		
	Мука-55								
	Яйцо-1\6								
	Молоко-100								
	Масло растительное-3\8								
	Дрожжи-2								
	Сахар – 2 \10								

	<b>Кефир с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>4,76</b>	<b>5,44</b>	<b>13,97</b>	<b>121,73</b>	<b>1,19</b>	<b>124</b>	
	Кефир - 180								
	Сахар - 7								
<b>ИТОГО ЗА 5-ЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>60,01</b>	<b>66,96</b>	<b>239,07</b>	<b>2035,63</b>	<b>57,37</b>		

## ДЕНЬ 6

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный со сливочным маслом</b>	<b>35 \8</b>	<b>6,24</b>	<b>9,6</b>	<b>40,13</b>	<b>275,7</b>		<b>147</b>	
	<b>Каша ассорти молочная</b>	<b>200</b>	<b>8,32</b>	<b>8,64</b>	<b>32,03</b>	<b>256,48</b>	<b>3</b>	<b>68</b>	
	Рис -10								
	Пшено -10								
	Молоко – 200								
	Сахар -5								
	Масло сливочное -3								



	<b>Какао на молоке</b>	<b>200</b>	<b>4,76</b>	<b>5,44</b>	<b>22,99</b>	<b>155,45</b>	<b>2,55</b>	<b>120</b>	
	Молоко -200								
	Сахар - 12								
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>Сок</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>13,65</b>	<b>57</b>	<b>3,15</b>	<b>134</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из зеленого горошка</b>	<b>60</b>	<b>1</b>	<b>4,06</b>	<b>6</b>	<b>63,01</b>	<b>14,8</b>	<b>1</b>	
	Зеленый горошек 60								
	Масло раст.6								
	<b>Салат из свежей капусты</b>	<b>60</b>	<b>1,27</b>	<b>7,06</b>	<b>8,23</b>	<b>89,11</b>	<b>22,9</b>	<b>12</b>	
	Капуста – 70/50								
	Морковь -15/10								
	Масло растительное -4								
	Сахар – 2								
	<b>Свекольник с мясом сметаной</b>	<b>250/20/11</b>	<b>2,2</b>	<b>4,88</b>	<b>20,23</b>	<b>135,7</b>	<b>23,63</b>	<b>46</b>	
	Свекла45								
	Картофель – 100/70								
Морковь – 10/8									

	Лук – 10/8								
	Мясо говядины – 10/8								
	Масло сливочное – 2								
	Сметана - 11								
	<b>Бефстроганов</b>	<b>75/50</b>	<b>15,43</b>	<b>15,72</b>	<b>8,62</b>	<b>238,31</b>	<b>1,43</b>	<b>93</b>	
	Говядина -70								
	Лук -8/6								
	Морковь -18/15								
	Мука пшеничная -10								
	Масло растительное -2								
	<b>Макаронные изделия отварные со сливоч.маслом</b>	<b>150</b>	<b>4,53</b>	<b>3,4</b>	<b>31,5</b>	<b>178,09</b>		<b>77</b>	
	Рожки – 55								
	Масло сливочное - 5								
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>24,9</b>	<b>97,53</b>	<b>0,72</b>	<b>126</b>	
	Сухофрукты – 12								
	Сахар -14								

	Хлеб ржаной	60	2,45	0,5	23	110		160	
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК	Морковь с сахаром с растительным маслом	60	0,7	3,1	7,2	56,65	2,75	17	
	Морковь -65/55								
	Сахар -3								
	Масло растительное – 3								
	<b>Творожная запеканка со смет.</b>	<b>140</b>	<b>29,88</b>	<b>12,43</b>	<b>30,8</b>	<b>337,51</b>	<b>0,68</b>	<b>85</b>	
	Творог -100/100								
	Крупа манная 10								
	Яйцо- 1\6								
	Сахар -9								
	Масло сливочное -3								
	Сметана35								
	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>	<b>4,76</b>	<b>5,44</b>	<b>13,97</b>	<b>121,73</b>	<b>1,19</b>	<b>124</b>	
	Чай заварка								
	Сахар - 12								
<b>ИТОГО ЗА 6-ОЙ ДЕНЬ</b>			<b>82,61</b>	<b>80,27</b>	<b>283,25</b>	<b>2172,27</b>	<b>76,8</b>		

**ДЕНЬ 7**

<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	35\8	5,47	9,35	35,13	147	0,37	147	
	Каша молочная гречневая	230	8,9	8,95	33,32	249,61	3	64	
	Крупа пшеничная – 20								
	Молоко – 200								
	Масло сливочное -3								
	Сахар – 5								
	Коф.напиток на молоке	200	4,76	5,44	22,99	155,45	2,55	130	
	Молоко – 200								
	Сахар -12								
	Яйцо 1/2	20	2,54	2,3	0,14	32,0			
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>	Сок	100	0,75	0	13,65	57	3,15	134	
<b>ОБЕД</b>	Кабачковая икра	60	0,66	0,12	2,28	13,8	47		
	Суп гороховый с мясом	250/8/	9,9	3,6	27,83	188,38	15,2	37	





	Чай с лимоном	200	0,05	0,005	12,15	56,76	12	136a	
	Чай -0,35								
	Лимон -5/4								
	Сахар – 12								
<b>ИТОГО ЗА 7-ОЙ ДЕНЬ</b>			<b>70,467</b>	<b>55,605</b>	<b>252,03</b>	<b>1796,78</b>	<b>184,02</b>		
<b>ДЕНЬ 8</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	70/10	5,47	9,35	35,13	147\82.8		147	
	Каша пшеничная молочная	200	9,4	9,58	33,05	255,28	3	66	
	Крупа пшеничная 20								





	<b>Ежики с подливой</b>	<b>230</b>	<b>17,43</b>	<b>21,69</b>	<b>19,7</b>	<b>356,67</b>	<b>1</b>	<b>101</b>	
	Говядина -90								
	Рис 35								
	Мука -10								
	Масло сливочное -5								
	Лук -10/8								
	Яйцо -1\6								
	<b>Соус сметанный</b>	<b>30</b>	<b>0,64</b>	<b>1,055</b>	<b>3,61</b>	<b>27</b>	<b>0,045</b>		
	Сметана -5								
	Мука -5								
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>24,9</b>	<b>97,53</b>	<b>0,7</b>	<b>126</b>	
	Сухофрукты – 12								
	Сахар -14								
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,45</b>	<b>0,5</b>	<b>23</b>	<b>110</b>		<b>160</b>		



**ДЕНЬ 9**

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный со сливочным маслом сыр</b>	<b>35\8</b>	<b>6,24</b> <b>5,29</b>	<b>9,6</b> <b>6,67</b>	<b>40,9</b> <b>0</b>	<b>275,7</b> <b>82,8</b>	<b>0,37</b>	<b>147</b>	
	<b>Суфле творожное со сладкой подливой</b>	<b>130/18</b>	<b>19,12</b> <b>0,5</b>	<b>19,62</b> <b>3,6</b>	<b>16,76</b> <b>0,58</b>	<b>297,1</b> <b>37,08</b>	<b>1,21</b> <b>0,054</b>	<b>81</b>	
	Творог -100/100								
	Молоко -50								
	Крупа манная 10								
	Яйцо- 1\6								
	Сахар -9								
	Масло сливочное -3								
	Кисель 25								
	<b>Коф.напиток на молоке</b>	<b>200</b>	<b>4,76</b> <b>5,44</b>	<b>23</b>	<b>155,45</b> <b>2,55</b>	<b>130</b>			

	Молоко – 200								
	Сахар - 12								
2-ОЙ ЗАВТРАК	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>17</b>	<b>134</b>	
ОБЕД	<b>Морковь с сахаром</b>	<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>3,1</b>	<b>7,2</b>	<b>56,65</b>	<b>2,75</b>	<b>17</b>	
	Морковь -75								
	Сахар -3								
	Масло растительное – 6								
	<b>Суп с макаронными изделиями с куриным мясом</b>	<b>250</b>	<b>4,1</b>	<b>4,26</b>	<b>16,73</b>	<b>117,9</b>	<b>1,87</b>	<b>36а</b>	
	Вермишель -10								
	Масло сливочное -2								
	Мясо птицы – 20/15								
	Морковь – 10\8								
	Лук -10/8								
	<b>Котлеты куриные</b>	<b>80</b>	<b>12,7</b>	<b>14,1</b>	<b>5,6</b>	<b>216,62</b>	<b>1,82</b>	<b>111</b>	
	Мясо птицы- 100/70								
	Хлеб пшен.10								

	Яйцо 1\6								
	Лук 12								
	<b>Соус</b>								
	Масло сливочное для соуса-1								
	Мука- 5								
	Молоко- 20								
	<b>Рагу из овощей</b>	<b>170</b>	<b>5,58</b>	<b>5,82</b>	<b>32,32</b>	<b>147,82</b>	<b>46,8</b>	<b>59</b>	
	Картофель – 110/77								
	Капуста -80/64								
	Морковь -30/24								
	Лук -10/8								
	Масло сливочное -3								
	Томат-паста-5								
	<b>Напиток лимонный</b>	<b>200</b>	<b>0,18</b>	<b>0,02</b>	<b>15,6</b>	<b>63,45</b>	<b>8</b>	<b>128a</b>	
	Лимон свежий –5 курага 8								
Сахар - 15									
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>2,45</b>	<b>0,5</b>	<b>23</b>	<b>110</b>		<b>160</b>	
<b>УПЛОТНЕНН</b>	<b>Рыба под омлетом</b>	<b>150</b>	<b>7,3</b>	<b>8,98</b>	<b>32,04</b>	<b>267,28</b>	<b>3</b>		

<b>ЫЙ ПОЛДНИК</b>	Рыба 100								
	Молоко100								
	Яйцо 1								
	Масло сливочное-3								
	Соль-0,5								
	<b>Булочка (рулет) с повидло</b>	<b>35/20</b>	<b>2,78</b>	<b>7,3</b>	<b>60,5</b>	<b>161</b>	<b>1</b>	<b>143</b>	
	Хлеб пшеничный 35								
	Повидло 25								
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>4,76</b>	<b>5,44</b>	<b>13,97</b>	<b>54</b>	<b>1,19</b>		
Сахар - 7									
<b>ИТОГО ЗА 9-ЫЙ ДЕНЬ</b>		<b>77,98</b>	<b>96,13</b>	<b>299,88</b>	<b>2354,01</b>	<b>87,614</b>			



**ДЕНЬ 10**

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром</b>	<b>35\8\15</b>	<b>6,24</b>	<b>9,6</b>	<b>40,9</b>	<b>147\82\8</b>		<b>147</b>	
	<b>Каша геркулесовая</b>	<b>200</b>	<b>9</b>	<b>10,2</b>	<b>36</b>	<b>261,69</b>	<b>3</b>	<b>70</b>	
	Геркулес 20								
	Молоко – 200								
	Масло сливочное – 3								
	Сахар - 5								
	<b>Какао на молоке</b>	<b>200</b>	<b>4,76</b>	<b>5,44</b>	<b>23</b>	<b>155,45</b>	<b>2,55</b>	<b>120</b>	
	Молоко -200								
	Сахар - 12    какао 1								
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>Банан - 120</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>19,2</b>	<b>89</b>	<b>12</b>	<b>156</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из кв. капусты</b>	<b>60</b>	<b>0,83</b>	<b>4,54</b>	<b>4,55</b>	<b>65</b>	<b>5,5</b>	<b>81</b>	
	Капуста кв. 80								
	Масло растительное- 5								
	<b>Бульон мясной с пирожком</b>	<b>250/60</b>	<b>9,97</b>	<b>7,44</b>	<b>31,72</b>	<b>234,94</b>	<b>2,3</b>	<b>38</b>	

	<b>Бульон мясной</b>								
	Лук-10/8								
	Морковь-20/16								
	Масло сливочное-1								
	<b>Пирожок с мясом</b>								
	Мука-40								
	Молоко-30								
	сахар-2								
	Яйцо-10/8								
	Масло сливочное-1								
	Мясо говядина-25								
	Дрожжи-2								
	<b>Плов из говядины</b>	<b>230</b>	<b>15,46</b>	<b>13,7</b>	<b>31,6</b>	<b>307,21</b>	<b>3</b>	<b>74</b>	
	Рис- 55								
	Мясо- 45								
	Масло сливочное- 3								
	Морковь- 20/16								
	Лук-10/8								



	Томат-паста-5								
	<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>18,2</b>	<b>76</b>	<b>4,2</b>	<b>134</b>	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>2,45</b>	<b>0,5</b>	<b>23</b>	<b>110</b>		<b>160</b>	
<b>УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>Салат из зеленого горошка</b>	<b>60</b>	<b>1,4</b>	<b>3,1</b>	<b>3,8</b>	<b>47,85</b>	<b>4,4</b>	<b>4</b>	
	Горошек зеленый консервированный – 60								
	Масло растительное - 5								
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>180</b>	<b>17</b>	<b>8,1</b>	<b>2,1</b>	<b>150,92</b>	<b>1,91</b>	<b>89</b>	
	Картофель 220								
	масло сливочное - 3								
	Молоко 50								
	<b>Кефир с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>128</b>		<b>136</b>	
Сахар - 7									
<b>Итого за 10- ЫЙ ДЕНЬ</b>	Кефир 200		<b>67,68</b>	<b>60,91</b>	<b>242,18</b>	<b>1789,12</b>	<b>38,86</b>		
<b>Итого за период</b>			<b>717,56</b>	<b>745,41</b>	<b>2637,143</b>	<b>20373,28</b>	<b>1073,079</b>		

<b>Среднее значение за период</b>			<b>71,76</b>	<b>74,54</b>	<b>263,71</b>	<b>2037,33</b>	<b>107,31</b>		
---	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--	--