

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 13 «СВЕТЛЯЧОК»

РФ, 140578, Московская область, Озёрский район, деревня Емельяновка, улица Садовая

☎ 8 (496 70) 4-14-36; | 🌐 www.ozds13.edumsko.ru | ✉ svetlyachok-ds13@yandex.ru

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ детским садом
общеразвивающего вида № 13
«Светлячок»

Приказ от 20.05.2016 № 71



В.В. Стешкова /В.В. Стешкова/

«30» мая 2016 г.

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ детского сада общеразвивающего вида № 13 «Светлячок»

(ГРУППА ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 7-МИ ЛЕТ)

Московская область,
Озёрский район,
д. Емельяновка
2016 г.

1 ДЕНЬ 3-7 лет

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Углев. оды	ЭЦ Ккал	Вит С	№ рецептуры
ЗАВТРАК									
Каши геркулесовая			200	5,1	7,1	31,6	210		185
Крупа геркулесовая	20	20							
Молоко	150	150							
Сахар	5	5							
Масло сливочное	2	2							
Соль	1	1							
Чай с сахаром			200	0,07	0,02	11,1	44,4	0,03	392
Чай	1	1							
Сахар	12	12							
Бутерброд с маслом	50	50	50	3,24	7,65	19,45	159,5	0,01	1
Хлеб пшеничный	40	40							
Масло сливочное	10	10							
Сок	200	200	200	1	-	20,2	84,4	4	399
ОБЕД									
Суп картофельный с вермишелью			250	2,68	2,83	17,14	104,75	8,25	82
Картофель	100	75							
Вермишель	15	15							
Морковь	12	10							
Соль	1	1							
Лук репка	12	10							
Масло растительное	2	2							
Запеканка картофельная с мясом или печенью			160	12,13	9,5	25,70	237	3,80	291
Мясо	72	53							
или печень	60	53							
Сухари	3	3							
Картофель	204	148							
Яйцо	1\5шт	8							
Масло растительное	2	2							
Лук репчатый	13	11							
Молоко	23	20							
Соль	1	1							
Салат из капусты			60	1,38	1,086	4,94	35,9	19,47	20
Капуста белокочанная	59	47							
Морковь	8	6							
Кислота лимонная	0,2	0,2							
Сахар	2	2							
Масло растительное	2	2							
Компот из лимонов			200	0,17	0,05	40,5	164,11	8	374
Лимоны	20	15							
Сахар	15	15							
Цедра	4	4							
Хлеб ржаной	38	38	38	2,51	0,46	12,69	65,86	-	3
ПОЛДНИК									
Плюшка			85	5,74	4	44,46	239,7		453
Мука пшеничная	55	55							
Молоко	45	45							
Яйца	1\4шт	10							
Масло сливочное	4	4							
Сахар	10	10							
Соль	1	1							
Дрожжи	2	2							
Мука на подпыл	3	3							
Масло растительное	2	2							
Кисель			200	0,09	0,04	26,17	105,2	1,83	378
Кисель готовый, в т.ч. крахмал	20	20							
Итого за день				34,11	32,73	253,9	1450	44,39	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ Ккал	Вит С	№ рецептуры
ЗАВТРАК									
Запеканка из творога со сгущенным молоком			130	17,66	12,05	35,05	318,8	0,89	237
Творог	94	92							
Крупа манная	8	8							
Сахар	5	5							
Яйца	8	8							
Молоко	50	50							
Масло сливочное	4	4							
Сгущенное молоко	33	25							
Кофейный напиток			200	3,88	1,54	15,63	107,5	1,25	395
Кофейный напиток	3	3							
Сахар	12	12							
Молоко	150	150							
Бутерброд с маслом и сыром			60	6,68	8,2	19,39	180	0,10	3
Масло сливочное	5	5							
Хлеб пшеничный	40	40							
Сыр	16	15							
2 ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	150	150	150	0,60	0,6	14,7	66	15	368
ОБЕД									
Рассольник Ленинградский			250	4,31	7,22	16,72	151,5	8,25	76
Курица	45	22							
Картофель	90	57							
Крупа перловая	5	5							
Морковь	16	13							
Лук	10	9							
Огурцы соленые	17	15							
Соль	1	1							
Масло сливочное	4	4							
Сметана	8	8							
Котлета куриная			80	12,64	13,14	13,46	223	0,67	305
Куриное филе	75	55							
Хлеб пшеничный	10	10							
Молоко	14	14							
Лук	5	4							
Яйцо	7	7							
Мука	4	4							
Масло растительное	5	5							
Соль	1	1							
Капуста тушеная			150	3,06	4,84	10,14	96,65	25,77	336
Капуста свежая	215	170							
или капуста квашенная	215	150							
Масло растительное	2	2							
Морковь	12	10							
Масло сливочное	3	3							
Лук репчатый	18	14							
Томатное пюре	9	9							
Мука пшеничная	4	4							
Соль	1	1							
Компот из сухофруктов			200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40	376
Сухофрукты	20	20							
Сахар	12	12							
Кислота лимонная	0,2	0,2							
Хлеб ржаной	38	38	38	2,51	0,46	12,69	65,86		3
ПОЛДНИК									
Винегрет овощной			60	0,82	3,7	5,06	56,8	6,15	45
Картофель	35	26							
Свекла	25	19							
Морковь	16	12							
Огурцы соленые	10	8							
Горошек консервированный	12	10							
Лук репчатый	10	8							
Масло растительное	2	2							
Чай с сахаром и лимоном			200	0,13	0,02	11,33	45,55	2,64	59
Чай	1	1							
Сахар	12	12							
Лимон	7	7							

Хлеб пшеничный	25	25	25						3
Итого за день				52,73	51,79	181,93	1,424	61,12	

3 ДЕНЬ 3-7 лет

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Углев. оды	ЭЦ Ккал	Вит С	№ рецептуры
ЗАВТРАК									
Каша манная			200	4,25	4,97	34,8	201,2		185
Крупа манная	20	20							
Молоко	150	150							
Сахар	5	5							
Масло сливочное	2	2							
Соль	1	1							
Какао с молоком			200	4,93	4,22	18,83	133,05	1,93	397
Какао порошок	2	2							
Сахар	12	12							
Молоко	150	150							
Бутерброд с маслом			50	3,24	7,65	19,45	159,5	-	1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	40	40							
2 ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	1		20,2	84,4	4	399
ОБЕД									
Суп рыбный из консервов			250	8,59	8,414	14,33	167	9,11	87
Консервы рыбные	45	30							
Картофель	94	66							
Морковь	20	16							
Лук	10	9							
Крупа пшеничная	5	5							
Масло сливочное	2	2							
Соль	1	1							
Плов с мясом			150	7,9	6,04	7,53	100,3	0,21	304
Мясо говядина	60	52							
Крупа рисовая	40	40							
Масло растительное	3	3							
Лук репчатый	10	9							
Морковь	20	16							
Соль	1	1							
Салат из свеклы			60	0,99	4,26	5,6	64,7	5,77	33
Свекла	77	57							
Масло растительное	2	2							
Компот из сухофруктов			200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Сухофрукты	20	20							
Сахар	12	12							
Лимонная кислота	1	1							
Хлеб ржаной	38	38	38	2,51	0,46	12,69	65,86	-	3
ПОЛДНИК									
Омлет			85	8,12	9,21	5,19	136		215
Молоко	40	40							
Яйцо	1,3шт	53							
Соль	1	1							
Масло растительное	2	2							
Сосиска отварная	52	50	50	5,5	11,95	0,2	130		278
Сосиска									
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	71		4
Молоко	210	200	200	6,11	5,44	10,11	113,33		400
Итого за день				55,95	62,9	191,18	1,539	21,4	

4 ДЕНЬ 3-7 лет

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Углев оды	ЭЦ Ккал	Вит С	№ рецепт уры
ЗАВТРАК									
Вермишель молочная			200	5,75	5,2	18,8	145,2	0,9	93
Вермишель	25	25							
Молоко	150	150							
Сахар	5	5							
Масло сливочное	5	5							
Соль	1	1							
Чай с сахаром			200	0,07	0,02	11,10	44,4		392
Чай	3	3							
Сахар	12	12							
Бутерброд с маслом и сыром			60	6,6	8,12	20,2	182,4	-	3
Масло сливочное	5	5							
Хлеб пшеничный	40	40							
Сыр	16	15							
2 ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	150	150	150	0,6		14,7	66	15	368
ОБЕД									
Щи со сметаной и курицей			250	4,58	6,99	8,77	115,86	18,45	67
Мясо курицы	45	22							
Картофель	32	25							
Капуста	55	45							
Морковь	12	10							
Лук репчатый	12	10							
Соль	2	2							
Сметана	8	8							
Томатное пюре	3	3							
Масло сливочное	3	3							
Котлета рыбная			80	11,16	3,90	9,04	116	0,35	256
Рыба свежемороженая	120	70							
Или Рыба филе	70	70							
Хлеб пшеничный	10	10							
Лук репчатый	9	6							
Яйца	8	8							
Молоко	17	17							
Масло растительное	5	5							
Мука пшеничная	5	5							
Соль	1	1							
Картофельное пюре			180	3,67	5,76	24,52	164,70	21,79	321
Картофель	200	145							
Молоко	32	30							
Масло сливочное	3	3							
Салат из моркови			60	0,72	4,24	5,6	64,4	2,7	41
Морковь	72	57							
Сахар	3	3							
Масло растительное	2	2							
Компот из кураги			200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Курага	20	20							
Сахар	12	12							
Хлеб ржаной	38	38	38	2,51	0,46	12,69	65,86	-	3
ПОЛДНИК									
Сырники с джемом			100/20	22,42	15,20	13,68	280,8	0,30	231
Яйца	1/4шт	10							
Творог	102	100							
Масло растительное	4	4							
Сахар	5	5							
Мука пшеничная	13	13							
Джем	20	20							
Кисломолочный напиток		200	200	5,45	4,7	7,52	94	1,31	401
Ряженка	210	200							
Снежок	210	200							
Итого за день				63,97	54,61	174,38	1,452	61,2	

5 ДЕНЬ 3-7 лет

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Углев оды	ЭЦ Ккал	Вит С	№ рецепт уры
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная			200	5,53	5,2	37,07	217,4	-	185
Крупа пшеничная	25	25							
Молоко	150	150							
Сахар	5	5							
Масло сливочное	3	3							
Соль	1	1							
Кофейный напиток			200	3,88	1,54	15,6	107,5	1,64	395
Кофейный напиток	3	3							
Сахар	12	12							
Молоко	120	120							
Бутерброд с маслом			50	3,24	7,65	19,45	159,5	0,09	1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	40	40							
2 ЗАВТРАК									
Йогурт	115	115	115	0,4	0,3	10,3	46	5	63
ОБЕД									
Суп гороховый			250	5,49	5,27	16,32	135	5,81	81
Картофель	67	50							
Морковь	20	16							
Лук	10	9							
Соль	1	1							
Горох	20	20							
Сметана	8	8							
Масло растительное	2	2							
Ленивые голубцы с отварным мясом			150	18,6	17	12,7	263	7,3	274
Мясо говядина	81	60							
Морковь	15	12							
Лук репчатый	10	9							
Капуста	180	135							
Крупа рисовая	4	4							
Томатная паста	4	4							
Сметана	8	8							
Масло сливочное	4	4							
Соль	2	2							
Мука пшеничная	3	3							
Салат из кукурузы консервирован.			60	1,72	3,70	4,8	59,5	5,58	12
Кукуруза консервированная	78	56							
Сахар	1	1							
Масло растительное	2	2							
Кисель			200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	378
Кисель готовый	20	20							
Хлеб ржаной	38	38	38	2,51	0,46	12,69	65,86	-	3
ПОЛДНИК									
Печенье			40	2,5	3,28	27,3	15,88	0,013	5
Сок			200	1	-	20,2	84,4	4	399
Конфета			30	0,42	2,46	20,8	20,8		5
Итого за день				48,38	46,9	223,37	1,280	31,26	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ Ккал	Вит С	№ рецептуры
ЗАВТРАК									
Каши «Дружба»			200	5,5	8,77	29,27	213	0,14	185
Крупа пшеничная	13	13							
Крупа рисовая	10	10							
Масло сливочное	5	5							
Сахар	5	5							
Соль	1	1							
Молоко	150	150							
Чай с сахаром и лимоном			200	0,13	0,022	11,33	45,55	2,64	393
Чай	1	1							
Сахар	12	12							
Лимон	7	7							
Бутерброд с маслом			50	3,24	7,65	19,45	159,5	0,01	1
Хлеб пшеничный	40	40							
Масло сливочное	10	10							
2 ЗАВТРАК									
Йогурт	115	115	115	3,68	2,18	18,86	115		63
ОБЕД									
Борщ со сметаной и курицей			250	8,18	8,86	13,81	170	8,04	62
Картофель	65	50							
Капуста	30	25							
Курица	45	22							
Лук репчатый	10	8							
Свекла	50	40							
Морковь	20	16							
Соль	1	1							
Сахар	2	2							
Масло растительное	2	2							
Томатное пюре	8	8							
Сметана	8	8							
Гуляш из мяса или печени			80	12,85	10,34	3,3	157,13	0,5	277
Мясо	109	81							
Или печень	77	63							
Масло растительное	2	2							
Морковь	20	16							
Лук репчатый	10	8							
Сметана	8	8							
Соль	1	1							
Мука пшеничная	5	5							
Макароны отварные			150	5,85	7,28	37,28	238,3		317
Макароны	53	53							
Масло сливочное	3	3							
Соль	1	1							
Салат из капусты			60	1,38	1,056	4,94	35,9	19,47	20
Капуста белокочанная	59	47							
Морковь	8	6							
Сахар	2	2							
Масло растительное	2	2							
Кислота лимонная	1	1							
Компот из сухофруктов			200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40	58
Сухофрукты	20	20							
Сахар	12	12							
Кислота лимонная	0,2	0,2							
Хлеб ржаной	38	38	38	2,51	0,46	12,69	65,86	-	3
ПОЛДНИК									
Яйцо варёное			40	5,08	4,6	0,28	63		213
Яйцо	40	40							
Салат из огурцов и помидор			60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,5	15
Огурцы свежие	35	32							
Помидоры свежие	30	25							
Лук репчатый	10	8							
Соль	1	1							
Масло растительное	2	2							
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	71		4
Сок			200	1		20,2	84,4	4	399
Итого за день				52,8	55,2	215,9	1,576	45,7	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Углев оды	ЭЦ Ккал	Витам С	№ рецепт уры
ЗАВТРАК									
Запеканка из творога с джемом			125	17,66	12,05	35,05	318,8	0,28	237
Творог	95	92							
Яйцо	8	8							
Крупа манная	8	8							
Сахар	5	5							
Молоко	50	50							
Масло сливочное	5	5							
Джем	20	20							
Кофейный напиток			200	3,88	1,54	15,6	107,5	1,64	395
Кофейный напиток	3	3							
Сахар	12	12							
Молоко	150	150							
Бутерброд с маслом			50	3,24	7,65	19,45	159,5	-	1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	40	40							
2 ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	150	150	150	0,6	0,6	14,7	66	15	368
ОБЕД									
Суп картофельный с курицей			250	2,34	2,82	16,71	101	8	77
Курица	45	22							
Картофель	150	113							
Морковь	13	10							
Лук репчатый	13	10							
Соль	1	1							
Сметана	8	8							
Масло растительное	2	2							
Азу из отварного мяса			80	4,12	5,5	10,4	127,6	0,57	637
Мясо говядина	64	58							
Масло растительное	2	2							
Томатное пюре	5	5							
Лук репчатый	16	13							
Мука пшеничная	3	3							
Огурцы соленые	22	13							
Гречка отварная			150	5,71	3,85	25,68	160		165
Крупа гречневая	40	40							
Масло сливочное	5	5							
Соль	1	1							
Салат из свеклы			60	0,99	4,26	5,6	64,7	5,77	33
Свекла	73	56							
Масло растительное	2	2							
Компот из лимонов			200	0,17		40,5	164,11	8	374
Сахар	15	15							
Лимон	25	25							
Хлеб ржаной	38	38	38	2,51	0,46	12,69	65,86	-	3
ПОЛДНИК									
Рыба запеченная в омлете			70	13,0	5,0	2,5	106,9		294
Рыба свежемороженая	65	40							
Мука пшеничная	3	3							
Яйца	1/2шт	20							
Масло растительное	2	2							
Молоко	30	30							
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	71	1,31	4
Чай с сахаром			200	0,07	0,02	11,10	44,4	0,03	392
Чай	1	1							
Сахар	12	12							
Итого за день				56,6	44,05	224,4	1,557	40,6	

8 ДЕНЬ 3-7 лет

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Углев. оды	ЭЦ Ккал	ВИТ	№ рецептуры
								С	
ЗАВТРАК									
Каши рисовая			200	2,9	3,88	35,2	187,6	-	185
Крупа рисовая	20	20							
Молоко	150	150							
Сахар	5	5							
Масло сливочное	3	3							
Соль	1	1							
Какао с молоком			200	4,93	4,22	18,83	133,05	1,93	397
Какао порошок	2	2							
Сахар	12	12							
Молоко	147	147							
Бутерброд с маслом и сыром			60	6,6	8,2	20,2	182,4	0,10	3
Масло сливочное	5	5							
Сыр	16	15							
Хлеб пшеничный	40	40							
2 ЗАВТРАК									
Фрукты свежие			150	0,6	0,6	14,7	66	15	368
ОБЕД									
Суп рыбный			250	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	87
Рыба свежемороженая	70	55							
Картофель	94	70							
Пшено	5	5							
Морковь	20	16							
Лук репчатый	12	10							
Соль	2	2							
Масло растительное	2	2							
Рагу овощное с отварным мясом			200	21,7	16,5	15,02	196	5,2	331
Говядина б/к	60	54							
Картофель	86	64							
Капуста свежая	50	38							
Масло сливочное	4	4							
Морковь	40	32							
Лук репчатый	14	10							
Зеленый горошек консерв.	34	22							
Томатное пюре	8	8							
Сметана	8	8							
Мука пшеничная	4	4							
Соль	1	1							
Компот из кураги			200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Курага	20	20							
Сахар	12	12							
Хлеб ржаной	38	38	38	2,51	0,46	12,69	65,86	-	3
ПОЛДНИК									
Сырок глазированный	40	40	40	3,76	4,36	13,24	108	0,39	
Бутерброд с джемом	55	55	55	2,47	0,31	28,82	128	0,48	2
Хлеб пшеничный	30	30							
Джем	25	25							
Чай с сахаром			200	0,07	-	11,10	44,4	0,03	392
Чай	1	1							
Сахар	12	12							
Итого за день				48,16	41,39	211,8	1,315	31,78	

9 ДЕНЬ 3-7 лет

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Углев оды	ЭЦ Ккал	Вит С	№ рецепт уры
ЗАВТРАК									
Каши геркулесовая			200	5,01	7,1	31,6	210		185
Крупа геркулесовая	20	20							
Молоко	150	150							
Сахар	5	5							
Масло сливочное	4	4							
Чай сладкий с молоком			200	2,94	2,59	12,57	85,56	1,32	394
Чай	2	2							
Сахар	12	12							
Молоко	100	100							
Бутерброд с маслом			50	3,24	7,65	19,45	159,5		1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	40	40							
2 ЗАВТРАК									
Сок			200	1		20,2	84,4	4	399
ОБЕД									
Щи с курицей и сметаной			250	4,58	6,99	8,77	115,86	18,45	67
Курица	45	22							
Картофель	32	25							
Капуста	55	45							
Морковь	20	16							
Лук	12	10							
Соль	2	2							
Масло сливочное	2	2							
Масло растительное	2	2							
Сметана	8	8							
Рыба тушеная с овощами			80	5,74	5,42	1,54	55		247
Рыба свежемороженая	138	85							
Или Рыба филе	89	85							
Морковь	20	16							
Лук	16	12							
Масло растительное	2	2							
Томатное пюре	2	2							
Соль	1	1							
Картофельное пюре			180	3,67	5,76	24,52	164,7	2,7	321
Картофель	200	145							
Молоко	32	30							
Масло сливочное	5	5							
Салат из св.огурцов			60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,69	13
Огурцы свежие	71	57							
Масло растительное	2	2							
Зелень	1	1							
Кисель			200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	378
Кисель готовый	20	20							
Сахар	4	4							
Хлеб ржаной	38	38	38	2,51	0,46	12,69	65,86		3
ПОЛДНИК									
Оладьи			80	5,45	1,93	31,4	165,4	0,48	448
Яйца	1/8	5							
Молоко	50	50							
Масло растительное	5	5							
Сахар	3	3							
Дрожжи	1	1							
Мука пшеничная	69	69							
Кисломолочный напиток		200	200	5,45	4,7	7,52	94	1,31	401
Ряженка 2,5%	210	200							
Снежок 2,5%	210	200							
Итого за день				40,13	46,29	197,8	1,345	35,69	

10 ДЕНЬ 3-7 лет

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Углев. оды	ЭЦ Ккал	Вит. С	№ рецептуры
ЗАВТРАК									
<i>Каши гречневая</i>			200	6,08	6,26	33,58	215,5		185
Крупа гречневая	20	20							
Молоко	150	150							
Сахар	5	5							
Масло сливочное	4	4							
Соль	1	1							
<i>Какао с молоком</i>			200	4,93	4,22	18,83	133,05	1,93	397
Какао	0,3	0,3							
Молоко	120	120							
Сахар	12	12							
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>			60	6,6	8,2	20,2	188,4	0,09	3
Сыр	16	15							
Масло	5	5							
Хлеб пшеничный	40	40							
2 ЗАВТРАК									
<i>Фрукты свежие</i>	150	150	150	0,6	0,6	14,7	66	15	368
ОБЕД									
<i>Свекольник с курицей сметаной</i>			250	2,04	5,04	14,1	109,75	5,68	58
Курица	45	22							
Свекла	80	64							
Картофель	57	43							
Морковь	20	16							
Лук	13	11							
Соль	2	2							
Сметана	8	8							
Томат	5	5							
Масло растительное	2	2							
<i>Тефтели мясные</i>			80	5,89	6,46	7,45	111,5	0,57	38
Мясо говядина	60	55							
Хлеб пшеничный	10	10							
Молоко	16	16							
Масло растительное	2	2							
Лук репчатый	19	16							
Яйцо	1/4 шт	8							
Мука	4	4							
Соль	1	1							
<i>Рис отварной</i>			150	3,12	3,48	32,47	173,61		165
Крупа рисовая	40	40							
Соль	1	1							
Масло сливочное	6	6							
<i>Салат из помидоров и огурцов</i>			60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,05	15
Помидоры свежие	36	31							
Огурцы свежие	26	21							
Лук репчатый	9	7							
Масло растительное	2	2							
<i>Компот из лимонов</i>			200	0,17	-	40,5	164,11	8	374
Лимоны	23	20							
Сахар	15	15							
Цедра	4	4							
<i>Хлеб ржаной</i>	38	38	38	2,51	2,46	12,69	65,86	-	3
ПОЛДНИК									
<i>Йогурт</i>	115	115	115	3,33	2,87	4,6	57,5	0,8	63
<i>Сок</i>	200	200	200	1		20,2	84,4	4	399
<i>Конфета</i>	30	30	30	0,42	2,46	20,8	107,7		5
Итого за день				37,28	45,74	242,3	1,521	46,1	
Итого за весь период				510,1	521,94	2,017	14,459		
Среднее значение за период				51	52,1	201,7	1476		
Содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от калорийности				13	31	54			

