

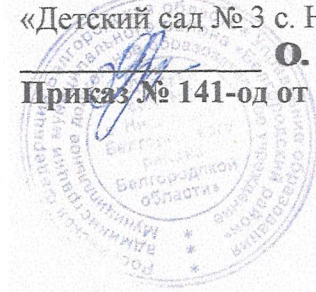
«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МДОУ

«Детский сад № 3 с. Никольское»

О. В. Резунова

Приказ № 141-од от «16» сентября 2024 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей в возрасте от 1,5 до 7 лет МДОУ «Детский сад № 3
с. Никольское Белгородского района Белгородской области»

Первый день: понедельник первая неделя

[illegible]

38 А	86	Картофель	120/100	96/80										
		Лук	25/20	21/16										
			4/3	4/3										
		Масло растительное												
10	179	Каша пшениная рассыпчатая			120/135	6,78	4,7	39,02	225,75	0,2	0,02	-	17,55	1,63
19	293	Пшено	35/40	35/40										
		Масло сливочное	5/4	5/4										
		Вода	140/120	140/120										
		Гуляш из говядины			90/80	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,11	0,6	29,2	1,15
		Говядина	100/85	73/62										
		Морковь	25/20	20/16										
		Лук репчатый	15/10	12/8										
		Масло сливочное	4/3	4/3										
		Мука пшеничная	5/3	5/3										
		Овощной отвар или вода	-	60/50										
114	41	Салат из моркови с яблоком			60/80	0,45	2,47	1,89	31,64	0,02	0,01	8,16	7,03	0,33
		Морковь	100/80	80/64										
		Яблоко	15/10	12/8										
		Масло растительное	3/2	3/2										
		Хлеб пшеничный	40/30	40/30	40/30									
61	394	Компот из сухофруктов			200/180	0,33	0,02	20,32	85	-	-	0,3	23,83	0,93
		Сухофрукты	11/9	11/9										
		Сахар	10/8	10/8										
		Вода	95	95										
		Лимонная кислота	0,1/0,05	0,1/0,05										
		ИТОГО				26	10,43	65,92	461,72	0,316	0,652	16,38	92,13	98,37

103	386	Груши свежие	114/108		100/95	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3
		Соль за день			6/4	-	-	-	-	-	-		0,1	-
		ИТОГО				26,63	19,9	91,42	654	0,35	0,69	30,55	263,6	6,52
		ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ				63,44	41,31	212,15	1475,44	1,006	1,682	51,15	617,91	107,42

Второй день: вторник первая неделя

№ техно логич карты	№ рецеп туры.	Название блюд и продуктов	Брутто (г) Сад/ясл	Нетто (г) Сад/ясл	Масса порции (г) Сад/яс.				Энергетическая ценность (кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
13	101	Суп молочный рисовый			250/200	4.82	5.08	16,83	132	0,06	0,2	0,91	158,82	0,25
		Молоко	200/180	200/180										
		Вода	50/30	50/30										
		Крупа рисовая	15/20	15/20										
		Сахар	5/7	5/7										
		Масло сливочное	5/4	5/4										
3	3	Бутерброд с сыром			60/42	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
		Масло сливочное	5/4	5/4										
		Хлеб пшеничный/батон	40/30	40/30										
		Сыр	20/13	19/12										
69	416	Какао с молоком			200/180	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,04	1,2	14,7	0,41
		Какао - порошок	1,2/1	1,2/1										
		Сахар	10/8	10/8										
		Молоко	70/50	7/50										
		ИТОГО				12,7	14,68	44,35	360	0,105	0,29	2,18	269,62	1,37
Второй завтрак														
70	418	Сок	100/100		100	0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед														
14		Суп картофельный с рыбными фрикадельками			250/200	4,51	2,42	12,53	90	0,11	0,07	8,95	25,36	1,02

[illegible]

		Сахар	15/12	15/12										
		Морковь	15/10	12/8										
		Яйцо	3/2	3/2										
		Молоко	15/10	15/10										
		Масло растительное	2/1	2/1										
		Сухари панировачн	2/1	2/1										
		Сметана	3/2	3/2										
56	372	Соус сметанный			50/30									
		Сметана	20/15	20/15										
		Вода	2/1	2/1										
		Мука пшеничная	5/3	5/3										
		Сахар	4/4	5/4										
8		Хлеб пшеничный			40/30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0,02	-	6,9	0,6
94	227	Яйцо вареное			40/40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1
		Яйца	40	40										
71/ 73	419/ 420	Молоко кипяченное или йогурт			150/130 140/120	4,58 4,35	4,08 3,75	7,58 6,3	85 63,33	0,06 0,04	0,24 0,19	2,05 0,45	189,6 186	0,16 0,15
		Молоко	150/130	140/120										
		Йогурт	160/150	140/120										
103	386	Яблоки свежие			114/108	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
		Соль на день			6/4	-	-	-	-	-	-	-	0,1	-
		ИТОГО				14,58	17,01	52,61	409,09	0,21	0,38	23,1	293,64	4,32
		ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ				57,58	54,17	185,82	1420,3	0,755	1,35	44,99	665,31	106,27

Третий день: среда первая неделя

[illegible]

[illegible]

[illegible]

		Вода	70/60	70/60											
103	386	Мандарины			100	0,75	0,18	21,10		89,22	0,06	0,03	35,69	33,34	0,14
		Соль на день			6/4	-	-	-		-	-	-	0,1	-	-
		ИТОГО				51,0	12,4	81,7		502,5	0,28	0,52	41,9	236,2	3,4
		ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ				86,64	32,6	144,5		1160,1	0,80	2,75	71,58	477,4	15,6

Четвертый день : четверг первая неделя

[illegible]

[illegible]

		Сахар	1,0	1,0										
		Вода	70/50	70/50										
75	245	Сырники из творога			150/100	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77
		Творог	100/80	100/80										
		Масло растительное	3/2	3/2										
		Сахар	10/8	10/8										
		Мука пшеничная	20/15	20/15										
		Яйцо	5/4	5/4										
53	372	Соус сметанный			50/30	14,06	49,96	58,68	741,0	0,21	0,29	0,38	23,0	2,08
		Сметана	15/10	15/10										
		Мука пшеничная	5/3	5/3										
		Вода или отвар	20/10	20/10										
71/7 2	419/ 420	Молоко или кефир			180/150	5,48 5,22	4,88 4,5	9,07 7,2	102 90	0,08 0,07	0,28 0,31	2,46 1,26	226,8 216	0,19 0,18
		Кефир	185/155	185/155										
		Молоко	180/150	180/10										
8		Хлеб пшеничный			40/30	2,81	3,8	17,08	113,53	0,05	0,03	-	9,24	0,7
103	386	Груши свежие			100	0,40	0,30	10,30	46	0,03	0,03	5	19	2,3
		Соль на день			6/4	-	-	-	-	-	-	0,1	-	-
		ИТОГО				22,1	15,9	52,9	445,1	0,206	0,53	8,3	30,1	5,0
		ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ				53,4	43,2	181,1	1334,5	0,15	1,19	27,18	525,3	12,64

Пятый день : пятница первая неделя

№ тех. карты	№ рецеп.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
16	98	Суп молочный с геркулесом			250/200	6.96	6.65	20.7	170.4	0.14	0.24	1.04	190.96	0.87
		Молоко	190/170	190/170										
		Геркулес	20/15	20/15										
		Вода	40/30	40/30										
		Сахар	6/5	6/5										
		Масло сливоч.	5/4	5/4										
2	5	Бутерброд с повидлом			40/30	2.45	3.93	21.06	129	0.05	0.03	0.05	9.5	0.74
		Масло сливочное	5/4	5/4										
		Хлеб пшеничный	40/30	40/30										
		Повидло	15/10	15/10										
67	414	Кофейный напиток с молоком			200/180	2.34	2.00	10.63	70	0.03	0.11	0.98	94.3	0.10
		Кофейный напиток	2.4/2	2.4/2										
		Сахар	6/5	6/5										
		Молоко	190/170	190/170										
		ИТОГО				11.75	12.58	52.39	369.4	0.22	0.38	2.07	294.76	1.71
Второй завтрак														
70	418	Сок	100	100	100	0,5		10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4

Обед														
38А	87	Суп картофельный с горохом			250/200	5,49	5,26	16,3	134,75	0,23	0,07	5,81	38,08	2,03
		Картофель	80/70	60/50										
		Морковь	25/20	15/10										
		Лук	20/15	15/10										
		Горох	20/15	20/15										
		Масло растительное	4/3	4/3										
		Бульон или вода	200/150	200/150										
33	299	Котлеты из говядины			75,65	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,13	0,12	35	1,2
		Говядина	80/60	59/44										
		Хлеб пшеничный	15/11	15/11										
		Молоко или вода	19/15	19/15										
		Масло сливочное	4/3	4/3										
		Лук	20/15	15/10										
24	330	Каша гречневая рассыпчатая			130/120	6,88	4,87	30,91	195	0,16	0,08	0	11,86	3,68
		Гречка	45/40	45/40										
		Масло сливочное	5/4	5/4										
		Вода	100/85	100/85										
53	372	Соус сметанный			30/25	14,06	49,96	58,68	741,0	0,21	0,29	0,38	23,0	2,08
		Сметана	10/5	10/5										
		Мука пшеничная	5/3	5/3										
		Вода или отвар	15/10	15/10										
102	20	Салат из соленых огурцов с			80/60	0,72	2,82	4,62	46,98	0,02	0,03	4,5	24,0	0,42

		луком												
		Огурцы соленые	80/60	70/50										
		Лук	20/15	15/10										
		Масло растительное	5/4	5/4										
9		Хлеб ржаной			50/40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,06	0,03	-	15,67	1,3
60	392	Лимонный напиток			200/180	0.33	0.08	25.49	110.06	0.00	0.00	9.68	17.64	0.18
		Лимоны	20/15	20/15										
		Сахар	6/5	6/5										
		Вода	180/170	180/170										
		ИТОГО				34.4	65.7	154.31	125.23	0.57	0.91	26.21	170,03	6,85
	Уплотнённый полдник													
46	227	Яйцо вареное			40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	-	22	1,00
		Яйца	1	40										
8		Хлеб пшеничный			40/30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0,02	0	6,9	0,6
102	57	Икра кабачковая			80/60	0,72	2,82	4,62	46,98	0,02	0,03	4,5	24	0,42
		Икра кабачковая	83/63	80/60										
83	448	Пицца «детская»			110/100	11,24	9,37	19,55	207,2	0,08	0,09	0,04	81,62	1,18
		Мука	35/30	35/30										
		Сахар	3/2	3/2										
		Дрожжи	1/0,8	1/0,8										
		Молоко	20/15	20/15										
		Масло сливочное	3/2	3/2	0,8	0,8								
		Масло растительное	2/1	2/1	10	10								
		Яйца	0,2	0,2	130	130								

		Фарш куриный	40/30	40/30										
		Томатная паста	3/0	3/0										
		Сыр	10/7	10/7										
66	413	Чай с молоком			150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	112,0	0,28
		Чай	0,8	0,8										
		сахар	10	10										
		молоко	130	130										
8		Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0,02	0	6,9	0,6
103	386	Апельсин			100	0,85	0,19	21,13	89,1	0,037	0,02	56,7	32,54	0,32
		Соль на день			4	-	-	-	-	-	-	0,1	-	-
		ИТОГО				21,09	22,54	115,2	750,5	0,33	0,50	70,74	238,9	4,9
		ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ				67,74	100,8	332,0	1287,35	1,13	1,8	101,0 2	710,6	14,86

Шестой день : понедельник вторая неделя

[illegible]

		Масло растительное	4/3	4/3										
		Бульон или вода	180/160	180/160										
		Фрикадельки мясные готовые	60/50	60/50										
33	261	Рыба тушеная с овощами			100/75	15,86	9,1	4,4	162	0,12	0,12	3,6	48,8	1,12
		рыба	120/90	100/75										
		лук	20/15	15/10										
		Вода	15/10	15/10										
		Масло растительное	4/3	4/3										
		Морковь	30/25	25/20										
		Томат	5/0	5/0										
24	190	Каша рисовая			150/120	6,88	4,87	30,91	195	0,16	0,08	0	11,86	3,68
		Рис	50/40	50/40										
		Масло сливочное	5/4	5/4										
		Вода	100/85	100/85	1									
9		Хлеб ржаной			40/30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,06	0,03	-	15,67	1,3
86	12	Салат из консервированной кукурузы			60/50	14,41	30,4	40,2	99,3	0,5	0,23	46	93	3,25
		Кукуруза консервированная	65/55	65/55										
		Сахар	2/1	2/1										
		Масло растительное	3/2	3/2										
61	394	Компот из сухофруктов			150	0,33	0,02	20,32	85	0	0	0,3	23,83	0,93
		Сухофрукты	15	37										
		Сахар	13	13										
		Вода	95	95										
		Лимонная кислота	0,15	0,15										
		ИТОГО				23,56	16,64	87,27	596,4	0,46	0,26	5,85	107,92	8,43
		Уплотнённый полдник												
22	218	Макароны отварные с			135/120	4,41	3,61	21,16	134,76	0,04	0,02	-	3,89	0,88

		сыром												
		Макароны	45/40	45/40										
		Масло сливочное	5/4	5/4										
		Сыр	15/10	15/10										
8		Хлеб пшеничный			40/30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0,02	0	6,9	0,6
64	411	Чай сладкий			200/180	0,04	0,01	6,99	28	-	-	0,02	8	0,19
		Чай-заварка	0,6/0,5	0,6/0,5										
		Сахар	6/5	6/5										
		Вода	190/170	190/170										
111	456	Булочка домашняя			70/60	1,65	1,53	13,47	75	0,03	0,02	-	5,7	0,36
		Мука пшеничная	35/30	35/30										
		Дрожжи	1/0,8	1/0,8										
		Сахар	3/2	3/2										
		Масло сливочное	3/2	3/2										
		Яйца	1/0,5	1/0,5										
		Конфеты			20/10									
		Соль за день			5/3	-	-	-	-	-	-	-	0,1	-
103	386	Яблоко			108	0,43	0,43	10,58	47,52	0,03	0,02	10,8	17,28	2,38
		ИТОГО				4,15	4,41	39,88	214	0,09	0,04	2,71	35,9	1,22
		ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ				30,21	31,45	200,28	1186,5	0,74	0,64	10,67	423,84	10,2

Седьмой день : вторник вторая неделя

№ тех. карты	№ рецептур ы	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетт о (г)	Масса порции (г)				Энергетическая ценность (кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	100	Суп молочный слизистый (рис, геркулес)			250/200	5,74	5,2	18,83	145,2	0,08	0,2	0,9	161,62	0,51
		Молоко	200/1 70	200/ 170										
		Рис	10/8	10/8										
		Геркулес	10/7	10/7										
		Сахар	6/5	6/5										
		Масло сливоч.	5/4	5/4										
2	5	Бутерброд с повидлом			50/40	2,45	3,93	21,06	129	0,05	0,03	0,05	9,5	0,74
		Масло сливочное	6/5	6/5										
		Хлеб пшеничный	40/30	40/3 0										
		Повидло	15/10	10										
67	414	Кофейный напиток с молоком			200/180	2.34	2.00	10.63	70	0.03	0.11	0.98	94.3	0.10
		Кофейный напиток	2.4/2	2.4/2										
		Сахар	6/5	6/5										
		Молоко	190/1 70	190/ 170										
		ИТОГО				10,53	11,13	51,06	344,2	0,16	0,16	1,93	265,42	1,35
Второй завтрак														
70	418	Сок			100	0,5		10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4

[illegible]

		Сахар	6/5	6/5										
		Вода	180/150	180/150										
9		Хлеб ржаной			50/40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,06	0,03	-	15,67	1,3
		ИТОГО				29,02	62,24	123,58	1181,38	1,4	0,5	33,59	129,02	7,08
Уплотнённый полдник														
74	227	Вареники из творога			120/110	167,61	82,20	163,68	2064	0,66	2,57	4,10	1416,4	7,45
		Творог	100/75	100/75										
		Мука	35/30	35/30										
		Сахар	6/5	6/5										
		Яйца	1/10	4										
55	368	Соус молочный			50/30	0,4	1,04	1,4	16,7	0,006	0,01	0,06	13,1	0,039
		Молоко	30/20	30/20										
		Масло сливочное	2/1	2/1										
		Сахар	2/1	2/1										
		Мука	5/3	5/3										
94	227	Яйцо вареное			40/40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1
		Яйца	40	40										
71/ 73	419/ 420	Молоко кипяченное или кефир			170/150	4,35	3,75	6,30	63,33	0,04	0,19	0,45	186,0	0,15
		Молоко	170/150	170/150										
		Кефир	170/150	150/140										
8		Хлеб пшеничный			40/30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0,02	0	6,9	0,6
103	386	Банан			114/108	1,62	0,54	22,68	101,82	0,04	0,05	10,8	8,64	0,65
		ИТОГО				175,22	87,62	205,67	2234,15	1,13	2,88	20,21	1650,2	8,96
		ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ				214,77	160,99	380,31	3759,35	1,32	3,54	56,53	2044,4	12,04

Восьмой день : среда вторая неделя

[illegible]

[illegible]

		ИТОГО				29,02	62,24	123,58	1181,38	1,4	0,5	33,59	129,02	7,08
		Уплотнённый полдник												
91	20	Салат из солёных огурцов с луком			60/80	0,76	6,09	2,37	67,3	0,029	0,01	9,5	13,95	0,57
		Огурцы солёные	100/80	80/64										
		Лук репчатый	15/10	12/8										
		Масло растительное	3/2	3/2										
8		Хлеб пшеничный			40/30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0,02	0	6,9	0,6
48	234	Омлет с овощами			100/85	5,58	11,23	2,83	135	0,05	0,24	3,51	53,8	1,14
		яйцо	60/40	60/40										
		молоко	20/15	20/15										
		морковь	20/15	15/10										
		лук	10/8	8/6										
		Масло растительное	4/3	4/3										
81	441/ 501	Ватрушка с творогом			80/70	2,81	3,8	17,08	113,53	0,05	0,03		9,24	0,7
		Молоко	15/10	15/10										
		Масло сливочное	3/2	3/2										
		Сахар	4/3	4/3										
		Мука пшеничная	35/30	35/30										
		Яйцо	5/4	5/4										
		Творог	25/20	25/20										
		Дрожжи	0,5/0,4	0,5/0,4										
71	419	Молоко кипяченое			180/150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
		Молоко	188/15 8	180/15 0										
103	386	Груши свежие			114/108	0,43	0,32	11,12	49,37	0,03	0,03	4,5	20,52	2,48
		Соль на день			5/3									
		ИТОГО				22,1	15,9	52,9	445,1	0,206	0,53	8,3	30,1	5,0
		ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ				53,4	43,2	181,1	1334,5	0,15	1,19	27,18	525,3	12,64

Девятый день: четверг вторая неделя

Девятый день: четверг вторая неделя

[illegible]

[illegible]

		Огурцы соленые	30/25	25/20										
		Лук репчатый	25/20	20/15										
8		Хлеб пшеничный			40/30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0,02	0	6,9	0,6
		Пудинг из творога			120/100	10,60	7,53	17,04	177,8	0,04	0,15	0,14	91,0	0,67
		Творог	100/75	100/75										
		Крупа манная	10/8	10/8										
		Яйца	5/4	5/4										
		Сахар	6/5	6/5										
		Изюм	15/10	15/10										
		Масло сливочное	3/2	3/2										
		Сухари панировачные	2/1	2/1										
		Сметана	4/3	4/3										
		Соус молочный			40/30									
		Молоко	30/20	30/20										
		Масло сливочное	2/1	2/1										
		Сахар	4/3	4/3										
		Мука пшеничная	5/3	5/3										
		Молоко кипяченое или кефир			180/150									
		Молоко	180/150	180/150		4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
		Кефир	150/130	150/130		4,35	3,75	6,0	75	0,06	0,26	1,05	180,0	0,15
103	386	Груши свежие			114/108	0,43	0,32	11,12	49,37	0,03	0,03	4,5	20,52	2,48
		Соль на день												
		ИТОГО				22,1	15,9	52,9	445,1	0,206	0,53	8,3	33,1	5,0
		ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ				53,4	43,2	181,1	1334,5	0,15	1,19	27,18	525,3	12,64

Десятый день : пятница вторая неделя

№ техн. карты	№ рецептуры	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)				Энергетическая ценность (кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13	101	Суп молочный манный			250/200	4,82	5,08	16,83	132	0,06	0,20	0,91	158,82	0,25
		Молоко	190/170	190/170										
		Вода	40/30	40/30										
		Манка	20/15	20/15										
		Сахар	6/5	6/5										
		Масло сливочное	5/4	5/4										
1	1	Бутерброд с маслом и сыром			40/30	2,15	6,65	12,87	119,85	0,03	0,02	-	8,19	0,54
		Масло сливочное	6/5	6/5										
		Хлеб пшеничный/Батон	40/30	40/30										
		Сыр	15/10	15/10										
69	416	Какао с молоком			200/180	3,15	2,72	12,96	114,7	0,04	0,14	1,20	114,7	0,41
		Какао - порошок	1,2/1	1,2/1										
		Сахар	6/5	6/5										
		Молоко	170/150	170/150										
		ИТОГО				10,8	10,4	73,13	376,5	0,192	0,34	2,11	280,02	1,17
Второй завтрак														
70	418	Сок			100	0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед														
42	73	Щи из свежей капусты с картофелем			250/200	1,39	3,9	6,78	67,8	0,05	0,03	14,76	34,66	0,63

		Картофель	100/90	80/70										
		Морковь	20/15	15/10										
		Лук	20/15	15/10										
		Капуста	60/50	45/35										
		Масло растительное	4/3	4/3										
		Томатная паста	-	-										
		Сметана	15/10	15/10										
		Бульон или вода	180/160	180/160										
113	304	Тефтели из говядины			100/90	8,14	9,04	10,3	155	0,05	0,08	0,45	25,8	0,74
		Говядина	70/60	55/45										
		Рис	8/5	8/5										
		Лук репчатый	15/10	10/5										
		Масло сливочное	2/1	2/1										
		Мука пшеничная	4/3	4/3										
107	163	Картофель, запеченный в сметанном соусе			150/130	3,69	6,1	19,36	147	0,11	0,09	4,29	49,8	0,82
		Картофель	200/150	150/130										
		Масло сливочное	4/3	4/3										
		Сыр	4/3	4/3										
56	372	Соус сметанный			50/30									
		Сметана	20/15	20/15										
		Вода	2/1	2/1										
		Мука пшеничная	5/3	5/3										
	14	Салат из зелёного горошка			80/60									
		Зелёный горошек	100/80	80/60										
		Лук	5/3	4/2										
		Масло растительное	5/3	5/3										
9		Хлеб ржаной			50/40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,06	0,03	0	15,67	1,3
61	394	Компот из сухофруктов			200/180	0,33	0,02	20,32	85	0	0	0,3	23,83	0,93

[illegible]

		ИТОГО				4,15	4,41	39,88	214	0,09	0,04	2,71	35,9	1,22
		ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ				86,64	32,6	144,5	1160,1	0,80	2,75	71,58	477,4	15,6