

Утверждаю

Заведующий МДОУ "Азовский детский сад"

## "Тополек"

Михайличенко Л.Г.

## День 1



вода			130	156	130	156										
лимонная кислота			0,01	0,01	0,01	0,01										
сахар			7	8	7	8										
Хлеб ржаной	30	37,5	30	37,5	30	37,5	1,98	2,47	0,36	0,45	0,36	0,45	54,3	67,87	1,85	2,31
Всего за обед:							19,34	24,21	28,09	34,84	57,07	70,78	530,73	662,84	80,66	120,86
Полдник:																
Омлет натуральный с маслом №110	80	100					7,06	8,82	13,58	16,98	1,35	1,69	156,3	195,38	22,37	24,14
масло сливочное			3	4	3	4										
яйцо			1/6	1/6	66	66										
молоко			24	30	24	30										
Чай с лимоном № 393	150	180					0,17	0,2	0	0	5,33	6,4	22,75	27,3	1,87	2,28
вода			150	180	150	180										
чай черный			0,6	0,7	0,6	0,7										
лимон			4	5	4	5										
сахар			5	6	5	6										
Хлеб пшеничный	30	45	26	36	26	36	2,41	3,61	0,31	0,46	14,74	22,11	71,25	106,88	1,85	2,78
Сыр порциями № 7	10	15	10	15	10	15	2,3	3,45	3	4,5	0	0	36,4	54,6	8,5	12,75
Всего за полдник:							11,94	16,08	16,89	21,94	21,42	30,2	286,7	384,16	34,59	41,95
Итого за день:							40,85	51,79	51,47	65,02	140,11	171,76	1161,47	1451,43	156,10	210,76
День 3:																
Завтрак:																
Каша молочная жидкая пшеничная №185	150	200					3,98	4,59	3,9	4,9	24,49	26,32	149,03	168	13,92	17,11
крупа пшеничная			11	15	4	9										
молоко			111	140	111	140										
сахар			3	5	3	5										
масло сливочное			2	2	2	2										
Кофейный напиток с молоком № 395	150	180					2,34	3,12	2	2,67	10,63	14,17	70	93,33	10,3	10,5
кофейный напиток			1,1	1,3	1,1	1,3										
молоко			100	100	100	100										
вода			50	80	50	80										
сахар			4	4	4	4										
Хлеб пшеничный	30	36	30	36	30	36	2,41	2,89	0,31	0,37	14,74	17,69	71,25	85,5	1,85	2,22
Масло порциями № 6	4	5	4	5	4	5	0,08	0,1	2,9	3,6	0,08	0,1	26,48	33,1	4,82	6,02
Всего за завтрак:							8,81	10,7	9,11	11,54	49,94	58,28	316,76	379,93	30,89	35,85
Второй завтрак:																
Плоды и ягоды свежие № 368	70	75	80	85	70	75	0,84	0,9	0,28	0,3	11,76	12,6	53,76	57,6	14,4	15,3
Всего за 2-ой завтрак:							0,84	0,9	0,28	0,3	11,76	12,6	53,76	57,6	14,4	15,3
Обед:																
Салат из свеклы № 33	45	60					0,64	0,85	2,74	3,65	3,76	5,01	42,26	56,34	2,79	3,77
свекла			54	73	43,3	56,4										
масло растительное			2,7	3,6	2,7	3,6										
Суп картофельный с клецками № 85	150	200					1,24	1,65	1,86	2,48	4,65	6,2	51,9	69,2	6,75	8,65
лук репчатый			10	12	8,4	10,1										
морковь			13,2	16	9,9	12										
картофель			55	63	41,25	47,25										
масло растительное			2	3	2	3										
бульон или вода			120	160	120	160										
клёцки готовые			20	25	20	25										
Клёцки мучные № 120	20	25					0,78	0,98	0,65	0,81	3,83	4,79	24,3	30,37	2,5	4,04
мука пшеничная			16	20	16	20										
масло сливочное			1	2	1	2										
яйцо			0,05	0,06	2	2,4										
вода или молоко			10	12	10	12										
Ленивые голубцы со сметаной № 298	145,6	175,7,5					12,45	15,03	8	9,65	17,66	21,31	192,5	232,33	41,18	65,86
капуста			100	130	80	104										
крупа рисовая			5	9	4,95	8,91										
лук			4	5	3,36	4,2										
масло растительное			6	7	6	7										
морковь			8	11	6	8,25										
томат			2	2	2	2										
сметана			6	7,5	6	7,5										



масло сливочное			2	2	2	2										
вода			93,6	103	93,6	103										
<b>Биточки из говядины №282</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	65	70	58,5	63	<b>10,88</b>	<b>12,44</b>	<b>8,08</b>	<b>9,24</b>	<b>10,99</b>	<b>12,56</b>	<b>160,12</b>	<b>183</b>	<b>62,61</b>	<b>79,38</b>
мясо говядины			12	16	12	16										
хлеб пшеничный			5	7	4	6										
лук репчатый			2	3	2	3										
сухари панировочные			10	16	10	16										
молоко			0,1	0,11	4	4,4										
яйцо			3	4	3	4										
масло растительное																
<b>Соус красный основной № 348</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	2	2	2	2	<b>0,23</b>	<b>0,23</b>	<b>0,84</b>	<b>0,84</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	<b>14,9</b>	<b>14,9</b>	<b>4,67</b>	<b>4,67</b>
мука пшеничная			3	3	3	3										
масло сливочное			2	2	2	2										
томатное пюре			5	5	4,2	4,2										
лук			5,5	5,5	4,13	4,13										
<b>Сок фруктовый № 399</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>10,5</b>	<b>10,5</b>		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>37,5</b>			<b>30</b>	<b>37,5</b>	<b>1,98</b>	<b>2,47</b>	<b>0,36</b>	<b>0,45</b>	<b>0,36</b>	<b>0,45</b>	<b>54,3</b>	<b>67,87</b>	<b>1,85</b>	<b>2,31</b>
<b>Всего за обед:</b>					<b>17,86</b>	<b>21,75</b>	<b>16,44</b>	<b>20,78</b>	<b>46,71</b>	<b>57,01</b>	<b>514,85</b>	<b>654,37</b>	<b>90,83</b>	<b>109,95</b>		
<b>Полдник:</b>																
<b>Макароны отварные с тертым сыром №206</b>	<b>85/10</b>	<b>130/15</b>	30	45	30	45	<b>5,26</b>	<b>8,04</b>	<b>5,67</b>	<b>8,67</b>	<b>12,86</b>	<b>19,67</b>	<b>123,5</b>	<b>188,9</b>	<b>14,36</b>	<b>22,15</b>
макаронные изделия			10	15	10	15										
сыр			3	5	3	5										
масло сливочное																
<b>Чай с лимоном № 393</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	0,6	0,7	0,6	0,7	<b>0,17</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,33</b>	<b>6,4</b>	<b>22,75</b>	<b>27,3</b>	<b>1,87</b>	<b>2,28</b>
чай черный			5	6	5	6										
сахар			4	4	5	5										
лимон			150	180	150	180										
<b>Вода</b>																
<b>Плоды и ягоды свежие № 368</b>	<b>70</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	<b>85</b>	<b>70</b>	<b>75</b>	<b>0,26</b>	<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>0,27</b>	<b>6,55</b>	<b>6,72</b>	<b>31,44</b>	<b>32,24</b>	<b>8,8</b>	<b>9,35</b>
<b>Всего за полдник:</b>					<b>5,69</b>	<b>8,51</b>	<b>5,93</b>	<b>8,94</b>	<b>24,74</b>	<b>32,79</b>	<b>177,69</b>	<b>248,44</b>	<b>25,03</b>	<b>33,78</b>		
<b>Итого за день:</b>					<b>49,78</b>	<b>62,89</b>	<b>44,2</b>	<b>56,89</b>	<b>138,63</b>	<b>175,2</b>	<b>1266,6</b>	<b>1639</b>	<b>198,61</b>	<b>246,17</b>		
<b>День 5:</b>																
<b>Завтрак:</b>																
<b>Каша молочная жидкая гречневая № 185</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	10	18	9,9	17,8	<b>4,48</b>	<b>5,97</b>	<b>4,11</b>	<b>5,48</b>	<b>12,81</b>	<b>17,08</b>	<b>99,3</b>	<b>132,4</b>	<b>16,4</b>	<b>20,79</b>
крупа гречневая			112	150	112	150										
молоко			3	5	3	5										
сахар			12	16	12	16										
вода			4	4	4	4										
масло сливочное																
<b>Какао с молоком № 397</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	1	1,25	1	1,25	<b>3,15</b>	<b>3,67</b>	<b>2,72</b>	<b>3,19</b>	<b>12,96</b>	<b>15,82</b>	<b>89</b>	<b>107</b>	<b>10,52</b>	<b>10,88</b>
какао порошок			4	4	4	4										
сахар			100	100	100	100										
молоко			40	67	40	67										
<b>Вода</b>																
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>2,41</b>	<b>2,89</b>	<b>0,31</b>	<b>0,37</b>	<b>14,74</b>	<b>17,69</b>	<b>71,25</b>	<b>85,5</b>	<b>1,85</b>	<b>2,22</b>
<b>Масло порциями № 6</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>0,08</b>	<b>0,1</b>	<b>2,9</b>	<b>3,6</b>	<b>0,08</b>	<b>0,1</b>	<b>26,48</b>	<b>33,1</b>	<b>4,82</b>	<b>6,02</b>
<b>Всего за завтрак:</b>					<b>10,12</b>	<b>12,63</b>	<b>10,04</b>	<b>12,64</b>	<b>40,59</b>	<b>50,69</b>	<b>286,03</b>	<b>358</b>	<b>33,59</b>	<b>39,91</b>		
<b>Второй завтрак:</b>																
<b>Плоды и ягоды свежие № 368</b>	<b>70</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	<b>85</b>	<b>70</b>	<b>75</b>	<b>0,26</b>	<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>0,27</b>	<b>6,55</b>	<b>6,72</b>	<b>31,44</b>	<b>32,24</b>	<b>8,8</b>	<b>9,35</b>
<b>Всего за 2-ой завтрак:</b>					<b>0,26</b>	<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>0,27</b>	<b>6,55</b>	<b>6,72</b>	<b>31,44</b>	<b>32,24</b>	<b>8,8</b>	<b>9,35</b>		
<b>Обед:</b>																
<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками № 89</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	7	9,6	6	8	<b>3,73</b>	<b>4,82</b>	<b>1,57</b>	<b>2,1</b>	<b>2,17</b>	<b>2,89</b>	<b>37,2</b>	<b>49,6</b>	<b>7,63</b>	<b>9,19</b>
лук репчатый			7,5	10	5,6	7,5										
морковь			1,5	2	1,5	2										
томат пюре			80	90,4	60	67,8										
картофель			105	140	105	140										
бульон или вода			1,5	2	1,5	2										
масло растительное																



лук репчатый		6	7,6	15	6,4											
морковь		12	16	9	12											
масло растительное		2	3	2	3											
картофель		60	65	45	48,75											
масло сливочное		1	1	1	1											
сардина в масле		24	32	24	32											
вода/бульон		120	160	120	160											
<b>Пюре картофельное № 321</b>	100	120				2,04	2,45	3,2	3,84	13,63	16,35	91,5	109,8	13,34	16,58	
картофель		134	149	100,5	111,8											
молоко		18	30	18	30											
масло сливочное		3	4	3	4											
<b>Котлеты рыбные № 287</b>	70	80				10,4	11,89	3,12	3,57	6,81	7,78	96,8	110,63	41,29	54,12	
минтай филе		72	81	68,3	76,2											
сухари панировочные		2	3	2	3											
яйцо		4	4	4	4											
масло растительное		3	3	3	3											
хлеб пшеничный		12	13	12	13											
молоко/вода		10	11	10	11											
лук		5	7	4	6											
<b>Соус красный основной № 348</b>	20	20				0,23	0,23	0,84	0,84	1,6	1,6	14,9	14,9	4,67	4,67	
мука пшеничная		2	2	2	2											
масло сливочное		3	3	3	3											
томатное пюре		2	2	2	2											
лук		5	5	4,2	4,2											
вода или бульон		20	20	20	20											
морковь		5,5	5,5	4,13	4,13											
<b>Компот из сухофруктов № 376</b>	150	180				0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	2,17	2,60	
фрукты сушеные(смесь)		9	11	22,46	27,53											
сахар		7	8	7	8											
вода		152	183	152	183											
<b>Хлеб ржаной</b>	30	37,5	30	37,5	30	37,5	1,98	2,47	0,36	0,45	0,36	0,45	54,3	67,87	1,85	2,31
<b>Всего за обед:</b>						20,78	25,17	15,32	19,09	55,59	67,64	484,86	595,04	83,91	106,52	
<b>Полдник:</b>																
<b>Булочка домашняя с повидлом № 275</b>	60;5	80;10				3,61	5,05	6,88	9,63	23,94	33,52	129,58	177,7	6,84	10,29	
мука пшеничная		35	46	35	46											
сахар		6,6	7	6,6	7											
масло сливочное		1,8	3	1,8	3											
дрожжи		0,8	1,1	0,8	1,1											
яйцо		1,4	1,4	1,4	1,4											
молоко		18	30	18	30											
масло растительное		0,1	0,2	0,1	0,2											
изюм/повидло		5	10	5	10											
<b>Чай с лимоном № 393</b>	150	180				0,17	0,2	0	0	5,33	6,4	22,75	27,3	1,87	2,28	
вода		150	180	150	180											
чай черный		0,6	0,7	0,6	0,7											
лимон		4	5	2,4	3											
сахар		5	6	5	6											
<b>Плоды и ягоды свежие № 368</b>	70	75	80	85	70	75	0,84	0,9	0,28	0,3	11,76	12,6	53,76	57,6	14,4	15,3
<b>Всего за полдник:</b>						4,62	6,15	7,16	9,93	41,03	52,52	206,09	262,6	23,11	27,87	
<b>Итого за 1 день:</b>						35,17	44,78	36,58	47,34	154,52	201,05	1104	1422,6	148,93	187,48	
<b>День 7:</b>																
<b>Завтрак:</b>																
<b>Каша молочная жидкая гречневая № 185</b>	150	200				4,48	5,97	4,11	5,48	12,81	17,08	99,3	132,4	16,4	20,79	
крупа гречневая		10	18	9,9	17,8											
молоко		112	150	112	150											
сахар		3	5	3	5											
масло сливочное		4	4	4	4											
вода		12	16	12	16											
<b>Кофейный напиток с молоком № 395</b>	150	180				2,34	3,12	2	2,67	10,63	14,17	70	93,33	10,3	10,5	
кофейный напиток		1,1	1,3	1,1	1,3											
молоко		100	100	100	100											
вода		50	80	50	80											
сахар		4	4	4	4											
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	40	30	40	30	40	2,41	3,21	0,31	0,49	14,74	19,65	71,25	95	1,85	2,47
<b>Всего за завтрак:</b>						9,23	12,3	6,42	8,64	38,18	50,9	240,55	320,73	28,55	33,76	



Плоды и ягоды свежие № 368	70	75	80	85	70	75	0,84	0,9	0,28	0,3	11,76	12,6	53,76	57,6	14,4	15,3
Всего за 2-ой завтрак:							0,84	0,9	0,28	0,3	11,76	12,6	53,76	57,6	14,4	15,3
Обед:																
Салат из свеклы № 33	45	60					0,64	0,85	2,74	3,65	3,76	5,01	42,26	56,34	2,79	3,77
свекла			54	73	43,3	56,4										
масло растительное			2,7	3,6	2,7	3,6										
Суп овощной со сметаной № 56	150;7	200;10					2,95	3,68	4,8	7,07	6,87	8,58	94,49	118	14,44	18,28
лук репчатый			11,9	14,4	9,6	12										
морковь			17,2	21	12,4	16										
капуста			50	63	40	50										
картофель			40	50	24	30										
масло сливочное			3	4	3	4										
томатное пюре			2	3	2	3										
вода или бульон			150	200	150	200										
зеленый горошек консер.			11	15	11	15										
сметана			7	10	7	10										
Макаронные изделия отварные с маслом № 205	85	130					3,11	4,76	2,39	3,66	14,9	22,79	93,77	143,41	5,86	8,2
макаронные изделия			30	45	30	45										
масло сливочное			3	3	3	3										
Птица тушеная № 318	50	60					11,01	13,12	12,23	14,34	0	0	132,93	153,55	26,6	31,92
Филе птицы(полуфаб.)			70	84	67	81										
Соус томатный № 366	40	40					0,46	0,46	1,68	1,68	0,22	0,22	29,8	29,8	6,59	8,03
морковь			9	9	6,75	6,75										
лук репчатый			4,8	4,8	4	4										
томатное пюре			6	6	6	6										
мука пшеничная			1,8	1,8	1,8	1,8										
масло сливочное			4,2	4,2	4,2	4,2										
бульон или вода			40	40	40	40										
Кисель из повидла № 383	150	180					0,08	0,1	0	0	20,83	25	83,17	99,8	3,95	5,93
повидло			12	18	12	18										
сахар			4	6	4	6										
крахмал картофельный			4	6	4	6										
вода			143	172	143	172										
Хлеб ржаной	30	37,5	30	37,5	30	37,5	1,98	2,47	0,36	0,45	0,36	0,45	54,3	67,87	1,85	2,31
Всего за обед:							20,23	25,44	24,2	30,85	46,94	62,05	530,72	668,77	62,08	78,44
Полдник:																
Запеканка из печени с рисом № 284	70	80					8,8	10,06	13,53	15,46	15,75	18	228,67	261,34	53,54	66,77
мука пшеничная			6	7	6	7										
крупа рисовая			10	12	9,9	11,9										
печень говяжья			75	100	64,5	86										
яйцо			4	4	4	4										
лук			18,4	21	15,46	17,64										
молоко			36	41,1	36	41,1										
масло сливочное			9,1	9,4	9,1	9,4										
вода			6,6	7,5	6,6	7,5										
Чай с лимоном № 393	150	180					0,17	0,2	0	0	5,33	6,4	22,75	27,3	1,87	2,28
вода			150	180	150	180										
чай черный			0,6	0,7	0,6	0,7										
лимон			4	5	4	5										
сахар			5	6	5	6										
Яйца вареные № 213	40	40	1	40	1	40	2,39	2,39	2,16	2,16	0,13	0,13	29,65	29,65	10	10
Хлеб пшеничный	30	45	26	36	26	36	2,41	3,61	0,31	0,46	14,74	22,11	71,25	106,88	1,85	2,78
Всего за полдник:							13,77	16,26	16	18,08	35,95	46,64	352,32	425,17	67,26	81,83
Итого за 1 день:							43,57	53,2	46,69	57,17	144,51	179,47	1227,1	1498,4	169,81	205,4
День 9:																
Завтрак:																
Каша молочная жидкая манная № 151	150	200					3,98	4,59	3,9	4,9	24,49	26,32	149,03	168	14,3	19,93
крупа манная			11	15	11	15										
молоко			115	170	115	170										
сахар			3	5	3	5										
масло сливочное			2	3	2	3										
Кофейный напиток с молоком № 395	150	180					2,34	3,12	2	2,67	10,63	14,17	70	93,33	10,3	10,5
кофейный напиток			1,1	1,3	1,1	1,3										



№ 397	150	180	1	1,25	1	1,25	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	10,52	10,88
какао			100	100	100	100										
молоко			40	67	40	67										
вода			4	6	4	6										
сахар																
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>2,41</b>	<b>3,21</b>	<b>0,31</b>	<b>0,49</b>	<b>14,74</b>	<b>19,65</b>	<b>71,25</b>	<b>95</b>	<b>1,85</b>	<b>2,47</b>
<b>Всего за завтрак:</b>							<b>9,17</b>	<b>11,69</b>	<b>6,84</b>	<b>8,76</b>	<b>40,32</b>	<b>52,3</b>	<b>259,55</b>	<b>334,4</b>	<b>23,18</b>	<b>28,51</b>
<b>Второй завтрак:</b>																
<b>Плоды и ягоды свежие № 368</b>	<b>76</b>	<b>78</b>	<b>76</b>	<b>78</b>	<b>66,9</b>	<b>68,6</b>	<b>0,26</b>	<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>0,27</b>	<b>6,55</b>	<b>6,72</b>	<b>31,44</b>	<b>32,24</b>	<b>8,8</b>	<b>9,35</b>
<b>Всего за 2-ой завтрак:</b>							<b>0,26</b>	<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>0,27</b>	<b>6,55</b>	<b>6,72</b>	<b>31,44</b>	<b>32,24</b>	<b>8,8</b>	<b>9,35</b>
<b>Обед:</b>																
<b>Суп первовый со сметаной № 33</b>	<b>150;7</b>	<b>200;8</b>					<b>1,6</b>	<b>2,13</b>	<b>1,68</b>	<b>2,24</b>	<b>10,28</b>	<b>13,71</b>	<b>62,7</b>	<b>83,6</b>	<b>8,08</b>	<b>9,9</b>
лук репчатый			7,9	10,4	6,6	8,7										
морковь			9,2	14	6,9	10,5										
крупа первовая			3	7	2,97	6,93										
картофель			55	68	41,3	51										
масло сливочное			1	1	1	1										
масло растительное			2	3	2	3										
бульон или вода			115	150	115	150										
сметана			7	8	7	8										
<b>Капуста тушеная с мясом № 321</b>	<b>150</b>	<b>180</b>					<b>21,3</b>	<b>25,56</b>	<b>7,74</b>	<b>10,32</b>	<b>5,31</b>	<b>6,37</b>	<b>179,68</b>	<b>215,62</b>	<b>66,15</b>	<b>87,27</b>
мясо говядины			69	70	62,8	63,7										
капуста			129	154,7	103,2	123,8										
лук репчатый			4	5	3,4	4,2										
масло сливочное			3,2	3,8	3,2	3,8										
морковь			10	12	7,5	9										
томат пюре			5,4	6,5	5,4	6,5										
раствор лимон. кислоты			0,1	0,1	0,1	0,1										
лавровый лист			0,09	0,1	0,09	0,1										
масло растительное			4	5	4	5										
<b>Компот из свежих плодов и ягод №372</b>	<b>150</b>	<b>180</b>					<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>9,08</b>	<b>10,90</b>	<b>18,20</b>	<b>21,89</b>	<b>74,24</b>	<b>89,09</b>	<b>4,18</b>	<b>5,02</b>
яблоко			33	40	30	36										
вода			130	156	130	156										
сахар			7	8	7	8										
лимонная кислота			0,01	0,01	0,01	0,01										
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>37,5</b>	<b>30</b>	<b>37,5</b>	<b>30</b>	<b>37,5</b>	<b>1,98</b>	<b>2,47</b>	<b>0,36</b>	<b>0,45</b>	<b>0,36</b>	<b>0,45</b>	<b>54,3</b>	<b>67,87</b>	<b>1,85</b>	<b>2,31</b>
<b>Всего за обед:</b>							<b>25,00</b>	<b>30,30</b>	<b>18,86</b>	<b>23,91</b>	<b>34,15</b>	<b>42,42</b>	<b>370,92</b>	<b>456,18</b>	<b>80,26</b>	<b>104,50</b>
<b>Полдник:</b>																
<b>Запеканка из творога №237</b>	<b>80</b>	<b>100</b>					<b>19,53</b>	<b>24,86</b>	<b>13,31</b>	<b>16,94</b>	<b>20,2</b>	<b>25,71</b>	<b>279,4</b>	<b>355,6</b>	<b>42,47</b>	<b>56,27</b>
мука пшеничная			6	7	6	7										
сахар			5	6	5	6										
масло сливочное			2	3	2	3										
крупа манная			3	9	3	9										
яйцо			8	10	8	10										
молоко или вода			16	16	16	16										
творог 9%			75	104	75	104										
сухари панировочные			2	3	2	3										
<b>Соус сметанный с сахаром № 354</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>0,42</b>	<b>0,56</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>1,76</b>	<b>2,34</b>	<b>22,22</b>	<b>29,64</b>	<b>3,35</b>	<b>4,21</b>
сметана			8	10	8	10										
мука пшеничная			2	3	2	3										
вода или отвар			23	30	23	30										
сахар			8	10	8	10										
<b>Салат из моркови № 41</b>	<b>45</b>	<b>60</b>					<b>0,56</b>	<b>0,75</b>	<b>0,57</b>	<b>0,43</b>	<b>5,22</b>	<b>6,97</b>	<b>23,53</b>	<b>31,38</b>	<b>2,56</b>	<b>3,45</b>
морковь			55	73	44	58										
сахар			1	2	1	2										
<b>Чай с сахаром № 392</b>	<b>150</b>	<b>180</b>					<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>6,99</b>	<b>9,99</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>0,87</b>	<b>1,03</b>
вода			130	150	130	150										
чай черный			0,6	0,7	0,6	0,7										
сахар			5	6	5	6										
<b>Всего за полдник:</b>							<b>20,55</b>	<b>26,23</b>	<b>15,39</b>	<b>19,39</b>	<b>34,17</b>	<b>45,01</b>	<b>353,15</b>	<b>456,62</b>	<b>49,25</b>	<b>64,96</b>
<b>Итого за 1 день:</b>							<b>54,98</b>	<b>68,49</b>	<b>41,35</b>	<b>52,33</b>	<b>115,19</b>	<b>146,45</b>	<b>1015,1</b>	<b>1279,4</b>	<b>161,49</b>	<b>207,32</b>

	белки		жиры		углеводы		каал		цена	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1 день	39,27	47,96	37,8	47	161,38	205,15	1157,2	1446,8	154,42	188,83
2 день	40,85	51,79	51,47	65,02	140,11	171,76	1161,47	1451,43	156,10	210,76
3 день	35,82	43,05	33,79	41,51	168,15	197,95	1170,5	1400,5	129,88	168,22
4 день	49,78	62,89	44,2	56,89	138,63	175,2	1266,6	1639	198,61	246,17
5 день	39,31	49,48	38,3	47,98	104,13	124,97	955,91	1175,3	157,27	205,52
6 день	35,17	44,78	36,58	47,34	154,52	201,05	1104	1422,6	148,93	187,48
7 день	51,91	66,75	28,49	37,16	118,77	148,52	976,26	1240,4	175,94	224,51
8 день	43,57	53,2	46,69	57,17	144,51	179,47	1227,1	1498,4	169,81	205,4
9 день	48,08	60,01	46,76	58,94	141,74	173,45	1229,8	2146,6	189,13	229,4
10 день	54,98	68,49	41,35	52,33	115,19	146,45	1015,1	1279,4	161,49	207,32
в среднем за 10 дней	43,87	54,84	40,54	51,13	138,71	172,4	1126,4	1470	164,16	207,36