

МБДОУ " Георгиевский детский сад"

Утверждаю:
Зав. МБДОУ "Георгиевский детский сад"

Свищева Л В.



Приказ № 39 от 16.09.2019г.

**2 - НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
С 9 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ.**

Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Химический состав			
				белки	жиры	Углевод ы	К/кал
<u>ЗАВТРАК</u>							
Каша манная молочная жидкая			0,200				
-крупа манная	0,02	0,02		6,23	8,9	25,67	206,3
- молоко сухое	0,015	0,017					
- сахар	0,005	0,005					
- масло сливочное	0,005	0,005					
Чай с сахаром			0,200	12	3,03	13	49,64
- чай	0,0006	0,0006					
- сахар	0,012	0,012					
-вода	0,190	0,190					
Бутерброд с маслом			30/10	0,07	7,8	0,1	70,9
- хлеб пшеничный	0,03	0,03					
- масло сливочное	0,01	0,01					
Всего за завтрак:							
<u>ОБЕД</u>							
Борщ с капустой и картофелем.			0,200	1,38	3,92	9,76	80
- свекла	0,04	0,032					
- капуста свежая или квашеная	0,02	0,017					
- картофель	0,021	0,016					
-- морковь	0,012	0,01					
- лук репчатый	0,01	0,008					
- томатное пюре	0,006	0,006					
- растительное масло	0,004	0,004					
- сахар	0,002	0,022					
- бульон	0,160	0,160					
Отварные макароны с маслом			0,150	4,0	4,0	27,8	170,2
- макароны	0,05	0,05					
- масло сливочное	0,005	0,005					
Сарделька отварная			0,05	5,70	9,10	0,65	107
- сарделька	0,051	0,05					
- масло сливочное	0,005	0,005					
Кисель			0,180	0	0	27,54	106,2
- кисель сухой	0,015	0,015					
- сахар	0,015	0,015					
Хлеб ржаной	0,04	0,04	0,04	2,6	0,5	13,3	70
Всего за обед							
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>							
Булочка ванильная			0,180	7,9	8,12	54,48	322
- мука пшеничная	0,07	0,07					
-дрожжи	0,001	0,001					
- вода питьевая	0,03	0,03					
- сахар	0,015	0,015					
- масло сливочное	0,01	0,01					
-яйцо	1/7	1/7					
-ванилин	0,0005	0,0005					
-соль йодированная	0,001	0,001					
Сок			0,180	0	0	17,25	6
	0,189	0,180					

Наименование блюд и продуктов	брутто	нет то	выход	Химический состав			
				белки	жиры	Углевод ы	К/кал
<u>ЗАВТРАК</u>							
Каша пшениная молочная жидкая			0,200	60,2	6,5	36,0	184,0
- крупа пшено	0,025	0,025					
- молоко сухое	0,017	0,017					
- сахар	0,005	0,005					
- масло сливочное	0,005	0,005					
Какао			0,180	4,4	4,8	23,4	145,6
-какао порошок	0,002	0,002					
-сахар	0,01	0,01					
-молоко сухое	0,01	0,01					
Бутерброд с повидлом			0,03/0,02/0,005	1,2	3,1	21,0	118,0
- повидло	0,02	0,02					
-масло сливочное	0,005	0,005					
-хлеб пшеничный	0,03	0,03					
Всего за завтрак:							
<u>ОБЕД:</u>							
Салат из моркови			0,07				
- морковь	0,084	0,067					
-сахар	0,004	0,004					
Суп картофельный с гренками			0,200/0,02	3,1	,0	21,0	141,3
- картофель	0,120	0,09					
-морковь	0,01	0,008					
-лук репчатый	0,01	0,008					
-масло растительное	0,002	0,002					
- бульон	0,140	0,140					
- гренки	0,027	0,02					
Рыба запеченная, с томатным соусом			0,07	12,0	6,0	4,0	118,0
-рыба свежая Минтай	0,07	0,063					
-масло растительное	0,003	0,003					
-лук репчатый	0,01	0,008					
-морковь	0,01	0,008					
- мука пшеничная	0,003	0,003					
- томатная паста	0,003	0,003					
Картофельное пюре			0,180	4,5	6,1	29,0	187,6
- картофель	0,220	0,154					
-молоко	0,05	0,05					
-масло сливочное	0,005	0,005					
Компот из с/фруктов			0,180	0,17	0	21,1	82,3
-с/фрукты	0,014	0,012					
- сахар	0,015	0,015					
Хлеб ржаной	0,03	0,03	0,03	2,6	0,5	13,3	70
Всего за обед:							
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>							
Вареники из п/фр промышленного производства			0,185	19,82	5,08	36,45	271
- вареники (п/фр)	0,167	0,166					
- масло сливочное	0,005	0,005					
Чай с лимоном			0,200	0,22	4,06	13,3	52
- чай (заварка)	0,0003	0,0003					
- сахар	0,012	0,012					
- лимон свежий	0,01	0,01					
- вода питьевая	0,180	0,180					
Всего за полдник:							

Наименование блюد и продуктов	брутто	нет то	выход	Химический состав			
				белки	жиры	Углевод ы	К/кал
<u>ЗАВТРАК</u>							
Каша рисовая с маслом			0,200	3,0	8,0	31,6	218,0
-крупа рисовая	0,03	0,03					
- молоко сухое	0,015	0,015					
- сахар	0,005	0,005					
-масло сливочное	0,005	0,005					
Кофейный напиток			0,180	3,7	3,4	23,0	142,0
- кофейный напиток	0,002	0,002					
- сахар	0,015	0,015					
Бутерброд с сыром			0,03/0,015/0,005	5,37	9,02	8,34	140,57
- хлеб	0,03	0,03					
- сыр	0,015	0,015					
- масло сливочное	0,005	0,005					
Всего за завтрак:							
<u>ОБЕД</u>							
Суп с пельменями			0,200/0,04	3,1	5,0	21,0	141,3
- картофель	0,093	0,07					
- морковь	0,01	0,008					
- лук репчатый	0,01	0,008					
- масло растительное	0,002	0,002					
- бульон	0,150	0,150					
- пельмени готовые № 310	0,04	0,04					
Картофель, запеченный в сметанном соусе.			0,200	4,82	8,14	26,02	196
- картофель	0,192	0,143					
- соус № 372							
- сметана	0,015	0,015					
- мука пшеничная	0,005	0,005					
- сыр	0,004	0,004					
- соль	0,002	0,002					
- масло сливочное	0,004	0,004					
Компот из свежих плодов			0,180	0	0	17,0	65,0
- фрукт	0,02	0,018					
- сахар	0,015	0,015					
Хлеб ржаной	0,04	0,04	0,04	2,6	0,5	13,3	70,0
Всего за обед:							
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>							
Омлет натуральный			0,150	21,8	40,0	4,0	466
- яйцо	0,08	0,08					
- молоко	0,041	0,041					
- масса омлетной массы	0,121	0,121					
- масло сливочное	0,007	0,007					
- масса готового омлета		0,142					
- масло сливочное	0,008	0,008					
Сок			0,180	0	0	17,25	69
Хлеб пшеничный	0,03	0,03		2,31	0,9	14,94	78,6
Всего за полдник							
Хлеб за весь день рж. /пшен.							
Всего за день							

Наименование блюد и продуктов	брутто	нетто	выход	Химический состав			
				белки	жиры	Углевод ы	К/кал
<u>ЗАВТРАК</u>							
Каша кукурузная молочная жидкая			0,200	5,4	5,9	31,8	225
-крупа кукурузная	0,02	0,02					
- молоко	0,017	0,017					
- сахар	0,005	0,005					
- масло сливочное	0,005	0,005					
Чай с сахаром			0,200	12	3,03	13	49,64
- чай заварка	0,0006	0,0006					
- сахар	0,012	0,012					
Бутерброд с маслом			30/10	0,07	7,8	0,1	70,9
- хлеб	0,03	0,03					
- масло сливочное	0,01	0,01					
Всего за завтрак:							
<u>ОБЕД</u>							
Щи с квашеной капусты			0,200	1,30	3,9	5,4	61,8
- капуста квашеная	0,0572	0,04					
- картофель	0,0266	0,02					
- морковь	0,01	0,008					
- лук репчатый	0,009	0,08					
- томатное пюре	0,002	0,002					
- масло растительное	0,002	0,002					
- мясо птицы	0,02	0,02					
Тефтели мясные (п/фр) в с/ т соус №373			0,08/0,03	0,98	5,68	5,67	89,5
- тефтели (п/фр)	0,095	0,095					
- масло сливочное	0,003	0,003					
- сметана	0,0075	0,0075					
- мука пшеничная	0,003	0,003					
- вода	0,022	0,022					
- томатная паста	0,003	0,003					
- соль	0,002	0,002					
Каша перловая рассыпчатая с маслом			0,150	8,73	5,43	45	263,8
- крупа перловая	0,05	0,05					
- вода	0,105	0,105					
- масло сливочное	0,005	0,005					
- соль	0,002	0,002					
Кисель			0,180	0	0	27,54	106,2
- кисель сухой	0,015	0,015					
- сахар	0,015	0,015					
Хлеб ржаной	0,04	0,04	0,04	2,6	0,5	13,3	70,0
Всего за обед							
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>							
Манник со сгущенным молоком			0,200	10,30	19,72	57,6	373,8
- крупа манная	0,04	0,04					
- масло сливочное	0,004	0,004					
- сахар	0,01	0,01					
- яйцо	0,012	0,012					
- сметана	0,04	0,04					
- масло растительное	0,002	0,002					
- молоко сгущенное	0,06	0,06					
Кофейный напиток из цикория с молоком			0,200	4,8	2,4	21,8	147,84
- молоко	0,150	0,150					
- напиток кофейный	0,003	0,003					
- сахар	0,014	0,014					
Всего за полдник							
Хлеб за весь день: пш./рж.	30/40						

	<i>брутт</i>	<i>нетто</i>	<i>выход</i>	<i>Химический состав</i>
--	--------------	--------------	--------------	--------------------------

				<i>белки</i>	<i>жи ры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>К/кал</i>
<u>ЗАВТРАК</u>							
Каша «Дружба» с маслом			0,200	6,6	3,4	3,6	192,0
- крупа рисовая	0,015	0,015					
- крупа пшенная	0,015	0,015					
- молоко сухое	0,015	0,015					
- сахар	0,005	0,005					
- масло сливочное	0,005	0,005					
Какао на молоке			0,180	4,41	4,5	29,5	171,0
- какао порошок	0,002	0,002					
- сахар	0,015	0,015					
Бутерброд с повидлом			30/20/5	1,2	3,1	21,0	118,0
- хлеб	0,03	0,03					
- повидло фруктовое	0,02	0,02					
- масло сливочное	0,005	0,005					
Всего за завтрак:							
<u>ОБЕД</u>							
Салат из свеклы			0,060				
- свекла	0,072	0,068					
- масло растительное	0,002	0,002					
Рассольник «Ленинградский»			0,200	1,68	4,09	13,27	96,6
- картофель	0,08	0,06					
- перловка	0,004	0,004					
- морковь	0,01	0,01					
- лук репчатый	0,005	0,005					
- огурцы соленые	0,013	0,012					
- масло растительное	0,004	0,004					
Плов из птицы			210	22,26	7,73	35,69	301
- филе птицы (полуфабрикат)	0,112	0,109					
- масло сливочное	0,008	0,008					
- морковь	0,016	0,013					
- лук репчатый	0,011	0,009					
- томатное пюре	0,007	0,007					
- крупа рисовая	0,046	0,046					
Компот из кураги			0,200	0,440	0,02	27,77	113
- курага	0,02	0,037					
- сахар	0,016	0,016					
- кислота лимонная	0,0002	0,0002					
Хлеб ржаной	0,04	0,04					
Всего за обед							
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>							
Оладьи со сгущенным молоком			180/30	12,3	20,1	76,95	543,6
- мука пшеничная	0,055	0,055					
- яйцо	1/8	1/8					
- молоко сухое	0,01	0,01					
- масло сливочное	0,004	0,004					
- дрожжи	0,001	0,001					
- масло растительное	0,007	0,007					
- сгущенное молоко	0,02	0,02					
- сахар	0,005	0,005					
Чай с молоком			0,200	3,12	3,24	17,7	109,28
- чай /заварка/	0,0006	0,0006					
- сахар	0,01	0,01					
- молоко	0,09	0,09					
-Хлеб за весь день: пшен./ржан.	40 /30						
Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Химический состав			
				белки	жи	Углеводы	К/кал

					<i>ры</i>		
<u>ЗАВТРАК</u>							
Вермишель отварная в молоке жидкая			0,200	6,2	11,0	26,0	209,0
- вермишель (лапша)	0,02	0,02					
- молоко сухое	0,017	0,017					
- сахар	0,005	0,005					
- масло сливочное	0,005	0,005					
Кофейный напиток			0,180	3,7	3,4	23,0	142,0
- кофейный напиток	0,002	0,002					
- сахар	0,015	0,015					
Бутерброд с сыром			30/15	5,37	90,2	8,34	140,57
- хлеб	0,03	0,03					
- сыр колбасный	0,015	0,015					
- масло сливочное	0,005	0,005					
<u>ОБЕД</u>							
Свекольник со сметаной			0,200	0,018	2,2	13,8	92,0
- мясной бульон	0,160	0,160					
- свекла красная	0,07	0,07					
- картофель	0,05	0,05					
- морковь	0,01	0,01					
- лук репчатый	0,01	0,01					
- масло растительное	0,004	0,004					
- сахар	0,001	0,001					
- сметана	0,006	0,006					
- соль йодированная	0,002	0,002					
- мясо птицы	0,02	0,02					
Картофельное пюре			0,180	4,5	6,1	29,0	186,0
- картофель	0,200	0,140					
- молоко	0,05	0,05					
- масло сливочное	0,005	0,005					
Филе птицы отварное с с/ том соусом			0,08/0,03	16,88	8,16		229,5
- филе птицы (п/фр)	0,035	0,034					
- лук репчатый	0,009	0,0077					
- сметана	0,0075	0,0075					
- мука пшеничная	0,002	0,002					
- томатное пюре	0,003	0,003					
- соль	0,002	0,002					
Кисель из сухофруктов			0,200	0,09	0,03	18,4	118/4
- с/фрукты	0,02	0,02					
- сахар	0,02	0,02					
- крахмал картофельный	0,01	0,01					
- кислота лимонная пищевая	0,0002	0,0002					
Хлеб ржаной			0,04	2,6	0,5	13,3	70,0
<i>Всего за обед</i>							
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>							
Омлет натуральный			0,180	21,8	40,0	4,0	466
- яйцо	0,08	0,08					
-молоко	0,041	0,041					
- яйцо	0,08	0,08					
-молоко	0,041	0,041					
- масса омлетной массы	0,121	0,121					
- масло сливочное	0,007	0,007					
- масса готового омлета		0,142					
- масло сливочное	0,008	0,008					
Хлеб пшеничный		0,03	0,03	2,31	0,9	14,94	69
Компот с/фр			0,180	0,17	0	21,1	82,3
- с/фрукты	0,014	0,012					
- сахар	0,015	0,015					
Всего за полдник							
Хлеб за весь день рж./пшеничн	40/60						

Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Химический состав			
				белки	жиры	Углеводы	К/кал
ЗАВТРАК							
Каша пшенинная с маслом			0,200	60,2	6,5	36,0	184,0
крупa пшенинная	0,025	0,05					
молоко сухое	0,017	0,017					
сахар	0,005	0,005					
Масло сливочное	0,005	0,005					
Какао на молоке			0,180	4,41	4,5	29,5	171,0
-какао порошок	0,002	0,002					
- сахар	0,015	0,015					
Бутерброд с повидлом и маслом			30\20\5	1,2	3,1	21,0	118,0
-хлеб пшеничный	0,03	0,03					
Масло сливочное	0,005	0,005					
- повидло фруктовое	0,02	0,02					
Всего за завтрак							
ОБЕД							
Салат из моркови							
-морковь	0,084	0,064	0,07				
- масло растительное	0,004	0,004					
Щи из квашеной капусты с картофелем			0,200	1,3	3,9	5,4	61,8
- капуста квашеная	57,2	40					
-картофель	26,6	20					
- морковь	10	8					
- лук репчатый	9,6	8					
- томатное пюре	2	2					
- масло растительное	4	4					
-бульон	160	160					
-мясо птицы	0,02	0,02					
Каша перловая рассыпчатая			0,150	8,73	5,43	45	263,8
-крупa перловая	0,05	0,05					
-масло сливочное	0,005	0,005					
Тефтели мясные(п/фр.) в с/т соусе №373			0,08/0,03	0,98	5,68	5,67	89,5
- тефтели полуфабрикат	0,095	0,095					
-масло сливочное	0,003	0,003					
сметана	0,0075	0,0075					
- мук пшеничная	0,003	0,003					
вода	0,022	0,022					
- томат пюре	0,003	0,003					
соль	0,002	0,002					
Компот из изюма			0,180				
-изюм	0,14	0,0125		0,17	0	21,1	82,3
-сахар	0,015	0,015					
Хлеб ржаной	0,04	0,04		2,6	0.5	13,3	70
Всего за обед							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Пирожок печеный с капустой			0,200	13,66	19,8	58.96	498,36
- мука пшеничная	0,09	0,09					
-дрожжи	0,003	0,003					
- молоко	0,04	0,04					
-сахар	0,006	0,006					
-яйцо	0,012	0,012					
- масло растительное	0,004	0,004					
масло сливочное	0,004	0,004					
Начинка							
Капуста белокочанная	0,07	0,07					
- масло сливочное	0,006	0,006					
-яйцо	0,02	0,02					
-соль	0,002	0,002					
Молоко			0,180	46,8	115,3	100.8	856,8
Всего за полдник							
Хлеб за весь день: пшенич/ржаной			30/40				
Всего за день							

Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Химический состав			
				белки	жиры	Углевод ы	К/кал
<u>ЗАВТРАК</u>							
Каша гречневая молочная жидкая			0,200	7,4	9,5	27	225,0
- крупа гречневая	0,02	0,02					
- молоко сухое	0,017	0,017					
- сахар	0,005	0,005					
- масло сливочное	0,005	0,005					
Чай с сахаром			0,180	4,4	4,8	23,4	145,6
- чай заварка	0,0006	0,0006					
- сахар	0,012	0,012					
Бутерброд с маслом			0,03/0,01	0,07	7,8	0,1	70,9
- хлеб пшеничный	0,03	0,03					
- масло сливочное	0,01	0,01					
Всего за завтрак:							
<u>ОБЕД</u>							
Суп картофельный с бобовыми			0,200	2,84	4,08	1,62	94,6
- картофель	0,053	0,04					
- горох	0,016	0,016					
- морковь	0,013	0,01					
-масло растительное	0,004	0,004					
- мясо птицы	0,0	0,02					
- лук репчатый	0,01	0,008					
Рис отварной			0,150	3,63	4,3	36,67	199,95
- крупа рисовая	0,053	0,053					
- масло сливочное	0,007	0,007					
Сосиска отварная			0,50	5,50	1,95	0,20	130
- сосиска	51	50					
- масло сливочное	5	5					
Сок			0,180	0	0	17,25	69
Хлеб ржаной	0,04	0,04		2,6	0,5	13,3	70,0
Всего за обед							
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>							
Макароны отварные с маслом			0,205	4,0	4,0	27,8	170,2
- макароны	0,072	0,072					
- масло сливочное	0,005	0,005					
Кисель			0,180	0	0	27,54	106,2
- кисель сухой	0,015	0,015					
- сахар	0,015	0,015					
Хлеб пшеничный			0,03	0	0,9	14,94	78,6
Всего за полдник:							
Хлеб за весь день: пшен/ржаной							
Всего за день:							
Всего за полдник							
Хлеб за весь день: ржан/пшен.			30/40				
Всего за день							

<i>Наименование блюд и продуктов</i>	<i>брутто</i>	<i>нетто</i>	<i>выход</i>	<i>Химический состав</i>			
				<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>К/кал</i>
<u>ЗАВТРАК</u>							
Каша кукурузная молочная жидкая			0,200	5,4	5,9	31,8	225
- крупа кукурузная	0,20	0,02					
- молоко сухое	0,015	0,015					
- сахар	0,005	0,005					
- масло сливочное	0,005	0,005					
<u>Кофейный напиток</u>							
- кофейный напиток	0,002	0,002	0,180	3,7	3,4	23,0	142,0
- сахар	0,015	0,015					
Бутерброд с сыром			0,03/0,015/0,005	5,37	90,2	8,34	140,57
- сыр	0,015	0,015					
- хлеб	0,03	0,03					
- масло сливочное	0,005	0,005					
Всего за завтрак:							
О Б Е Д							
Борщ с фасолью и картофелем			0,200	2,84	4,08	1,62	94,6
- свекла	0,04	0,036					
- картофель	0,026	0,02					
- фасоль	0,008	0,008					
- морковь	0,013	0,01					
- лук репчатый	0,01	0,008					
- томатное пюре	0,006	0,006					
- масло растительное	0,004	0,004					
- сахар	0,001	0,001					
- соль	0,002	0,002					
- мясо птицы	0,02	0,02					
Плов из птицы			0,210	22,26	7,73	35,69	301
- филе птицы (п/фр)	0,112	0,109					
- масло сливочное	0,008	0,008					
- морковь	0,016	0,013					
- лук репчатый	0,011	0,009					
- томатное пюре	0,007	0,007					
- крупа рисовая	0,046	0,046					
Кисель из с/фруктов			0,200	0,09	0,03	18,4	118,4
- сушеные абрикосы курага	0,02	0,02					
- сахар	0,02	0,02					
- крахмал картофельный	0,01	0,01					
- кислота лимонная пищевая	0,0002	0,0002					
Хлеб ржаной			0,04	2,6	0,5	13,3	70,0
<i>Всего за обед</i>							
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>							
Винегрет овощной			0,1	1,26	10,14	8,32	129,26
- картофель свежий	0,03	0,03					
- свекла свежая	0,02	0,02					
- морковь свежая	0,015	0,015					
- огурцы соленые	0,04	0,04					
- лук репчатый	0,015	0,015					
- масло растительное	0,01	0,01					
Картофельное пюре			0,180	4,5	6,1	29,0	187,0
- картофель	0,220	0,154					
- молоко	0,05	0,05					
- масло сливочное	0,005	0,005					
Напиток лимонный			0,200	0,015	0	19,28	78,75
- лимон свежий	0,02	0,02					
- сахар	0,03	0,03					
Хлеб пшеничный			0,03		0,9	14,94	78,6
Всего за полдник							
Хлеб за весь день: пшен/ ржан	30/40		30/40				
Всего за день							

Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Химический состав			
				белки	жиры	Углеводы	К/кал
<u>ЗАВТРАК</u>							
Каша Дружба» с маслом			0,200	6,6	3,4	3,6	192,0
- пшено	0,015	0,015					
- рис	0,015	0,015					
- молоко сухое	0,017	0,017					
- сахар	0,005	0,005					
-масло сливочное	0,005	0,005					
Какао на молоке			0,180	4,41	4,5	29,5	171,0
- какао порошок	0,002	0,002					
- молоко сухое	0,005	0,005					
- сахар	0,015	0,015					
Бутерброд с повидлом и маслом			30/20/5	1,2	3,1	21,0	118,0
-хлеб пшеничный	0,03	0,03					
- масло сливочное	0,005	0,005					
- повидло фруктовое	0,02	0,02					
Всего за завтрак:							
<u>ОБЕД</u>							
Щи из квашеной капусты с картофелем			0,200	1,30	3,9	5,4	61,8
- капуста квашеная	57,2	40					
- картофель	26,6	20					
- морковь	10	8					
- лук репчатый	9,6	8					
- томатное пюре	2	2					
- масло растительное	4	4					
- бульон	160	160					
- мясо птицы	0,02	0,02					
Каша перловая рассыпчатая			0,150	8,73	5,43	45	263,8
- крупа перловая	0,05	0,05					
- масло сливочное	0,005	0,005					
Тефтели мясные (п/фр) в с/г соусе №373			0,08/0,03	0,98	5,68	5,67	89,5
- тефтели полуфабрикат	0,095	0,095					
- масло сливочное	0,003	0,003					
- сметана	0,0075	0,0075					
- мука пшеничная	0,003	0,003					
- вода	0,022	0,022					
- томатное пюре	0,003	0,003					
- соль	0,002	0,002					
Компот из изюма							
- изюм	0,14	0,0125	0,180	0,17	0	21,1	82,3
- сахар	0,015	0,015					
Хлеб ржаной	0,04	0,04		2,6	0,5	13,3	70,0
Всего за обед							
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>							
Пирожок печеный капустой			0,200	13,66	19,8	58,96	498,36
- мука пшеничная	0,09	0,09					
- дрожжи	0,003	0,003					
- молоко	0,04	0,04					
- сахар	0,006	0,006					
- яйцо	0,012	0,012					
- масло растительное	0,004	0,004					
- масло сливочное	0,004	0,004					
Начинка							
- капуста белокочанная	0,07	0,07					
- масло сливочное	0,006	0,006					
- яйцо	0,02	0,02					
- соль	0,002	0,002					
Молоко			0,150	4,58	4,08	7,58	85
Всего за полдник							
Хлеб за весь день: ржан./пшенич.			30/40				
Всего за день							