

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ ДС № 20 " Буратино"
с.Сухая Буйвола

Приказ № от 2016г

10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей в возрасте от 3 -х до 7-ми лет
посещающих МКДОУ ДС № 20 "Буратино" с.Сухая Буйвола

Разработано на основании "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
при общеобразовательных школах"

Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004г.
Издательство "Хлебпродинформ", 2004

Петровский район

день четвертый

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			пищевые вещества			энергетическая	витамины			минеральные вещества		
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
1,00	2,00	3,00	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	
ЗАВТРАК																		
311	каша жидкая молочная пшеничная	200	крупа пшеничная	40,0	40,0	24,00	0,96	7,17										
			вода	70,0	70,0		-											
			молоко	100,0	100,0	35,00	3,50											
			сахар	6,0	6,0	28,00	0,17											
			масло сливочное	10,0	10,0	254,00	2,54											
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30,0	30,0	23,00	0,69	0,92	3,20	0,48	16,80	81,00	0,16	0,08	-	16,40	2,00	
685	чай с сахаром	180	чай	0,4	0,4	265,00	0,11	0,46	0,10	-	13,50	52,20	0,01	0,08	0,72	33,10	5,50	
			сахар	13,5	13,5	28,00	0,38											
			вода	200,0	200,0													
ИТОГО:								8,55	7,70	9,68	55,70	341,20	0,23	0,18	0,72	58,70	8,30	
НА 10-00																		
	соки фруктовые	120	соки фруктовые	120	120					-	8,60	40,00	0,04	0,03	19,50	24,00	3,30	

обед

335	суп картофельный с клецками	250	морковь	12,5	10,0	20	0	3										
			картофель	66,7	50,0	16	1											
			лук репчатый	12,0	10,0	14	0											
			масло сливочное	2,5	2,5	254	1											
			бульон или вода	187,5	187,5													
			клецки															
			мука пшеничная	10,2	10,2	21	0											
			масло сливочное	1,1	1,1	254	0											
			яйца	2,9	2,9	4	0											
			бульон или вода	16,1	16,1													
	соль	5,0	5,0	10	0	17												
	говядина	70,0	51,8	308	16													
	хлеб пшеничный	12,6	12,6	23	0													
	молоко или вода	16,8	16,8															
	сухари	7,0	7,0	70	0													
	масло растит	4,2	4,2	66	0	4	5	9	34	245	0	0	0	42	2			
	горох	76,5	75,0	27	1													
	масло сливочное	7,1	7,1	254	2													
	овощи свежие	60	овощи свежие	60	60													
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	23	1	1	3	0	17	81	0	0	0	9	1	
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	25	1	1	3	0	14	72	0	0	0	7	1	
699	напиток лимонный	180	лимоны	14,4	14,4	59	1	1	0	0	22	84	0	0	4	6	0	
			вода	192,6	192,6		0											
			сахар	21,6	21,6	28	1											
ИТОГО:								#ССЫЛКА!	26	27	114	811	0	1	13	93	6	

ПОЛДНИК

	кондитерское изделие	70	кондитерское изделие	70	70	46,00р	3,22р	3,22р	42040	46235	52,4	291,9	0,06	0,06	0	14	0,7
698	ряженка	180	ряженка	185,6	180,0	32	6	6	5	11	7	152	0	0	1	218	0
ИТОГО								#ЗНАЧ!	9	21	56	444	0	0	1	225	0
итого								#ССЫЛКА!	42	58	235	1636	1	1	35	401	18

день седьмой																	
ЗАВТРАК																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
220	вареники ленивые с сметаной	200	творог	126	123	161	20	23	21	17	21	329	0	0	1	188	1
			мука пшеничная	17	17	21	0										
			яйцо	9	9	4	0										
			сахар	9	9	28	0										
			соль	1	1	10	0										
	сметана	17	7	104	2												
686	чай с лимоном	180	чай	0,4	0	265	0	1	0	0	14	54	0	0	5	13	1
			вода	135	135												
			сахар	13,5	13,5	28	0										
			лимон	14,0	14,0	59	1										
ИТОГ								24	10	7	80	417	0	0	5	49	5

на 10-00																	
	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	50	8	8	0	0	9	40	0	0	20	24	3

О Б Е Д																	
110	борщ "Сибирский"	250	свекла	50,0	40,0	18	1	5	2	4	10	88	0	0	16	45	1
			капуста	25,0	20,0	14	0										
			картофель	27,0	20,0	16	0										
			морковь	13,0	10,0												
			лук репчатый	12,0	10,0	14	0										
			томат пюре	8,0	8,0	65	1										
			масло	5,0	5,0	254	1										
			сахар	3,0	3,0	28	0										
			лимонная кислота	0,1	0,1	413	0										
			соль	5,0	5,0												
	вода	160,0	160,0														
371	котлета рыбная	70	рыба	98,0	46,2	96	9	18	12	6	3	104	0	0	5	23	1
			хлеб пшеничный	42167,0	42167,0	22,50р	0,28										
			вода	42053,0	42053,0												
			масло растительное	7,0	7,0	254	2										
520	картофельное пюре	150	картофель	166,0	124,5	16	3	6	3	7	22	164	0	0	21	42	1
			молоко	23,7	22,5	35	1										
	масло сливочное	9,0	9,0	254	2												
	горошек зеленый ((консервированный))	60	60														
	хлеб пшеничный	40	40	23	1	1	3	0	17	81	0	0	0	9	1		
	хлеб ржаной	40	40	25	1	1	3	0	14	72	0	0	0	7	1		
352 СТН 2005	кисель из сухофруктов	180	сухофрукты	10,8	10,8	48	1	2	0	0	35	143	0	0	1	9	0
			сахар	21,6	21,6	28	1										
			крахмал	7,2	7,2	81	1										
			кислота лимонная	0,2	0,2	413	0										
			вода	216,0	216,0												
ИТОГ О:								33	23	18	101	652	0	0	43	136	5

ПОЛДНИК																	
769	каша жидкая молочная манная	150	крупа манная	23,2	23,2	18,50р	0,57	5,74р									
			молоко	75	75	33,00р	11018										
			сахар	4,5	4,5	25,00р	0,15										
			вода	56,2	56,2												
	масло сливочное	7,5	7,5	252,00р	2,52р												
	кофейный напиток	180	коф напиток					5	2	3	26	137	0	0	1	72	0
			сахар	18,0	18,0												
			молоко	90,0	90,0												
			вода	99,0	99,0	1	0										

день девятый
завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
217	сельдь с картофелем отварным	70/150	картофель	205,5		16		8										
			масло растительное	10,0	154,4	254												
			сельдь	104,0	10,0					5	16	38	320	0	0	44	123	2
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	50,0	23	1	1	3	0	17	81	0	0	0	9	1	
685	чай с молоком	180	чай	0,4	40	265	0	0	0	0	14	52	0	0	1	33	6	
			сахар	13,5	0,4	28	0											
			вода	200	13,5													
			молоко	46	200													
ИТОГ				46			#ССЫЛКА!	13	21	68	516	0	0	45	166	30		
НА 10-	соки фруктовые	100	соки фруктовые	100					0	9	40	0	0	20	24	3		

обед

133	суп картофельный	250	картофель	150,0		16	2	4										
			морковь	13,0	113,0	20	0											
			лук репчатый	12,0	10,0	14	0											
			масло сливочное	3,0	10,0	254	1											
			соль	5,0	3,0													
462	тефтели из говядины 2 вариант	70	бульон или вода	180,0	5,0				3	3	21	121	0	0	12	22	1	
			говядина	60,6	180,0	308	14	15										
			вода	7,0	44,3		0											
			крупа рисовая	5,8	7,0	39	0											
			лук репчатый	24,5	5,8	14	0											
			масло сливочное	3,5	21,0	254	1											
			мука пшеничная	4,6	3,5	21	0			7	6	6	106	0	0	1	12	2
			макаронны	52,5	4,6	27	1	3		5	9	34	245	0	0	0	7	1
	икра кабачковая	60	7,1															
	хлеб пшеничный	40	40	23	1	1	3	0	17	81	0	0	0	9	1			
	хлеб ржаной	40	40	25	1	1	3	0	14	72	0	0	0	7	1			
699	напиток лимонный	180	лимоны	14,4	40	59	1	1	0	0	22	84	0	0	4	6	0	
			вода	193	14,4		0											
			сахар	21,6	193	28	1	25										
ИТОГ О				21,6				20	19	113	708	0	0	17	64	6		

полдник

736/73 8/757	пирожок с капустным фаршем	70/30	тесто					3											
			мука пшеничная	44,3		21	1												
			сахар	3,1	44,3	28	0												
			масло сливочное	1,3	3,1	254	0												
			соль	0,7	1,3	10	0												
			дрожжи	1,3	0,7	260	0												
			вода	21,0	1,3		0												
			мука на подъем	1,5	21,0	21	0												
			яйцо для смазки	1,4	1,5	4	0												
			масло для смазки	0,2	1,4	254	0												
			фарш		0,2														
			капуста	45,0		14	1												
			масло сливочное	2,1	36,0	254	1												
			лук репчатый	7,1	2,1	14	0												
			масло сливочное	0,9	6,0	254	0												
				соль	0,3	0,9	10	0			4	2	23	113	0	0	0	7	0
			692	ряженка	180	ряженка	185,6	0,3	285	53	5	2	3	26	137	0	0	1	72
ИТОГ				185,6				8	6	5	49	249	0	0	1	79	1		
Всего									39	45	239	1514	1	1	82	333	40		

день третий																				
ЗАВТРАК																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
300	каша рассыпчатая рисовая с изюмом	200	крупа рисовая	56,0	6	39	2	10												
			масло сливочное	16,0	56,0	254	4													
			сахар	10,0	16,0	28	0													
			изюм	26,0	10,0	115	3				4	14	67	406	0	0	0	17	2	
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	26,0	23	1	1	3	0	17	81	0	0	0	9	1			
686	чай с молоком	180	чай	0,4	40	265	0	1												
			вода	135	0,4															
			сахар	13,5	135	28	0			0	0	14	54	0	0	5	13	1		
			молоко	45,8	13,5															
ИТОГ				45,8				11	8	14	98	541	0	0	5	39	4			
НА 10-																				
	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт		50	8	8	0	0	9	40	0	0	20	24	3			
О Б Е Д																				
124	щи из свежей капусты с картофелем	250	капуста	63,0		14	1	3												
			картофель	40,0	50,0	16	1													
			морковь	13,0	30,0	20	0													
			петрушка	3,0	10,0															
			лук репчатый	12,0	3,0	14	0													
			томат пюре	4,0	10,0	65	0													
			масло	5,0	4,0	254	1													
			соль	5,0	5,0															
			вода	200	5,0							2	4	10	88	0	0	16	45	1
	овощи свежие	60	овощи свежие	60	200															
471	фрикадельки из говядины	70	говядина	72,8	60	308	16	17												
			хлеб пшеничный	11,2	53,2	23	0													
			вода	18,2	11,2		0													
			масло сливочное	2,8	18,2	254	1			22	25	36	459	0	0	5	42	5		
587	капуста тушеная	150	масло растит	5,3	2,8	120	0,25р	6,30р												
			мука пшеничная	1,8	5,3	16,00р	0,03р													
			морковь	4,0	1,8	35,00р	0,14р													
			лук репчатый	7,2	4,0	25,00р	0,18р			1	1	3	26	0	0	8	5	0		
			томат пюре	3,6	7,2	50,50р	0,18р													
			капуста	215,0	3,6	25,00р	5,38р													
			сахар	4,5	172,0	29,00р	29,00р													
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	4,5	23	1	1	3	0	17	81	0	0	0	9	1			
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	40	25	1	1	3	0	14	72	0	0	0	7	1			
639	компот из сухофруктов	180	с/ф	22,5	30	49	1	2												
			сахар	18,0	22,5	39	1													
			вода	172,8	18,0					0	0	32	128	0	0	0	23	1		
			кислота лимонная	0,2	172,8	413	0													
ИТОГ				0,2			#ЗНАЧ!	34	39	133	1018	0	1	50	173	10				
О:																				
ПОЛДНИК																				
769	булочка домашняя	70	мука пшеничная	44,9		21	1	5												
			мука на подпыл	2,3	44,9	21	0													
			сахар	7,7	2,3	28	0													
			сахар для отделки	2,2	7,7	28	0			4	11	49	292	0	0	0	7	0		

день шестой

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
340	яйно отварное	1шт	яйно отварное	40	6	4	4,00р	4,00р	10	19	10	252	0	1	1	93	2
101	икра кабачковая	100	икра кабачковая	103	40	56	6	3	2	5	9	87	0	0	4	41	2
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	100	23	1	1	3	0	17	81	0	0	0	9	1
685	чай с молоком	180	чай	0,4	40	265	0	0									
			сахар	13,5	0,4	28	0		0	0	14	52	0	0	1	33	6
			вода	200,0	13,5												
			молоко	45,8	200,0												
ИТОГ					45,8			#ЗНАЧ!	15	24	50	473	0	1	6	177	9
на 10-																	
	соки фруктовые	120	соки фруктовые	120					0	0	9	40	0	0	20	24	3
					120												

ОБЕД

111	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	картофель	100,0	30,00р	3,00р	4,75р										
			макаронные изделия	10,0	75,0	22,00р	0,22р										
			морковь	13,0	10,0	16	0										
			лук репчатый	12,0	10,0	25,00р	0,30р										
			масло сливочное	3,0	10,0	260,00р	0,78р										
			соль	5,0	3,0												
			бульон или вода	190,0	5,0				4	4	16	118	0	0	18	49	1
388	птица отварная	70	птица	123,2	190,0	96	12	11									
	горошек зеленый (консервированный)	60	лук репчатый	4,2	88,2	23	0		11	13	8	192	0	0	11	25	1
			горошек зеленый (консервированный)	60	2,8												
				60													
518	картофель отварной	150	картофель	206,4		16	3	5									
			масло сливочное	6,0	154,8	254	2		3	8	24	182	0	0	25	19	2
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	6,0	23	1	1	3	0	17	81	0	0	0	9	1
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	25	1	1	3	0	14	72	0	0	0	7	1
352 СТН 2005	кисель из сухофруктов	180	сухофрукты	10,8	40	48	1	2									
			сахар	21,6	10,8	28	1		0	0	35	143	0	0	1	9	0
			крахмал	7,2	21,6	81	1										
			кислота лимонная	0,2	7,2	413	0										
			вода	216,0	0,2			#ЗНАЧ!									
Всего в день				216,0				#ЗНАЧ!	25	27	116	814	0	1	62	124	6

ПОЛДНИК

358	сырники из творога	70	творог	70,7	26	#ЗНАЧ!	6										
			мука	9,1	70,0	35	0										
			яйца	2,1	9,1		0										
			сметана или повидло	7,0	42371,0	28	0										
			масло сливочное	2,1	7,0	254	1		8	12	64	391	0	0	0	12	1
698	какао с молоком	180	какао			35	0	7	4	5	29	171	0	0	2	211	0
			сахар	18,0	18,0												
			молоко	90,0	90,0												
			вода	99,0	99,0												
ИТОГ					185,6			#ССЫЛКА!									
О:								#ЗНАЧ!	15	16	49	643	0	0	2	233	2
итого								#ЗНАЧ!	55	68	110	1970	1	2	89	557	21

день второй
завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
366	каша "Дружба"	200	крупя рисовая	14	6	161	2	29	23	20	21	359	0	0	0	190	1	
			крупя пшено	19	14	21	0											
			молоко	100	19	28	3											
			масло сливочное	10	100	4	0											
			сахар	6	10	254	2											
			вода	65	6													
	хлеб с маслом и сыром		хлеб пшеничный	30	65													
			масло сливочное	10	30													
			сыр " Российский "	20	10													
			чай	0,4	20	265	0											
686	чай с лимоном	180	вода	135,0	0,4			1	0	0	14	54	0	0	5	13	1	
			сахар	13,5	135,0	28	0											
			лимон	7,2	13,5	59	0											
ИТОГ О:				6,3				29	23	20	34	413	0	0	5	203	2	
на 10-																		
	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт		50	8	8	0	0	9	40	0	0	20	24	3	

обед

148/54 9	суп лапша домашняя	250	мука пшеничная	26,2		21	1	2									
			мука на подпыл	1,8	26,2	21	0										
			яйца	7,5	1,8	4	0										
			вода	5,2	7,5												
			соль	5,0	5,2	10	0										
			морковь	12,0	5,0	20	0										
			лук репчатый	12,0	10,0	14	0										
			масло сливочное	5,0	10,0	254	1										
			вода	240,0	5,0												
489	рагу из птицы		бройлер	134	240,0	135	13	18									
			масло сливочное	3	97	254	1										
			картофель	116	3	16	2										
			морковь	16	88	20	0										
			петрушка	8	12												
			пюре томатное	10	6	65	1										
			лук репчатый	18	10	14	0										
			масло сливочное	5	16	254	1										
			мука пшеничная	2	5	21	0										
			вода														
	икра свекольная	60	свекла	58	24												
			лук репчатый	13	45												
			томатное пюре	17	11												
			масло растительное	5	17												
			кислота лимонная	0	5												
			сахар	1	0												
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	1	23	1	1	3	0	17	81	0	0	0	9	1
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	25	1	1	3	0	14	72	0	0	0	7	1
352 СТН 2005	кисель из сухофруктов	180	сухофрукты	10,8	40	48	1	2	0	0	35	143	0	0	1	9	0
			сахар	21,6	10,8	28	1										
			крахмал	7,2	21,6	81	1										
			кислота лимонная	0,2	7,2	413	0										
			вода	216,0	0,2												
ИТОГ О:				216,0				#ССЫЛКА!	28	24	121	820	0	0	5	66	6

полдник

366	запеканка из творога	150	творог	142		161	23	29									
			крупя манная	10	140	21	0										
			сахар	10	10	28	0										
			яйца	4	10	4	0										
			масло сливочное	6	4	254	2										
			сухари	6	6	70	0										
			сметана	10	6	104	1										
698	какао с молоком	180	какао			265	0	0	0	0	14	52	0	0	1	33	6
			сахар	18,0	18												
			молоко	90,0	90												
			вода	99,0	99												
ИТОГ итоги								#ССЫЛКА!	5	9	42	269	0	0	1	100	6
								#ССЫЛКА!	57	52	206	1542	1	1	31	393	18

нь пятый
ЗАВТ

день пятый
завтрак

1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
205	макароны с сыром российским	200	макароны	70,0	6	27	2	11											
			сыр российский	22,6	70,0	256	6												
			масло сливочное	13,3	22,6	254	3												
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	13,3	23	1	1	3	0	17	81	0	0	0	190	1		
686	чай с молоком	180	чай	0,4	40	265	0	1											
			вода	135,0	0,4														
			сахар	13,5	135,0	28	0												
			молоко	45,8	13,5	59	3												
ИТОГ О:					45,8			13			0	0	14	54	0	0	5	13	1
ИТОГ О:									26	20	51	494	0	0	5	212	3		
НА 10-			фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт					0	0	9	40	0	0	20	24	3

обед

139	суп картофельный с бобовыми	250	картофель	67,0		16	1	3											
			горох	20,0	50,0	25	1												
			лук репчатый	12,0	20,0	14	0												
			морковь	13,0	10,0	20	0												
			петрушка	3,0	10,0	-	р.												
			масло сливочное	5,0	3,0	254	1												
			соль	5,0	5,0														
бульон или вода	180	5,0			6	6	22	167	0	0	7	39	3						
487	птица отварная	70	бройлер	123,2	180	135	12	18											
			лук репчатый	4,2	88,2	254	1												
			петрушка	4,2	2,8	16	0												
							19										25	24	397
297	каша рассыпчатая гречневая	150	крупя гречневая	71	2,8														
			масло сливочное	10	71														
	овощи свежие	60	овощи свежие	60	10														
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	60	23	1	1	3	0	17	81	0	0	0	9	1		
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	25	1	1	3	0	14	72	0	0	0	7	1		
639	компот из сухофруктов	180	с/ф	22,5	40	48	1	2											
			сахар	18,0	22,5	28	1												
			вода	172,8	18,0														
			кислота лимонная	0	172,8	413	0												
ИТОГ О:	ИТОГО:				0			25			31	32	108	845	0	0	27	151	12

полдник

732/73 з	оладьи с повидлом	70	мука пшеничная	33		26										6	0		
			яйца	2	33	5													
			кефир или вода	33	2														
			сахар	1	33	58													
			масло растительное	5	1	120													
			дрожжи	1	5	260													
			повидло	7	1	70		5,2	8,6	28,6	217,0	0,3	0,4	0,4	66,8	0,7			
					7														
698	ряженка	180	ряженка	186		310	58	4	3	3	15	89	0	0	1	155	1		
ИТОГ Итого				186				4	6	5	39	202	0	0	1	162	1		
								42	63	57	207	1580	1	1	53	549	19		

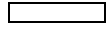
день восьмой
завтрак

1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
311	каша жидкая молочная пшениная	200	крупа пшениная	40	6	33	1	8									
			вода	70	40	0											
			молоко	100	70	35	4										
			сахар	6	100	28	0										
			масло сливочное	10	6	254	3	4	9	25	208	0	0	0	16	2	
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	10	23	1	1	3	0	17	81	0	0	0	9	1
685	чай слимоном	180	чай	0,4	40	265	0	0	0	0	14	52	0	0	1	33	6
			сахар	13,5	0,4	28	0										
			вода	200,0	13,5												
			лимон	14,0	200,0												
ИТОГ				14,0				9	8	10	56	341	0	0	1	59	8
на 10-																	
	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт		50	8	8	0	0	9	40	0	0	20	24	3

				1 шт														
133	Щи из свежей капусты с картофелем	250	картофель	40,0	обел	30,00р	1,20р	5,53р										
			капуста	63,0	30,0	25,00р	1,58р											
			морковь	13,0	50,0	35,00р	0,46р											
			лук репчатый	12,0	10,0	25,00р	0,30р											
			масло сливочное	5,0	10,0	260,00р	1,30р											
			томатное пюре	4,0	5,0	52,00р	0,21р											
			зелень	3,0	4,0													
			соль	5,0	3,0													
			бульон или вода	200,0	5,0													
492	плов из птицы	70/150	бройлер	134,4	200,0	135	13	19										
			масло сливочное	11,2	96,6	254	3											
			лук репчатый	12,6	11,2	14	0											
			морковь	14,0	1,2	20	0											
			томатное пюре	7,0	11,2	65	0											
			крупа рисовая	49,0	7,0	39	2											
								22	25	36	459	0	0	5				
78	икра свекольная	60	свекла	57,6	49,0													
			лук репчатый	12,6	45,0													
			томатное пюре	16,8	10,8													
			масло растительное	4,8	16,8													
			кислота лимонная	0,3	4,8													
			сахар	0,7	0,3													
								1	3	0	17	81	0	0	0	9	1	
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40,0	0,7	23	1	1	3	0	17	81	0	0	0	9	1	
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40,0	40,0	25	1	1	3	0	14	72	0	0	0	7	1	
352 СТН 2005	кисель из сухофруктов	180	сухофрукты	10,8	40,0	48	1	2										
			сахар	21,6	10,8	28	1											
			крахмал	7,2	21,6	81	1											
			кислота лимонная	0,2	7,2	413	0											
			вода	216,0	0,2													
ИТОГ				216,0				#ЗНАЧ!	31	29	122	877	0	0	18	89	9	
ПОЛД					полдник													
	кондитерское изделие	70	кондитерское изделие	70	70	4			4	11	49	292	0	0	0	0	7	0
698	ряженка	180	ряженка	185,6	70	32	6	6	5	11	7	152	0	0	1	218	0	
ИТОГ				180,0				6	9	21	56	444	0	0	1	225	0	
итого								#ЗНАЧ!	48	60	243	1702	1	1	40	397	21	

редняя							56,6	47,1	55,8	223,0	1653,4	0,7	1,9	61,9	422,8	20,4
--------	--	--	--	--	--	--	------	------	------	-------	--------	-----	-----	------	-------	------

|



|