

E=alekseevkasosh@mail.ru,
ИНН=002264001032,
ОГРН=1022200535697, Т=Директор школы
ОУ=школа, О="МБОУ ""Алексеевская
СОШ""", STREET=ул.Центральная д.14,
L=с.Алексеевка, S=Алтайский край, С=RU,
G=Наталья Ивановна, SN=Рахаева,
CN=Рахаева Н.И.
2024-09-06 09:29:30

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
Н.И. Рахаевой
«02» июля 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 2-Х ДО 7-МИ ЛЕТ В
МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«АЛЕКСЕЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ПЕТРОПАВЛОВСКОГО РАЙОНА
АЛТАЙСКОГО КРАЯ, СТРУКТУРНОМ
ПОДРАЗДЕЛЕНИИ «ДЕТСКИЙ САД
«ТЕРЕМОК»**

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 2 до 7 лет в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Алексеевская средняя общеобразовательная школа» Петропавловского района Алтайского края, структурном подразделении «Детский сад «Теремок» с 10,5 -часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 27.10.2020г. №32. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду-10,5 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 10,5 -часовым пребыванием детей предусмотрено 5-разовое питание. Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложение № 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

При отсутствие каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов в приложении № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

Понедельник 1 день

№ стр	№	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		Завтрак							
	1	Каша манная молочная			200	9.23	13.15	36.1	197.7
		Молоко	200	200					
		Сахар	10	10					
		Масло сливочное	5	5					
		Крупа манная	20	20					
		Соль	0,002	0,002					
	2	Чай сладкий			200	4.05	6.59	49.45	304.26
		Чай	0.001	0.001					
		сахар	10	10					
		вода	200	200					
	3	Хлеб пшеничный			20	2	0,3	12,2	56,3
		Обед							
	1	Суп овощной на мясо-костном бульоне			200	13.57	7.132	22.068	212.89
		капуста	150	120					
		Картофель	100	70					
		Лук	15	10					
		Морковь	15	10					
		Томат	5	5					
		Бульон	200	200					
		Масло растительное	6	6					
		Соль	0,002	0,002					
	2	Макароны отварные с мясом			200	11.1	15.3	25.29	331
		Говядина	40	30					
		Макароны	30	30					

		Лук	15	10					
		Масло сливочное	5	5					
		Масло растительное	3	3					
		Соль	0,002	0,002					
	3	Компот из сухофруктов			200	0.2	0.08	17.5	67.6
		Сухофрукты	10	10					
		Сахар	12	12					
		вода	200	200					
	4	Хлеб пшеничный			20	2	0.3	12.2	53,6
		Полдник							
	1	Молоко кипячёное			200	6,1	5,3	10,1	113
	2	Сухари хлебные			20	2	0,3	12,2	53,6
	3	Сахар	10	10					
		Ужин							
	1	Гречневая каша со сливочным маслом			200	9	4,8	42	256
		Крупа гречневая	40	40					
		соль	0,002	0,002					
		масло сливочное	5	5					
	2	Хлеб пшеничный			20	2	0,3	12,2	53,6
	3	Кисель из плодово-ягодного концентрата			200	0,004	0	12,5	48,8
		Плодово-ягодный концентрат	25	25					
		Вода	200	200					
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				61	53	263	1447

Вторник 2 день

№ стр	№	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		Завтрак							

	1	Каша пшенная молочная			200	21.24	14.58	17.72	290.26
		Молоко	150	150					
		Сахар	5	5					
		Масло сливочное	5	5					
		Крупа пшенная	20	20					
		Соль	0,002	0,002					
	2	Чай сладкий			200	4.05	6.59	49.45	304.26
		Чай	0.001	0.001					
		сахар	10	10					
		вода	200	150					
	4	Хлеб пшеничный			20	2	0,3	12,2	53,6
		Обед							
	1	Суп с клецками на мясо-костном бульоне			200	4.8	2.25	27.34	243
		картофель	70	50					
		морковь	15	10					
		лук	15	10					
		Яйца куриные	1/5	1/5					
		Мука пшеничная	25	25					
		Масло растительное	6	6					
		Бульон мясной	240	240					
		Соль	0,002	0,002					
	2	Тефтели мясные с подливом			80	17.78	10.66	35.8	319
		Говядина	70	50					
		Томат	5	5					
		Яйцо	1\6	1\6					
		Мука	20	20					
		Лук	15	10					
		Масло сливочное	3	3					
		Масло растительное	6	6					

		Соль	0,2	0,2					
3		Капуста тушеная			150	4.2	0.6	2.6	42
		Капуста	100	70					
		Лук	15	10					
		Морковь	15	10					
		Томат	5	5					
		Масло растительное	6	6					
		Соль	0,002	0,002					
4		Компот из сухофруктов			200	0.2	0.08	17.5	67.6
		Сухофрукты	10	10					
		Сахар	12	12					
		вода	200	200					
5		Хлеб пшеничный			20	2	0.3	12,2	53,6
		Полдник							
1		Бутерброд с повидлом			40	2,6	1	21	116,2
		Батон	20	20					
		Повидло ягодно-фруктовое	20	20					
		Чай			200	0	0	0,4	2,8
		Чай	0.001	0.001					
		Сахар	10	10					
		Вода	200	150					
		Ужин							
1		Пюре картофельное			200	3	8	30,6	226
		Картофель	200	150					
		Молоко	50	50					
		Масло сливочное	5	5					
		Соль	0,002	0,002					
2		Хлеб пшеничный			20	2	0,3	12,2	53,6
3		Сок натуральный			200	0,004	0	12,5	48,8

		Салат из свежих овощей			50				
		Капуста свежая	20	20					
		Кукуруза консервированная	10	10					
		Лук репчатый	10	10					
		Масло растительное	3	3					
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				63	44	251	1517

Среда 3 день

№ стр	№	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КА Л
		Завтрак							
	1	Каша рисовая молочная			200	8.45	13.03	32.33	281.18
		Молоко	150	150					
		Сахар	5	5					
		Масло сливочное	5	5					
		Крупа рисовая	20	20					
		Соль	0,002	0,002					
	2	Чай сладкий			200	0.05		19.03	78
		чай	0,001	0,01					
		Сахар	10	10					
	3	Хлеб пшеничный			20	2	0,3	12,2	53,6
		Обед							
	1	Суп фасолевый на курином бульоне			200	4.35	0.68	18.15	107.05
		Фасоль	15	15					
		Картофель	100	70					
		Лук	15	10					
		Морковь	15	10					

		Томат	5	5					
		Курица	21	21					
		Масло растительное	6	6					
		Соль	0,002	0,002					
	2	Гречка с курятиной			200	25	8	132	700
		курица	70	60					
		Крупа гречневая	40	40					
		Лук	15	10					
		Морковь	15	10					
		Соль	0,002	0,002					
	3	Компот из сухофруктов			200	0.6	0	19.6	50.8
		Сухофрукты	10	10					
		Сахар	12	12					
	4	Хлеб пшеничный			20	2	0.3	12,2	53,6
		Полдник							
	1	Булочка с варёной сгущённой			60	5.8	3.96	39.02	221.84
		сахар	10	10					
		Молоко	100	100					
		Варёная сгущёнка	20	20					
		Мука	60	60					
		Дрожжи	5	5					
		Яйцо	1\6	1\6					
		Масло сливочное	3	3					
		Масло растительное	3	3					
	2	Чай сладкий			200	0.05		19.03	78
		чай	0,001	0,001					
		Сахар	10	10					
		Ужин							
	1	Винегрет			200	3.4	20.6	16.4	260.2

		Свёкла	50	40					
		Картофель	50	40					
		Лук	10	8					
		Морковь	20	18					
		Горошек зелёный	10	10					
		Масло растительное	6	6					
		Огурец солёный	10	8					
		Соль	0.002	0.002					
	2	Чай сладкий			200	0.2	0	14	56
		Чай	0.001	0.001					
		Сахар	10	10					
		Вода	200	150					
	3	Хлеб пшеничный			20	2.14	0.9	8.7	54.8
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				54	47	342	1995

Четверг 4 день

№ ст р	№	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		Завтрак							
	1	Суп вермишелевый молочный			200	8.25	11.25	25.8	233.8
		Молоко	200	200					
		Сахар	5	5					
		Масло сливочное	3	3					
		Соль	0,002	0,002					
		Вермишель	20	20					
	2	Чай сладкий			200	0.2	0	14	56
		Чай	0.001	0.001					
		Сахар	10	10					

		Вода	200	150					
	3	Хлеб пшеничный			20	2	0,3	12,2	53,6
		Обед							
	1	Суп свекольник на мясо-костном бульоне со сметаной			200	7.73	5.95	16.63	167.428
		Картофель	70	50					
		Свекла	50	40					
		Сметана	11	11					
		Лук	15	10					
		Морковь	15	10					
		Томат	5	5					
		Бульон на говяжьей кости	240	200					
		Масло растительное	6	6					
		Соль	0,002	0,002					
	2	Жаркое по - домашнему с говядиной			150	27.72	25.45	33.83	370.72
		Говядина	40	30					
		Картофель	200	180					
		Лук репчатый	16	13					
		Морковь	12	10					
		Масло растительное	6	6					
		Томат	5	5					
		Соль	0.2	0.2					
	3	Компот из сухофруктов			200	0.6	0	19.6	67.8
		Сухофрукты	10	10					
		Сахар	12	12					
		Вода	200	200					
	4	Хлеб пшеничный			20	2	0.3	12,2	53,6
		Полдник							
	1	Йогурт питьевой			200	6.4	4.8	9	104
		Ужин							

1	Ленивые вареники с творогом			200	26	8.4	37	333
	Творог	50	50					
	Яйцо	1/6	1/6					
	Сахар	10	10					
	Масло сливочное	5	5					
	Мука	50	50					
	Соль	0.002	0.002					
2	Сок натуральный			200	0,004	0	12,5	48,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				83	55	191	1488

Пятница 5 день

№ стр	№	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		Завтрак							
	1	Каша ячневая на молоке			200	7	4	39	222
		Крупа ячневая	20	20					
		Масло сливочное	5	5					
		Сахар	5	5					
		Молоко	150	150					
		Соль	0.002	0.002					
	2	Чай сладкий			200	0.2	0	14	56
		Чай	0.001	0.001					
		Сахар	10	10					
		Вода	200	150					
	3	Хлеб пшеничный			20	2	0,3	12,2	53,6
		Обед							

1	Суп рассольник на мясо-костном бульоне			200	1.23	5.2	9.61	101.2
	Крупа перловая	15	15					
	Огурцы соленые	50	50					
	Картофель	100	70					
	Лук	15	10					
	Морковь	15	10					
	Томат	5	5					
	Бульон мясо-костный	150	150					
	Масло растительное	6	6					
	Соль	0.002	0.002					
2	Рыба запечённая с картофельным пюре			200	18.83	15.53	36.89	374.3
	Рыба	90	70					
	Картофель	100	70					
	Томат	5	5					
	Морковь	15	10					
	Лук	15	10					
	Масло сливочное	5	5					
	Масло растительное	6	6					
	Кукуруза консервированная	10	10					
	Молоко	50	50					
	Соль	0.002	0.002					
3	Компот из сухофруктов			200	0.2	0.08	17.5	67.605
	Сухофрукты	10	10					
	Сахар	12	12					
4	Хлеб пшеничный			20	2	0.3	12,2	53,6
	Полдник							
1	Бутерброд с сыром			30	9	10	0,25	128
	Сыр	10	10					
	Батон пшеничный	20	20					

	2	Чай сладкий			200	0.2	0	14	56
		Чай	0.001	0.001					
		Сахар	10	10					
		Вода	200	150					
		Ужин							
	1	Макаронны со сливочным маслом			200	10.2	7.4	36.2	254
		Макаронны	40	30					
		Масло сливочное	5	5					
		Соль	0.002	0.002					
	2	Сок натуральный			200	0	0	12.5	48,8
	3	Хлеб пшеничный			20	2	0.3	12,2	53,6
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				52	43	242	1461

Понедельник 6 день

№ стр	№	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		Завтрак							
	1	Каша геркулесовая молочная			200	8.73	13.03	31.25	181.98
		Молоко	150	150					
		Сахар	5	5					
		Масло сливочное	5	5					
		Крупа геркулесовая	20	20					
		Соль	0.2	0.2					
	2	Чай сладкий			200	0.2	0	14	56
		Чай	0.001	0.001					
		Сахар	10	10					

		Вода	200	150					
	3	Хлеб пшеничный			20	2	0,3	12,2	53,6
		Обед							
	1	Щи на мясо- костном бульоне			200	13.57	7.132	22.068	212.89
		капуста	150	120					
		Картофель	100	70					
		Лук	15	10					
		Морковь	15	10					
		Томат	5	5					
		Бульон	200	150					
		Масло растительное	6	6					
		Соль	0.002	0.002					
	2	Гуляш мясной с макаронами			200	11.1	15.3	25.29	331
		Говядина	40	40					
		Макароны	40	40					
		Томат	5	5					
		Лук	15	10					
		Масло сливочное	5	5					
		Масло растительное	6	6					
		Картофель	100	70					
		Соль	0.002	0.002					
	3	Компот из сухофруктов			200	0.138	0.09	18.412	80.425
		Сухофрукты	10	10					
		Сахар	12	12					
	4	Хлеб пшеничный			20	2	0.3	12,2	53,6
		Полдник							
	1	Чай сладкий			200	0.4	0.2	18.46	78
		чай	0.001	0.001					

		сахар	10	10					
	2	Пряник			25	0.2	4	8	90
		Ужин							
	1	Суп «сырный»			200	9.6	8.4	9.6	147.8
		Картофель	100	70					
		Лук	15	10					
		Морковь	15	10					
		Сыр плавленый	6	6					
		Масло сливочное	5	5					
		Соль	0.002	0.002					
		Вода	200	150					
	2	Кисель из плодово-ягодного концентрата			200	0	0	12.5	48,8
		Концентрат плодово-ягодный	25	25					
		Вода	200	150					
	3	Хлеб пшеничный			20	2.14	0.9	8.7	54.8
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				50	49	162	1388

Вторник 7 день

№ стр	№	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		Завтрак							
	1	Каша пшеничная на молоке			200	9	7.4	29	214
		Молоко	150	150					
		Сахар	5	5					
		Масло сливочное	5	5					
		Крупа пшеничная	20	20					

		Соль	0.002	0.002					
	2	Чай сладкий			200	0.2	0	14	56
		Чай	0.001	0.001					
		Сахар	10	10					
		Вода	200	150					
	3	Хлеб пшеничный			20	2	0,3	12,2	53,6
		Обед							
	1	Суп из рыбной консервы			200	5,17	6.89	14.25	150.85
		Консервы рыбные	19	19					
		Пшено	15	15					
		Картофель	100	70					
		Лук	15	10					
		Морковь	15	10					
		Масло растительное	6	6					
		Соль	0.002	0.002					
	2	Голубцы ленивые			200	13	25	17.2	348.2
		Говядина	40	40					
		Рис	10	10					
		Яйцо	1\6	1\6					
		Капуста	70	50					
		Лук	15	10					
		Морковь	15	10					
		Томат	5	5					
		Масло растительное	6	6					
		Соль	0.002	0.002					
	3	Компот из сухофруктов			200	0.6	0	29	111.2
		Сухофрукты	10	10					
		Сахар	12	12					
		Вода	200	200					

	4	Хлеб пшеничный			20	2	0.3	12,2	53,6
		Полдник							
	1	Чай			200	1.6	0.4	0.4	10.8
		Чай	0.001	0.001					
		Вода	200	200					
	2	Бутерброд со сгущённым молоком			40	1.55	0.25	27.05	113.5
		Батон пшеничный	30	30					
		Сгущённое молоко	25	25					
		Ужин							
		Рожки с сыром			200	32	3	122	200
		Рожки	40	40					
		Сыр твердый	10	10					
		Масло сливочное	5	5					
		Соль	0.002	0.002					
		Сок натуральный	200	200					
	3	Хлеб пшеничный			20	2.14	0.9	8.7	54.8
		Всего за день				69	44	245.68	1237

Среда 8 день

№ стр	№	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КА Л
		Завтрак							
	1	Каша пшённая на молоке			200	5,4	8,4	29.8	278.8
		Молоко	150	150					
		Сахар	5	5					
		Масло сливочное	5	5					

		Крупа пшѐнная	25	25					
		Соль	0.2	0.2					
	2	Какао			200	0.2	0	14	56
		Какао	0.003	0.003					
		Сахар	10	10					
		Молоко	150						
		Вода	50						
	3	Хлеб пшеничный			20	2	0,3	12,2	53,6
		Обед							
	1	Суп вермишелевый на курином бульоне			200	10.02	11.06	23.79	233.66
		Вермишель	15	15					
		Куриный бульон	200	150					
		Картофель	100	70					
		Лук	15	10					
		Морковь	15	10					
		Соль	0,002	0,002					
		Масло растительное	6	6					
	2	Плов с курицей			200	14.19	16.70	39.35	364.33
		Курица	55	40					
		Морковь	15	10					
		Лук	15	10					
		Масло растительное	6	6					
		Крупа рисовая	40	40					
		Соль	0.2	0.2					
	3	Компот из сухофруктов			200	0.138	0.09	18.412	80.425
		Сухофрукты	10	10					
		Сахар	12	12					
		Вода	200	150					
	4	Хлеб пшеничный			20	2	0.3	12,2	53.6

		Полдник							
	1	Булочка с повидлом			60	5.8	3.96	39.02	221.84
		сахар	10	10					
		Молоко	100	100					
		Повидло фруктово-ягодное	20	20					
		Мука	60	60					
		Дрожжи	5	5					
		Яйцо	1\6	1\6					
		Масло сливочное	3	3					
		Масло растительное	3	3					
		Соль	0.002	0.002					
	2	Чай сладкий			200	0.05		19.03	78
		Чай	0,001	0,001					
		Сахар	10	10					
		Ужин							
	1	Омлет			200	24.4	36.8	3.8	443.8
		Яйцо	1\6	1\6					
		Молоко	60	50					
		Соль	0.002	0.002					
		Масло растительное	2	2					
		Сок натуральный	200	200					
	3	Хлеб пшеничный			20	2.14	0.9	8.7	54.8
		Всего за день				66	78	232	1918

Четверг 9 день

№ стр	№	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		Завтрак							
	1	Каша молочная			200	11.25	10.8	40.8	233.8

		"Дружба"							
		Молоко	150	150					
		Сахар	5	5					
		Масло сливочное	5						
		Крупа пшеничная	15	15					
		Крупа рисовая	10	10					
		Соль	0.002	0.002					
	2	Чай сладкий			200	0.2	0	14	56
		Чай	0.001	0.001					
		Сахар	10	10					
		Вода	200	150					
	4	Хлеб пшеничный			20	2	0,3	12.2	53.6
		Обед							
	1	Суп гороховый на мясо-костном бульоне			200	14.3	6.62	22.45	212.8
		Горох	30	30					
		Картофель	100	70					
		Лук	15	15					
		Морковь	15	15					
		Бульон говяжий	200	150					
		Масло растительное	6	6					
		Соль	0.002	0.002					
	2	Котлета мясная с подливой			80	5.85	5.86	7.47	96.57
		Говядина	50	50					
		Яйцо	1\6	1\6					
		Мука	10	10					
		Лук	15	10					
		Масло растительное	6	6					

		Хлеб пшеничный	10	10					
		Соль	0.002	0.002					
		Вода	50	50					
		Томатная паста	5	5					
	4	Перловая каша на воде	150	150	100	9.3	1.1	73.7	324
		Крупа перловая	40	40					
		Масло сливочное	5	5					
		Соль	0.002	0.002					
151	5	Компот из сухофруктов			200	0.2	0.08	17.49	67.61
		Сухофрукты	10	10					
		Сахар	12	12					
		Вода	200	150					
	6	Хлеб пшеничный			20	2	0.3	12,2	53.6
		Полдник							
	1	Печенье	30						
	2	Йогурт питьевой			200	6.4	4.8	9	104
		Ужин							
	1	Творожная запеканка со сгущённой			200	28	16	32	384
		Сахар	5	5					
		Манная крупа	7	5					
		Яйцо	1\6	1\6					
		Масло сливочное	5	5					
		Сгущённое молоко	5	5					
		Соль	0.002	0.002					
		Творог	100	100					
	2	Чай с сахаром			200	0.2	0	14	56
		Чай	0.001	0.001					
		Сахар	10	10					

		Вода	200	150					
		Всего за день				79	46	255	1641

Пятница 10 день

№ ст р	№	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		Завтрак							
	1	Каша кукурузная на молоке			200	8.3	1.2	75	325
		Молоко	150	150					
		Масло сливочное	5	5					
		Крупа кукурузная	25	25					
		Сахар	5	5					
		Соль	0.002	0.002					
	2	Чай сладкий			200	0.2	0	14	56
		Чай	0.001	0.001					
		Сахар	10	10					
		Вода	200	150					
	4	Хлеб пшеничный	20	20	20	2	0.3	12.2	53.6
		Обед							
	1	Борщ на мясо- костном бульоне			200	2.61	6.95	13.79	145.62
		Свёкла	50	50					
		Капуста белокочанная	40	32					
		Картофель	60	45					
		Лук	10	8					
		Морковь	15	15					
		Томат	5	5					
		Бульон на говяжьей кости	200	150					
		Масло растительное	6	6					
		Соль	0.002	0.002					

2	Оладьи из печени с подливой			60	12.38	8.84	11.96	186.12
	Печень говяжья	50	50					
	Мука	10	10					
	Яйцо куриное	1/4	1/4					
	Масло растительное	8	8					
	Лук	10	10					
	Соль	0.002	0.002					
	Томатная паста	5	5					
	Мука	15	15					
	Вода	50	50					
3	Горошница			150	16.13	4.02	33.72	235.60
	Горох луцёный	70	70					
	Масло сливочное	5	5					
4	Компот из сухофруктов			200	0.2	0.08	17.5	67.605
	Сухофрукты	10	10					
	Сахар	12	12					
4	Хлеб пшеничный			20	2	0.3	12.2	53.6
	Полдник							
1	Бутерброд с повидлом			40	2,6	1	21	116,2
	Батон	20	20					
	Повидло ягодно-фруктовое	25	25					
	Чай			200	0.4	0	0	2,8
	Чай	0.001	0.001					
	Вода	200	150					
	Ужин							
1	Плов с изюмом			200	4.4	13.6	66	406
	Крупа рисовая	50	50					
	Масло сливочное	5	5					
	Сахар	5	5					
	Изюм	10	10					

	2	Чай сладкий			200	0	0	12.5	48.8
		Чай сахар	0.01 10	<i>0,01</i> <i>10</i>					
	3	Хлеб пшеничный			20	2	0.3	12.2	53.6
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				53	37	302	1754