

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 3 городского округа Чапаевск Самарской области Структурное подразделение
«Детский сад №31 «Сказка»

446100, Самарская область, г. Чапаевск, ул. Ярославская, 9а/11, тел./факс 8(84639)3-01-83

«Утверждаю»
Руководитель СП Детский сад №31 «Сказка»
подразделение
В.Н.Зеленушина



Основное меню
на осенне – зимний период года
СП «Детский сад №31 «Сказка»
ГБОУ СОШ №3 г.о Чапаевск Самарской области

Меню-раскладка на 10 дней холодного периода года

1-й день, понедельник

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли			Сад			
--------------	------------	--	--------	--	-------	--	------	--	--	-----	--	--	--

ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	б	ж	у	Кал	б	ж	у	Кал
------	-----	------	-----	------	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----

Завтрак

Вермишель товарная с кабачковой икрой	60	70							3,72	6,11	26,7	170	4,2	6,1	30,	187
Вермишель			35	45	35	40										
Кабачковая икра			5	5	5	5										
Масло сливочное			7	7	7	7										
Кофейный напиток на молоке	150	200							4,2	4,8	19,0	132,	4,2	4,8	19,	132,5
Кофе злаковый			1,0	1,2	1,0	1,2										
Молоко			150	150	150	150										
Сахар			10	10	10	10										
Хлеб с маслом	25	37							1,45	3,35	9,32	83,0	2,1	6,1	13,	120
Хлеб пшеничный			20	30	20	30										
Масло сливочное			5	7	5	7										
Итого на завтрак									9,37	1,52	55,1	385	10,	17,	63,	441

Второй завтрак

Сок	100	100							0,5	-	12,2	50,8	0,5	-	12,	50,8
------------	------------	------------	--	--	--	--	--	--	------------	----------	-------------	-------------	------------	----------	------------	-------------

Обед

Салат витаминный	40	50							0,6	3,0	6,9	56	0,71	3,2	7,3	62
Капуста			40	60	28	62										
Масло растительное			1,5	2	1,5	2										
Лук			5	5												
Суп картофельный	150	200							3	2,63	13,4	89,5	3,75	3,2	16,8	111

с клецками												8		
Картофель			43	53	32	40								
Лук			8	0	6	8								
Морковь			8	10	6	8								
Масло сливочное			1,5	2	1,5	2								
Мука			6	8	6	8								
Яйцо			1/18	1/18	1/18	1/18								
Картофель тушеный	180	200					3,44	3,1	20	130	5,5	4,0 4	30,3	198
Картофель			150	163	130	143								
Лук			15	18	8	10								
Масло сливочное			2	3	5	5								
Морковь			30	38	8	10								
Масло растительное			5	7	5	7								
Сосиска отварная	50	50					5,5	1,4	-	150	5,5	1,4	-	150
Компот из сухофруктов	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,8	108
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб ржаной			20	30	20	30	0,94	0,14	9,96	42,8	1,41	0,2 1	14,9	64,2
Хлеб пшеничный			40	50	40	50	3,32	0,52	19,2	90,8	4,15	0,6 5	24,1	113
Итого на обед							17,2	20,3	83,5	639	20,8	22, 1	113	746

Уплотненный полдник

Ватрушка с повидлом	60	90					3,69	3,73	10,4	263	4,0	5,7	18,1	305
Мука			20	30	20	30								
Молоко			50	50	50	50								
Яйцо			12	12	12	12								
Повидло			10	20	10	20								
Сахар			5	10	5	10								
Масло сливочное			3	3	3	3								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Дрожжи			2	3	2	3								

Кефир	180	200					5,04	5,76	8,46	104	5,6	6,4	9,4	116
Йогурт	100	100					2,5	0,1	18,8	79	2,5	0,1	16,8	79
Итого на полдник							11,2	9,59	35,6	420	12,1	12,2	44,3	500
Итого за день							41,3	45,2	196	1496	50,1	53,4	234	1778

Меню-раскладки на 10 дней холодного периода года

2-й день, вторник

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли			Сад			
--------------	------------	--	--------	--	-------	--	------	--	--	-----	--	--	--

ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	б	ж	у	Кал	б	ж	у	Кал
------	-----	------	-----	------	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----

Завтрак

Запеканка творожная со сгущенным молоком	120	110								19,4	11,8	22,3	269	20,2	13,1	21,5	258
Творог			120	95	120	95											

Масло сливочное			3	3	3	3											
Яйцо			5	5	4	4											
Сахар			10	10	10	10											
Манка			10	10	10	10											
Молоко			20	20	20	20											
Сгущенное молоко			10	10	10	10											
Кофейный напиток на молоке	150	180								4,2	4,8	19,0	132	4,2	4,8	19,0	132
Кофе злаковый			1,0	1,2	1,0	1,2											
Молоко			150	150	150	150											
Сахар			10	10	10	10											
Хлеб с маслом										1,45	3,34	9,32	83,0	2,17	6,10	13,9	120
Хлеб пшеничный			20	30	20	30											
Масло сливочное			5	7	5	7											
Итого на завтрак										25,1	20,0	50,6	484	26,5	23,9	54,4	511

Второй завтрак

Сок	100	100								0,5	-	12,2	50,8	0,5	-	12,2	50,8
------------	------------	------------	--	--	--	--	--	--	--	------------	----------	-------------	-------------	------------	----------	-------------	-------------

Обед

Борщ со сметаной	150	200								1,23	4,24	9,61	75,9	2,22	6,5	17	126
-------------------------	------------	------------	--	--	--	--	--	--	--	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------	-----------	------------

Капуста			30	40	21	28								
Картофель			50	66	21	28								
Лук-репка			10	13	8	11								
Свекла			20	26	15	20								
Морковь			10	13	8	11								
Томатная паста			3	4	3	4								
Масло сливочное			2	2,5	2	2,5								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Сметана			5	6	5	6								
Бефстроганов с гречневым гарниром	130	150					11,1	9,5	16,4	226	11,0	15,3	25,2	331
Мясо			85	100	60	70								
Масло растительное			2	3	2	3								
Лук-репка			10	10	8	8								
Мука			5	5	5	5								
Сметана			5	10	5	10								
Гречка			30	40	30	40								
Компот из сухофруктов	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,8	107
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб ржаной			20	30	2	30	0,94	0,14	9,96	42,8	1,41	0,21	14,9	64,2
Хлеб пшеничный			40	50	40	50	3,32	0,52	19,2	90,8	4,15	0,65	24,0	113
Итого за обед							16,9	14,4	75,7	516	19,3	22,6	109	743

Уплотненный полдник

Винегрет	80	120					1,56	3,1	6,04	76,4	1,88	3,7	13,3	86
Картофель			30	40	20	28								
Свекла			40	60	32	48								
Морковь			20	30	16	24								
Огурец соленый			20	30	16	24								
Масло растительное			2	3	2	3								
Лук-репка			15	20	12	16								
Гренки с сыром	80	100					2,8	4,30	7,24	78,1	3,83	6,56	9,66	111
Хлеб пшеничный			1,5	20	15	20								
Масло сливочное			3	5	3	5								

Сыр			6	8	6	8								
Чай с молоком	180	200												
Чай			0,5	0,6	0,5	0,6								
Молоко			150	150	150	150								
Сахар			15	15	15	15								
Итого за полдник							8,71	12,2	35,2	298	9,99	15,0	45,0	341
Итого за день							51,2	46,6	173	1349	56,3	61,7	220	1646

Морковь			6,5	6,5	5	5								
Сахар			2,5	2,5	2,5	2,5								
Масло растительное			5	5	5	5								
Рассольник со сметаной	150	200					3,52	4,66	14,7	133	5,63	8,21	18,0	173
Огурец соленый			10	13	10	13								
Картофель			50	66	35	46								
Лук-репка			5	6	4	5								
Морковь			5	6	4	5								
Перловка			5	6	5	6								
Масло сливочное			2	2,5	2	2,5								
Масло растительное			1,5	2,5	1,5	2,5								
Сметана			5	6	5	6								
Плов с куриным филе	145	170					7,74	10,3	19,6	239	17,5	13,3	29,4	342
Куриное филе			40	50	37	47								
Лук-репка			10	10	8	8								
Рис			30	40	30	40								
Морковь			10	10	8	8								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Масло сливочное			3	3	3	3								
Компот из сухофруктов	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,8	107
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб ржаной			20	30	20	30	0,94	0,14	9,96	42,8	1,41	0,21	14,9	64,2
Хлеб пшеничный			40	50	40	50	3,32	0,52	19,2	90,8	4,15	0,65	24,0	113
Итого за обед							16,5	19,7	87,9	640	29,9	26,4	118	854

Уплотненный полдник

Яблоко	250	250					0,75	-	25,5	103	0,75	-	25,5	103
Овощное рагу	180	250					4,9	7,34	11,7	130	5,7	8,6	13,7	139
Картофель			100	150	70	150								
Капуста			60	100	48	70								
Молоко			30	30	30	30								
Масло растительное			1,5	3	1,5	3								
Морковь			30	75	27	60								

Лук-репка			10	10	8	8								
Хлеб пшеничный			15	20	15	20	1,24	0,19	7,21	34,0	1,66	0,26	9,62	45,4
Чай с молоком	180	200					4,28	4,8	22,0	144	4,28	4,8	22,0	144
Чай			0,5	0,6	0,5	0,6								
Молоко			150	150	150	150								
Сахар			15	15	15	15								
Итого за полдник							11,7	12,3	66,4	412	12,3	13,6	70,8	413
Итого за день							42,1	51,0	220	1551	57,9	62,3	260	1830

Меню-раскладка на 10 дней холодного периода года

4-й день четверг

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
--------------	------------	--	--------	--	-------	--	------	--	--	--	-----	--	--	--

ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	б	ж	у	Кал	б	ж	у	Кал
------	-----	------	-----	------	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----

Завтрак

Суп пшеничный молочный	200	200					4064	6,06	18,6	148	4,94	6,06	18,6	148
Молоко			200	200	200	200								
Пшено			10	10	10	10								
Сахар			5	5	5	5								
Кофейный напиток на молоке	150	200					4,2	4,8	19,0	133	4,2	4,8	19,0	133
Кофе злаковый			1,0	1,2	1,0	1,2								
Молоко			150	150										
Сахар			10	10										
Хлеб с маслом и сыром	32	46					3,32	5,25	9,32	108	4,58	8,56	13,9	153
Хлеб пшеничный			20	30	20	30								
Масло сливочное			5	7	5	7								
Сыр			7	9	7	9								
Итого на завтрак							12,4	16,1	46,9	389	13,7	19,4	51,6	

Второй завтрак

Сок	100	100					0,5	-	12,2	50,8	0,5	-	12,2	50,8
------------	------------	------------	--	--	--	--	------------	----------	-------------	-------------	------------	----------	-------------	-------------

Обед

Салат из репчатого лука	45	45					0,63	2,99	3,61	43,2	0,63	2,99	3,61	43,2
Лук репчатый			55	55	42	42								
Масло растительное			3	3	33	3								
Суп рыбный «Лосось»	150	200					8,0	2,2	13,8	137	12,6	3,1	22,5	184

Горбуша в собственном соку			40	53	40	53								
Пшено			10	13	10	13								
Картофель			50	66	35	46								
Лук-репка			10	13	8	10								
Морковь			5	6	4	5								
Масло сливочное			2	2,5	2	2,5								
Рыба тушеная с овощами в томат с.	140	140					14,5	8,03	7,51	160	14,5	8,03	7,51	160
Минтай/теска (без головы)			113	113	87	87								
Масло растительное			7,5	7,5	7,5	7,5								
Лук-репка			17	17	14	14								
Морковь			32	32	25	25								
Томатная паста			9	9	9	9								
Сахар			2,5	2,5	2,5	2,5								
Вермишель отварная	130	130					4,79	4,59	30,6	182	4,79	4,59	30,6	182
Вермишель			44	44	44	44								
Масло сливочное			6	6	6	6								
Компот из сухофруктов	180	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,8	107
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб ржаной			20	30	20	30	0,94	0,14	9,96	42,8	1,41	0,21	14,9	64,2
Хлеб пшеничный			40	50	40	50	3,32	0,52	19,2	90,8	4,15	0,65	24,0	113
Итого за обед							32,6	18,4	105	737	38,3	19,5	128	855

Уплотненный полдник

Булочка с творогом	65	95					3,69	3,73	10,4	136	4,0	5,7	13,1	205
Творог			30	45	30	45								
Мука			20	30	20	30								
Сахар			6	8	6	8								
Масло сливочное			3	5	3	5								
Дрожжи			2	3	2	3								

Яйцо вареное	50	50					6,35	5,75	0,35	78,5	6,35	5,75	0,35	78,5
Какао на молоке с сахаром	150	200					4,2	4,8	12,1	135	5,1	6,4	13,4	164
Какао			0,5	0,6	0,5	0,6								
Сахар			10	10	10	10								
Молоко			150	200	150	200								
Итого за полдник							14,2	14,2	22,8	350	15,4	17,8	26,8	447
Итого за день							59,8	48,8	187	15,28	68,0	56,8	218	1778

Лук-репка			10	13	8	10								
Морковь			5	6	4	5								
Картофель			30	40	21	28								
Пшено			10	13	9	11								
Сметана			5	6	5	6								
Котлета из говядины	70	70					10,6	11,7	5,74	176	10,6	11,7	5,74	196
Масло сливочное			5	5	5	5								
Сухари			7,5	7,5	7,5	7,5								
Мясо			81	81	60	60								
Хлеб			13	13	13	13								
Молоко			16	16	16	16								
Гороховое пюре	120	130					12,6	5,00	31,7	215	13,8	5,08	34,6	231
Горох			55	60	55	60								
Масло сливочное			5	5	5	5								
Компот из сухофруктов	150	200												
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб ржаной			20	30	20	30	0,94	0,14	9,96	42,8	1,41	0,21	14,9	64,2
Хлеб пшеничный			40	50	40	50	3,32	0,52	19,2	90,8	4,15	0,65	24,0	113
Итого за обед							29,2	23,6	94,2	699	32,3	27,8	125	867

Уплотненный полдник

Салат «Зимний»	40	63												
Морковь			10	15	8	12								
Огурец соленый			5	10	4	8								
Лук-репка			5	10	4	8								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Картофель			30	50	21	35								
Хлеб пшеничный			15	20	15	20	1,24	0,19	7,21	34,0	1,66	0,26	9,62	45
Чай с сахаром и лимоном	180	200					0,13	0,01	1,81	60,1	0,13	0,01	1,81	60,1
Чай			0,5	0,6	0,5	0,6								
Сахар			15	15	15	15								
Лимон			10	10	10	10								

Печенье	20	20					1,48	2,0	15,2	81,2	1,48	2,0	15,2	81,2
Итого на полдник							3,32	4,29	29,6	222	4,3	6,42	34,0	249
Итого за день							44,9	44,1	181	1412	53,6	54,8	230	1674

Картофель			50	66	35	46								
Лук-репка			10	13	8	10								
Морковь			5	6	4	5								
Масло сливочное			2	2,5	2	2,5								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Картофельное пюре	130	130					2,77	5,25	20,2	239	2,77	5,25	20,2	239
Картофель			147	109	147	109								
Молоко			21	19	21	19								
Масло сливочное			6	6	6	6								
Сельдь с луком	50	50					2,55	6,33	5,87	90,7	2,55	6,33	5,87	90,7
Сельдь соленая			90	90	46	46								
Лук-репка			5	5	3	3								
Масло растительное			3	3	3	3								
Компот из сухофруктов	150	200												
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб ржаной			20	30	20	30	0,94	0,14	9,96	42,8	1,41	0,21	14,9	64,2
Хлеб пшеничный			40	50	40	50	3,32	0,52	19,2	90,8	4,15	0,65	24,0	113
Итого за обед							17,9	14,4	89,9	681	24,0	15,5	115	799

Уплотненный полдник

Зразы творожные с изюмом и повидлом	200	200					22,4	7,13	59,8	393	22,4	7,13	59,8	393
Творог			101	101	100	100								
Мука			26	26	26	26								
Яйцо			1/4	1/4	1/4	1/4								
Сахар			15	15	15	15								
Изюм			25	25	25	25								
Масло сливочное			7	7	7	7								
Растительное масло			1	1	1	1								
Повидло			20	20	20	20								
Какао на молоке с сахаром	150	200					4,2	4,8	12,1	135	5,1	6,4	13,4	164

Какао			0,5	0,6	0,5	0,6								
Сахар			10	10	10	10								
Молоко			150	200	150	200								
Вафли	20	20					1,48	2,0	15,2	81,2	1,48	2,0	15,2	81,2
Итого за полдник							28,1	13,9	87,1	609	29,0	15,5	88,4	638
Итого за день							57,2	42,5	236	1705	64,8	48,0	267	1890

Лук-репка			10	8	10	8								
Морковь			5	6	4	5								
Картофель			30	40	21	28								
Томатная паста			3	4	3	4								
Ежики в томатно-сметанном соусе. Свекла тушеная	215	250					15,0	11,3	13,7	23,4	18,1	13,4	15,7	273
Мясо			90	110	63	77								
Крупа рисовая			13	15	13	15								
Яйцо 1/8			5,8	5,2	5,8	5,2								
Лук-репка			8	10	6,4	8								
Масло сливочное			4	5	4	5								
Мука			2,5	3	2,5	3								
Томат			3	3	3	3								
Морковь			20	20	16	16								
Сметана			5	5	5	5								
Бульона			50	50	50	50								
Свекла			135	135	108	108	1,62	4,1	12,3	87	1,8	5,11	13,9	103
Масло растительное			4	4	4	4								
Сахар			1,5	1,5	1,5	1,5								
Компот из сухофруктов	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,8	107
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб ржаной			20	30	20	30	0,94	0,14	9,96	42,8	1,41	0,21	14,9	64,2
Хлеб пшеничный			40	50	40	50	3,32	0,52	19,2	90,8	4,15	0,65	24,0	113

Уплотненный полдник

Салат из тертой моркови с сахаром	50	50					0,57	5,04	5,19	68,4	0,57	5,04	5,19	68,4
Морковь			55	55	44	44								
Масло растительное			5	5	5	5								
Сахар			1,5	1,5	1,5	1,5								
Булочка десертная	50	50					4,66	3,98	34,4	181	4,66	3,98	34,4	181
Мука			30	30	30	30								
Масло сливочное			3	3	3	3								

Масло растительное			1	1	1	1								
Яйцо			1/5	1/5	1/5	1/5								
Сахар			5	5	15	15								
Молоко			12	12	12	12								
Дрожжи			1	1	1	1								
Повидло			11	11	11	11								
Чай с молоком	180	200					4,28	4,8	22,0	144	4,28	4,8	22,0	144
Чай			0,5	0,6	0,5	0,6								
Молоко			150	150	150	150								
Сахар			15	15	15	15								
Итого за полдник							9,52	13,8	61,6	393	9,52	13,8	61,6	393
Итого за день							51,8	55,2	206	1528	59,5	64,1	220	1782

Картофель			50	66	35	46								
Лук-репка			5	6	4	5								
Морковь			5	6	4	5								
Масло сливочное			2	2,5	2	2,5								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Капуста тушеная с куриным филе	200	200					18,65	14,46	7,38	152,72				
Капуста белокочанная			220	220	176	176								
Масло сливочное			10	10	10	10								
Лук-репка			12	12	10	10								
Морковь			12	12	9	9								
Томат-пюре			5	5	5	5								
Мука			5	5	5	5								
Куриное филе			30	35										
Компот из сухофруктов	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,8	107
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб ржаной			20	30	20	30	0,94	0,14	9,96	42,8	1,41	0,21	14,9	64,2
Хлеб пшеничный			40	50	40	50	3,32	0,52	19,2	90,8	4,15	0,65	24,0	113
Итого за обед							17,6	18,4	77,5	515	21,4	21,7	109	539

Уплотненный полдник

Салат овощной	90	120					1,00	2,98	9,40	67,6	1,34	3,98	12,5	90,2
Картофель			50	50	35	35								
Капуста			15	15	12	12								
Лук-репка			15	20	12	16								
Растительное масло			2	2	2	2								
Хлеб пшеничный			15	20	15	20	1,24	0,19	7,21	34,0	1,66	0,26	9,62	45,4
Чай с молоком	180	200					4,28	4,8	22,0	144	4,28	4,8	22,0	144
Чай			0,5	0,6	0,5	0,6								
Молоко			150	150	150	150								
Сахар			15	15	15	15								
Груша	200	200					0,8	0,6	20,6	94,0	0,88	0,66	22,6	103
Итого за полдник							7,32	8,57	59,2	339	8,16	10,8	66,8	382

Итого за день							43,6	46,6	202	1357	49,1	57,9	253	1722
----------------------	--	--	--	--	--	--	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------	-------------

Картофель			50	66	35	46								
Лук-репка			10	13	8	10								
Морковь			5	6	4	5								
Масло сливочное			2	2,5	5	2,5								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Биточки рыбные из минтая	70	70					10,3	1,93	6,79	85,9	10,3	1,93	6,79	85,9
Минтай без головы			92	56	92	56								
Хлеб пшеничный			13	13	13	13								
Томатная паста			3	3	3	3								
Масло сливочное			1,4	1,4	1,4	1,4								
Молоко			10	10	10	10								
Яйцо			1/10	1/10	1/10	1/10								
Масло растительное			1	1	1	1								
Рисовый гарнир	130	130					2,13	4,30	23,2	134	2,83	4,36	30,9	166
Рис			30	40	30	40								
Масло сливочное			5	5	5	5								
Компот из сухофруктов	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,8	107
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб ржаной			20	30	20	30	0,94	0,14	9,96	42,8	1,41	0,21	14,9	64,2
Хлеб пшеничный			40	50	40	50	3,32	0,52	19,2	90,8	4,15	0,65	24,0	113
Итого за обед							25,1	9,09	93,2	571	31,8	10,2	127	719

Уплотненный полдник

Сырники с морковью	200	200					18,7	24,8	28,7	412	18,7	24,8	28,7	412
Морковь			60	48	60	48								
Крупа манная			5	5	5	5								
Творог			100	100	100	100								
Сахар			10	10	10	10								
Яйцо			1/2	1/2	1/2	1/2								
Мука			4	4	4	4								
Масло сливочное			3	3	3	3								
Масло растительное			1	1	1	1								

Какао на молоке с сахаром	150	200					4,2	4,8	12,1	135	5,1	6,4	13,4	164
Какао			0,5	0,6	0,5	0,6								
Сахар			10	10	10	10								
Молоко			150	200	150	200								
Йогурт	100	100					2,5	0,1	16,8	79	2,5	0,1	16,8	79
Итого за полдник							25,4	29,7	57,6	625	26,3	31,3	58,9	654
Итого за день							64,2	54,9	211	1645	73,1	61,0	250	1867

Вермишель			10	13	10	13								
Лук-репка			10	13	8	10								
Морковь			10	12	8	10								
Масло сливочное			2	2,5	2	2,5								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Гуляш из говядины	60/40	60/40					18,5	20,7	5,77	283	18,5	20,7	5,77	283
Масло растительное			5/6	5/6	5/6	5/6								
Томат-пюре			9,5	9,5	9,5	9,5								
Лук-репка			14	12	14	12								
Мясо			130	95	130	95								
Соль			0,5	0,5	0,5	0,5								
Масса соуса				40		40								
Пшеничный гарнир	95	125					3,00	3,10	23,1	135	3,18	3,36	30,0	176
Пшено			30	40	30	40								
Масло сливочное			5	5	5	5								
Компот из сухофруктов	180	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,8	107
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб ржаной			20	30	20	30	0,94	0,14	9,96	42,8	1,41	0,21	14,9	64,2
Хлеб пшеничный			40	50	40	50	3,32	0,52	19,2	90,8	4,15	0,65	24,0	113
Итого за обед							27,7	30,8	96,2	653	31,1	35,8	99,4	907

Уплотненный полдник

Картофель тушеный в молоке	200	200					4,18	9,38	36,2	243	4,18	9,38	46,2	293
Картофель			187	187	140	140								
Молоко			60	60	57	57								
Масло сливочное			8	8	8	8								
Чай с лимоном	150	200					0,13	0,01	1,81	60,1	0,13	0,01	1,81	60,1
Чай			0,5	0,6	0,5	0,6								
Сахар			15	15	15	15								
Лимон			10	10	10	10								
Батон с повидлом	25	30					1,28	0,19	14,1	60,1	1,7	0,26	16,4	71,4

Батон			15	20	15	20								
Повидлю			10	10	10	10								
Итого за полдник							5,59	9,58	52,1	363	4,31	9,65	64,5	424
Итого за день							47,5	58,2	219	1525	50,2	66,1	239	1878