

МБДОУ "Детский сад "Планета детства" комбинированного вида"



Утвержден:
Заведующей МБДОУ "Детский сад
"Планета детства"
комбинированного вида"
Ворожцова Н.В.

10 – дневное меню

(зимне –весенний период)

от 3 до 7 лет

День 1 (3-7 лет)

	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Брутто	Нетто	Химический состав			Калорийность, ккал
					белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
1	Салат летний ✓	60			0,5	3,0	1,14	32,2
	Помидоры ✓		30	25	0,6	0	0,58	13,54
	Огурцы		30	25	0,14	0	0,56	11,78
	Масло растительное		4	4	-	3,0	-	26,9
2	Макароны отварные с маслом ✓	155			4,19	4,565	28,64	175
	Макароны		50	50	4,16	0,44	28,6	137,6
	Масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,04	37,4
3	Сыр ✓	10	10,6	10	4,079	0	50,634	50,634
4	Булка с маслом ✓	60			3,603	7,815	24,544	184,94
	Хлеб пшеничный ✓		45	45	3,555	1,215	24,48	125,1
	Масло сливочное		10	10	0,048	6,6	0,064	59,84
5	Чай ✓	200			0,1	0	11,193	43,892
	Чай		0,6	0,6	0,1	0	0,325	0,55
	Сахар		13	13	0	0	10,868	43,342
	Всего:				13,3	18,36	86,14	505,766
2-ой завтрак								
	Яблоко	200			0,5	-	18,0	81,0
Обед								
1	Свекла отварная	60	82	62	0,84		1,08	23,04
2	Суп с клецками на курином бульоне со сметаной ✓	250			6,7	6,45	24,08	190,80
	Куры		30	22	2,67	0,99	-	20,1
	Картофель		50	40	0,56	-	5,5	23,28
	Лук репчатый		10	8	0,141	0	0,917	4,133
	Мука пшеничная		25	25	0,3	0,25	11,75	81,25
	Масло растительное		3	3	0	1,998	0	17,98
	Морковь		12	8	0,086	0,007	0,557	2,254
	Яйцо		0,25	0,25	2,828	2,61	0,217	35,453
	Соль		2	2	0	0	0	0
	Сметана		11	11	0,104	0,6	0,144	6,4
3	Капуста тушёная с курицей ✓	200			8,0	6,93	8,92	127,37
	Куры потрошённые		79	60	5,34	1,98	-	40,2
	Капуста свежая		200	160	2,2	-	6,9	32,8
	Лук		10	8	0,141	0	0,917	4,133
	Морковь		12	8	0,086	0	0,557	2,254
	Томат		5	5	0,2	-	0,5	3,1
	Масло сливочное		6	6	0,04	4,95	0,05	44,9
4	Компот из с/фруктов ✓	200			0,35	0	16,63	66,652
	Сахарный песок		13	13	0	0	9,88	39,402
	Сухофрукты		11	10	0,35	0	6,75	27,25
5	Хлеб ржаной ✓	50			2,637	0,423	19,998	85,05
	Всего				18,53	13,81	65,708	492,87
Полдник								
1	Молоко ✓	200			5,6	6,4	9,4	116
2	Сухарики ✓	30			2,49	0,39	14,43	68,1
	Всего				8,09	6,79	23,83	79,7
Ужин								
1	Творожно - рисовая запеканка со сгущенным молоком ✓	130/20			22,912	18,732	38,035	410,304
	Творог		92	90	13,034	9,18	2,04	158,916
	Яйцо		0,25	0,25	2,828	2,61	0,217	35,453
	Масло растительное		4	4	0	2,997	0	26,97
	Сахарный песок		8	8	0	0	7,904	31,522
	Масло сливочное		5	5	0,024	3,3	0,032	29,92

	Рис		20	20	3	0,25	16,75	81,25
	Молоко сгущенное		20	20	1,44	1,7	11,2	64
2	Кофейный напиток с молоком	200			3,12	3,371	15,478	101,964
	Кофейный напиток		1,8	1,8	0,27	0,065	0,126	2,142
	Сахарный песок		13	13	0	0	9,88	39,402
	Молоко		150	150	2,85	3,306	5,472	60,42
3	Хлеб пшеничный	25			1,7	0,3	9,8	46,5
	Всего				23,732	22,403	63,313	558,804
	ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ				63,32	58,38	263,02	1718,14

Таблица расходов продуктов за 1 день с 3 -7 лет

Всего за 1 день	
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	50
Мука пшеничная	25
Мука картофельная	-
Крупы	20
Макаронные изделия	40
Картофель (нетто)	40
Овощи (нетто)	319
Фрукты свежие	200
Фрукты сухие	11
Кондитерские изделия	-
Сахар	47
Масло сливочное	26
Масло растительное	11
Яйцо	0,5
Молоко кефир	370
Творог	100
Мясо	-
Птица	109
Колбаса	-
Рыба	-
Сметана	11
Сыр	10,6
Чай	0,6
Кофейный напиток	1,8
какао	-
Соль	6
Дрожжи	-
Сок	-

День 2

(с 3 до 7 лет)

	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Брутто	Нетто	Химический состав			Калорийность, ккал
					белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
1	Яйцо варёное 1 шт	37	40	37	5,0	4,5	0,3	62,0
2	Каша пшённая на молоке	200			6,9	7,89	33,08	230,14
	-Крупа пшеничная		36	35	4,0	0,46	22,63	112,62
	-Молоко коровье		120	119	2,85	2,306	5,472	60,42
	-Сахарный песок		5	5	0	0	4,94	19,701
	-Масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,04	37,4
3	Булка с маслом	50/10			3,60	7,81	24,544	184,94
	-Хлеб пшеничный		50	50	3,55	1,215	24,48	125,1
	-Масло сливочное		10	10	0,048	6,6	0,064	59,84
4	Какао с молоком	200			3,167	3,481	15,721	104,05
	-Молоко коровье		120	120	2,85	3,306	5,472	60,42
	-Какао		1,5	1,5	0,317	0,175	0,369	4,228
	-Сахарный песок		14	14	0	0	9,88	39,402
	Всего				18,66	22,68	73,649	581,08
2-ой завтрак								
	-Сок	150				-	10,0	41,0
Обед								
	Салат из квашеной капусты	60			0,532	2,997	2,575	44,16
	-Капуста квашенная		70	66	0,532	0	0,598	9,31
	-Сахарный песок		2	2	0	0	1,976	7,88
	-Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97
2	Суп гороховый на м/к б-не	250			7,27	3,26	14,4	129,23
	-Говядина		30	20	1,792	0,949	0	16,864
	-Картофель		80	50	0,7	-	6,5	29,0
	-Горох		20	19	4,554	0,317	6,425	59,0
	-Лук		10	8	0,141	0	0,917	4,13
	-Морковь		12	8	0,086	0	0,557	2,25
	-Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98
3	Картофель тушёный с мясом	200			9,47	7,45	22,22	189,49
	-Говядина		79	56	7,1	2,5	-	51,0
	-Картофель		200	130	2,1	-	20,7	87,2
	-Лук		10	8	0,141	0	0,917	4,133
	-Морковь		12	8	0,086	0	0,557	2,254
	-Масло сливочное		6	6	0,04	4,95	0,05	44,9
4	Хлеб ржаной	50			2,637	0,423	19,998	85,05
5	Компот из с/фр	200			0,35	0	16,63	66,652
	-Сахарный песок		14	14	0	0	9,88	39,402
	-Сухофрукты		11	10	0,35	0	6,75	27,25
	Всего				20,26	14,13	75,81	514,58
Полдник								
1	Кефир	200			5,6	6,4	9,4	116
2	Печенье	40			2,96	4,0	30,48	142,4
3	Яблоко	200			0,5	-	18,0	81,0
	Всего				9,06	10,4	57,88	339,4
Ужин								
1	Винегрет	100			1,43	4,995	7,32	87,79
	-Картофель		55	30	0,42	-	4,1	17,45
	-Зеленый горошек		18	10	0,2	-	0,89	5,32
	-Свекла		46	30	0,42	-	0,64	11,9
	-Масло растительное		5	5	-	4,995	0	44,95
	-Морковь		20	15	0,2		1,22	5,56
	-Капуста квашенная		12	10	0,19	0	0,47	2,61
2	Рыба тушёная с овощами в сметанном соусе	70/40			10,12	5,61	14,62	91,91

	-Рыба		100	85	9,28	0,24	-	26,0
	-Лук		10	8	0,141	0	0,917	4,133
	-Морковь		12	8	0,086	0,007	0,557	2,254
	-Сметана		11	11	0,2	2,0	0,3	20,4
	-Мука пшеничная		4	4	0,4	0,07	2,83	13,12
	-Масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,04	37,4
3	Хлеб пшеничный	50			4,15	0,65	24,05	113,5
4	Чай	200			0,1	-	11,193	43,89
	-Чай		0,6	0,6	0,1	-	0,325	0,55
	-Сахарный песок		14	14	0	-	10,868	43,342
	Всего				15,8	13,855	57,183	344,09
	ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ				63,78	63,06	274,52	1820,15

Всего за день	
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	50
Мука пшеничная	4
Мука картофельная	-
Крупы	56
Макаронные изделия	-
Картофель (нетто)	200
Овощи (нетто)	209
Фрукты свежие	200
Фрукты сухие	11
Кондитерские изделия	40
Сахар	44
Масло сливочное	26
Масло растительное	11
Яйцо	1
Молоко	440
Кефир	200
Творог	-
Мясо	109
Птица	-
Колбаса	-
Рыба	130
Сметана	11
Сыр	-
Чай	0,6
Кофейный напиток	-
Какао	1,5
Соль	6
Дрожжи	-
Соки	150

День 3

(с 3 до 7 лет)

	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Брутто	Нетто	Химический состав			Калорийность , ккал
					белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
1	Каша рисовая на молоке ✓	200			4,848	7,514	33,321	213,1
	-Рис		28	27	1,968	0,083	22,869	95,579
	-Масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,04	37,4
	-Сахарный песок		5	5	0	0	4,94	19,701
	-Молоко коровье		150	150	2,85	3,306	5,472	60,42
2	Булка с маслом ✓	40/10			3,603	7,815	24,544	184,94
	-Хлеб пшеничный		40	40	3,555	1,215	24,48	125,1
	-Масло сливочное		10	10	0,048	6,6	0,064	59,84
3	Сыр	10			3,235	4,079	0	50,634
	-Сыр		10,6	10	3,235	4,079	0	50,634
4	Кофейный напиток с молоком ✓	200			3,12	3,371	15,478	101,964
	-Кофейный напиток		1,8	1,8	0,27	0,065	0,126	2,142
	-Сахарный песок		14	14	0	0	9,88	39,402
	-Молоко коровье		150	150	2,85	3,306	5,472	60,42
	Всего:				14,806	22,779	73,343	550,638
2-ой завтрак								
	-Сок	150				-	10,0	41,0
Обед								
1	Борщ на м/к б-не со сметанной ✓	250			3,44	6,15	9,77	93,3
	-Говядина		30	20	1,792	0,949	0	16,86
	-Картофель		50	40	0,56	-	5,5	23,28
	-Капуста свежая		25	50	0,5	-	1,8	9,0
	-Свекла		13	10	0,1	-	0,1	3,5
	Лук		10	8	0,141	0	0,917	4,13
	Морковь		12	8	0,086	0	0,557	2,25
	-Масло растительное		3	3	0	1,998	0	17,98
	-Томат-паста		5	5	0,065	0	0,61	3,5
	-Соль		2	2	0	0	0	0
	-Сметана		11	11	0,2	2,0	0,3	20,4
	Мясная тефтеля с томатным соусом ✓	70/30			11,64	8,81	10,73	184,6
	-Говядина		79	56	8,525	3,513	0	80,23
	-Яйцо(1/8)		5	4,5	1,414	0,305	0,109	10,72
	-Лук репчатый		10	8	0,141	0	0,917	4,13
	-Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98
	-Хлеб пшеничный		12	12	0,948	0,324	6,528	33,36
	-Томат.паста		3	3	0,2	-	0,5	3,1
	-Мука пшеничная		4	4	0,4	0,07	2,83	10,12
	-Масло сливочное		2	2	0,012	1,6	0,032	14,96
3	Рагу овощное ✓	150			3,22	4,98	18,134	128,754
	-Картофель		110	70	1,65	-	12,5	55,897
	-Капуста свежая		113	90	1,262	-	3,683	18,925
	- Масло сливочное		5	5	0,04	4,95	0,05	44,9
	-Лук		10	8	0,141	0	0,917	4,133
	-Морковь		12	8	0,086	0	0,557	2,254
	-Томатная паста		5	5	0,065	0	0,61	3,5
4	Хлеб ржаной	50			2,637	0,423	19,998	85,05
5	Компот из с/фр ✓	200			0,35	0	16,63	66,652
	-Сахарный песок		14	14	0	0	9,88	39,402
	-Сухофрукты		11	10	0,35	0	6,75	27,25
	Всего				21,28	19,36	75,26	558,34
Полдник								
1	Йогурт	200			4,0	5,5	6,8	83,8

2	Пирог со сгущёнкой	80			5,4	4,2	23,9	188,55
	-Мука пшеничная		45	45	3,20	0,35	12,95	104,00
	-Сахарный песок		3	3	-	-	2,99	11,94
	-Молоко		20	20	0,28	0,32	0,47	5,80
	-Масло растительное		5	5	-	1,998	-	17,98
	-Яйцо (1/8)		5	4,5	0,50	0,46	0,02	6,28
	-Дрожжи		1,25	1,25	0,43	0,06	0,40	3,85
	-Соль		0,4	0,4	-	-	-	-
	-Молоко сгущенное вареное		15	15	1,02	1,0	7,10	38,70
	Всего				9,4	9,7	30,7	272,35
	Ужин							
1	Икра кабачковая	60			1,10	4,30	4,60	71,40
2	Картофельное пюре	150			3,51	5,368	26,306	165,884
	-Картофель		185	120	2,91	0,582	25,171	116,4
	-Масло сливочное		4	4	0,04	4,95	0,05	44,9
	-Молоко коровье		30	30	0,57	0,661	1,094	12,084
3	Хлеб пшеничный	50			4,15	0,65	24,05	113,5
4	Чай	200			0,1	-	11,193	43,89
	-Чай		0,6	0,6	0,1	-	0,325	0,55
	-Сахарный песок		14	14	0	-	10,868	43,342
	Всего				8,86	10,318	66,149	394,674
	ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ				54,34	62,16	255,45	1816,86

Всего за день	
Хлеб пшеничный	102
Хлеб ржаной	50
Мука пшеничная	39
Мука картофельная	-
Крупы	28
Макаронные изделия	-
Картофель (нетто)	230
Овощи (нетто)	260
Фрукты свежие	-
Фрукты сухие	11
Кондитерские изделия	15
Сахар	50
Масло сливочное	26
Масло растительное	10
Яйцо	0,25
Молоко	340
Йогурт	200
Творог	-
Мясо	109
Птица	-
Колбаса	-
Рыба	-
Сметана	11
Сыр	10,6
Чай	0,6
Кофейный напиток	-
Какао	1,25
Соль	6
Дрожжи	1,25
Соки	150

День 4 (3-7 лет)

	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Брутто	Нетто	Химический состав			Калорийность в, ккал
					белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
1	Каша геркулесовая на молоке ✓	200			6,2	9,09	20,58	202,3
	Геркулес (Хлопья овсяные)		20	18	3,326	1,663	10,137	84,823
	Масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,04	37,4
	Сахарный песок		7	7	0	0	4,94	19,701
	Молоко коровье		110	110	2,85	3,306	5,472	60,42
2	Булка с маслом ✓	60			3,603	7,815	24,544	184,94
	Хлеб пшеничный		50	50	3,555	1,215	24,48	125,1
	Масло сливочное		10	10	0,048	6,6	0,064	59,84
3	Какао с молоком ✓	200			3,167	3,481	15,721	104,05
	Молоко коровье		100	100	2,85	3,306	5,472	60,42
	Какао		1,5	1,5	0,317	0,175	0,369	4,228
	Сахарный песок		13	13	0	0	9,88	39,402
	Всего				12,97	20,38	60,85	491,33
2-ой завтрак								
	Сок ✓	150				-	10,0	41,0
Обед								
1	Салат из кукурузы (конс) ✓	60			1,29	0	6,58	34,10
	Кукуруза консерв.		70	60	1,29	0	6,58	34,10
2	Свекольник на м/к б-не со ✓	250			3,6	4,15	15,17	112,0
	Картофель ✓		80	50	0,7	-	6,5	29,0
	Свекла		60	40	0,7	-	6,9	29,0
	Говядина		30	20	1,79	0,949	0	16,86
	Лук		10	8	0,14	0	0,917	4,13
	Морковь ✓		12	8	0,086		0,557	2,25
	Масло растительное		3	3	0	1,998	0	17,98
	Сметана		11	11	0,204	1,2	0,290	12,8
3	2. Картофельный рулет с мясом, яйцом ✓	200			13,14	18,16	26,7	358,57
	Говядина		79	56	6,525	4,513	0	80,23
	Яйцо		0,5	0,5	2,655	4,22	0,435	70,90
	Яйцо		0,2	0,2	0,877	1,733	0,144	23,54
	Картофель		210	140	2,91	0,582	25,171	116,4
	Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97
	Лук		10	8	0,141	0	0,917	4,13
	Масло сливочное		6	6	0,03	4,125	0,04	37,4
4	Хлеб	50			2,637	0,423	19,998	85,05
	Хлеб ржаной							
5	Кисель	200			0,25	0	12,63	46,65
	Кисель		15	15				
	всего				20,9	22,53	71,1	560,84
Полдник								
	Молоко	200			5,6	6,4	9,4	116
	Молоко							
	Вафли	40			4,96	6,0	33,48	192,4
	Всего				10,56	12,4	42,88	308,4
Ужин								
1	Салат летний ✓	60			0,5	3,0	5,8	51,3
	Помидоры		30	25	0,6	0	2,8	13,2
	Огурцы		30	25	0,14	0	3,0	11,2
	Масло растительное		3	3	-	3,0	-	26,9
2	Пудинг из творога с морковью с молочным соусом ✓	150/40			16,83	14,95	22,89	343,27
	Творог		112	110	13,034	6,18	2,04	158,91
	Яйцо		0,25	0,25	1,414	1,305	0,109	17,72

	Масло растительное		2	2	0	1,997	0	26,97
	Сахарный песок		10	10	0	0	7,904	31,52
	Масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,04	37,4
	Крупа манная		10	10	1,13	0,07	7,33	32,6
	Молоко		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8
	Морковь		20	15	0,1	-	0,6	3,0
	Мука		3	3				
	Молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4
	Сахарный песок		3	3	-	-	2,99	11,94
3	Хлеб пшеничный	50			4,15	0,65	24,05	113,5
4	Чай	200			0,1	-	11,193	43,89
	Чай		0,6	0,6	0,1	-	0,325	0,55
	Сахарный песок		14	14	0	-	10,868	43,342
	Всего				21,6	18,6	63,93	551,96
	ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ				66,03	73,91	248,76	1953,8

Таблица расходов продуктов за 4 день с 3-7 лет

Всего за день	
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	50
Мука пшеничная	-
Мука картофельная	15
Крупы	30
Макаронные	
Картофель (нетто)	200
Овощи (нетто)	186
Фрукты свежие	-
Фрукты сухие	-
Кондитерские	40
Сахар	47
Масло сливочное	26
Масло растительное	11
Яйцо	1,0
Молоко кефир	450
Творог	100
Мясо	109
Птица	-
Колбаса	-
Рыба	-
Сметана	11
Сыр	-
Чай	0,6
Кофейный напиток	-
Какао	1,5
Соль	6
Дрожжи	1
соки	150

День 5

(с 3 до 7 лет)

	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Брутто	Нетто	Химический состав			Калорийность, ккал
					белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
1	Молочная вермишель(суп молочный) ✓	200			4,306	7,332	20,448	163,586
	-Вермишель		16	16	1,664	0,176	11,44	55,04
	-Молоко коровье		110	109	2,612	3,031	5,016	55,385
	-Масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,04	37,4
	-Сахарный песок		5	5	0	0	3,952	15,761
2	Булка с маслом ✓	50/10			3,603	7,815	24,544	184,94
	-Хлеб пшеничный			50	3,555	1,215	24,48	125,1
	-Масло сливочное			10	0,048	6,6	0,064	59,84
	Сыр ✓	10			3,235	4,079	0	50,634
	-Сыр		10,6	10	3,235	4,079	0	50,634
4	Кофейный напиток с молоком ✓		200		3,12	3,371	15,478	101,964
	-Кофейный напиток		1,8	1,8	0,27	0,065	0,126	2,142
	-Сахарный песок		14	14	0	0	9,88	39,402
	-Молоко коровье		120	114	2,85	3,306	5,472	60,42
	Всего				11,026	18,5	60,46	450,49
2-ой завтрак								
	-Сок	150				-	10,0	41,0
Обед								
1	Салат из свеклы с зелёным горошком ✓	60			0,9	1,998	1,859	41,91
	-Свекла		60	45	0,7	-	0,9	19,2
	-Зелёный горошек		15	8	0,2	-	0,5	2,7
	-Масло растительное		3	3	0	1,998	0	23,98
	-Лук репчатый		8	6	0,071	0	0,459	2,066
2	Суп "Крестьянский" на м/к б-не со сметаной ✓	250			3,77	3,85	11,23	96,87
	-Картофель ✓		50	40	0,56	-	5,5	20,28
	-Лук ✓		10	8	0,141	0	0,917	4,133
	-Морковь ✓		12	8	0,086	0	0,557	2,254
	-Пшено ✓		11	10	0,495	0,158	2,648	10,018
	-Масло растительное ✓		3	3	0	2,998	0	23,98
	-Сметана ✓		11	11	0,2	2,0	0,3	20,4
	-Капуста свежая ✓		38	30	0,503	0,028	1,314	6,551
	-Говядина ✓		30	21	1,792	0,949	0	16,864
3	Ленивые голубцы с томатным соусом ✓	180/30			19,28	14,13	24,04	288,675
	-Говядина ✓		79	56	8,525	4,513	0	80,23
	-Масло растительное ✓		2	2	0	1,997	0	26,97
	-Масло сливочное ✓		5	5	0,03	4,125	0,04	37,4
	-Рис ✓		15	15	1,4	0,12	15,45	53,6
	-Капуста ✓		180	150	8,5	-	3,9	27,8
	-Лук ✓		10	8	0,141	0	0,917	4,13
	-Морковь ✓		12	8	0,086	0	0,557	2,25
	-Томат.паста ✓		3	3	0,2	-	0,5	3,1
	-Мука пшеничная ✓		4	4	0,4	0,07	2,83	13,12
	-Масло сливочное ✓		4	4	0,024	3,3	0,032	29,9
4	Хлеб	50						
	-Хлеб ржаной				2,637	0,423	19,998	85,05
5	Компот из с/фр. ✓	200			0,35	0	16,63	66,652
	-Сахарный песок		14	14	0	0	9,88	39,402
	-Компот из сухофруктов		11	10	0,35	0	6,75	27,25
	Всего				26,94	20,4	73,75	572,11
Полдник								

1	Ряженка	200			3,6	4,4	5,4	90
2	Штоли с изюмом ✓	80			7,05	7,09	52,72	223,91
	-Мука пшеничная		45	45	5,40	0,45	40,15	126,20
	-Сахарный песок		5	5	-	-	4,99	19,90
	-Молоко		10	10	0,28	0,32	0,47	5,80
	-Масло сливочное ✓		2	2	0,024	3,3	0,032	15,92
	-Масло растительное		2	2	-	1,998	-	17,98
	-Яйцо (1/8) ✓		5	4,5	0,60	0,58	0,035	7,85
	-Дрожжи		1,25	1,25	0,43	0,06	0,40	3,85
	-Изюм		10	10	0,29	0,06	6,60	26,41
	Всего				10,65	11,49	58,12	313,91
	Ужин							
1	Рыбные биточки ✓	80			10,55	8,8	7,92	131,8
	-Яйцо(1/8)		5	4,5	1,414	1,305	0,109	17,726
	-Лук репчатый		10	8	0,113	0	0,734	3,306
	-Хлеб пшеничный		10	10	1,027	0,351	7,072	36,14
	-Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97
	-Рыба		100	72	8,058	4,147	0	47,688
2	Каша гречневая рассыпчатая ✓	130			5,02	4,34	37,23	160,92
	-Гречка		45	45	5,0	1,04	37,2	131,0
	-Масло сливочное		4	4	0,024	3,3	0,032	29,92
3	Хлеб пшеничный	40			3,15	0,55	20,05	100,5
4	Чай с лимоном	200			0,208	0,012	12,541	43,55
	-Лимоны		20	12	0,108	0,012	0,36	3,96
	-Сахарный песок		14	14	0	0	9,88	39,402
	-Чай		0,5	0,5	0,1	0	0,325	0,55
	Всего				18,92	13,7	57,7	406,35
	ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ				67,53	64,09	260,03	1783,86

Всего за день	
Хлеб пшеничный	95
Хлеб ржаной	50
Мука пшеничная	50
Мука картофельная	-
Крупы	86
Макаронные изделия	16
Картофель (нетто)	40
Овощи (нетто)	290
Фрукты свежие	-
Фрукты сухие	21
Кондитерские изделия	-
Сахар	47
Масло сливочное	26
Масло растительное	13
Яйцо	0,3
Молоко	240
Ряженка	200
Творог	-
Мясо	109
Птица	-
Колбаса	-
Рыба	100
Сметана	11
Сыр	10,6
Чай	0,6
Кофейный напиток	1,8
Какао	-
Соль	6
Дрожжи	1,25
соки	150

6 день (3-7 лет)

наименование блюда	выход	брутто	нетто	Химический состав, г			
				белки	жиры	углеводы	Ккал
ЗАВТРАК							
✓ Макаронник	130			5,6	8,85	36,68	239,32
макаронны		40	40	4,16	0,44	28,6	137,6
яйцо		0,125	0,125	1,41	1,3	0,1	17,72
сахарный песок		5	5	-	-	4,94	19,7
масло растительное		3	3	-	2,99	-	26,9
масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,04	37,4
✓ Булка с маслом	35/8			3,44	10,62	19,26	149,8
булка		35	35	3,3	0,58	19,2	90,0
масло сливочное		8	8	0,14	6,6	0,06	59,8
✓ Сыр	12	12,8	12	3,12	3,27	-	43,3
✓ Чай сладкий	200			0,11	-	11,18	43,84
чай		0,6	0,6	0,11	-	0,32	0,55
сахарный песок		11	11	-	-	10,86	43,34
всего				13,39	21,74	87,73	545,34
✓ Фрукты	167	190	167	0,36	-	11,62	48,74
ОБЕД							
✓ Салат летний	60			1,5	2,9	1,57	51,7
помидоры		30	25	0,6	-	0,58	11,2
лук		6	5	0,75	-	0,43	1,9
огурец		30	25	0,14	-	0,56	11,7
Соль		2	2	-	-	-	-
масло растительное		3	3	-	2,9	-	26,9
✓ Суп овощной на курином бульоне со сметаной	250			4,69	6,33	10,49	117,48
куры		30	22	2,67	0,99	-	20,1
Лук репчатый		12	8	0,13	-	0,73	3,30
морковь		13	10	0,1	-	0,56	2,64
Масло растительное		3	3	-	2,99	-	26,9
картофель		73	43	0,85	0,17	7,35	33,98
Зелёный горошек		20	13	0,4	-	0,84	5,2
луста свежая		25	18	0,33	0,18	0,86	4,96
сметана		11	11	0,21	2,0	0,3	20,4
Соль		2	2	-	-	-	-
✓ Тефтеля куриная с картофельным пюре	68/160			10,38	10,44	32,0	259,3
куры		79	60	5,34	1,98	-	
хлеб пшеничный		10	10	0,83	0,13	4,81	22,7
яйцо		0,125	0,125	0,63	0,57	0,03	7,85
лук репчатый		12	10	0,15	-	0,86	3,87
соль		2	2	-	-	-	-
Масло растительное		2	2	-	1,9	-	17,9
Молоко коровье		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4
Масло сливочное		6	6	0,03	4,9	0,05	44,8
картофель		171	127	2,56	-	24,84	104,58
✓ Компот из сухофруктов	200			0,17	-	17,45	68,52
Сухие фрукты		11	10	0,17	-	6,47	27,38
Сахарный песок		11	11	-	-	10,98	41,14
Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107,0
всего				16,74	19,67	61,51	594,32
Полдник							
✓ Молоко коровье							
Молоко коровье		200	200	5,6	6,4	9,4	116,0
✓ пряник		20	20	1,48	2,0	15,24	81,2
УЖИН							

Свекла отварная	60			1,11	-	1,42	30,71
свекла		76	63	1,11	-	1,42	30,71
Вареники ленивые со сладким соусом	130/20			16,85	16,82	17,85	332,93
Творог		110	110	13,2	9,9	3,63	155,1
Яйцо		0,125	0,125	0,64	0,57	0,03	7,85
Молоко коровье		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6
Мука пшеничная		25	25	2,65	0,33	5,24	82,3
Сахарный песок		7	7	-	-	6,98	26,1
Масло сливочное		7	7	0,04	5,7	0,63	52,3
кисель		7	7	0,04	-	0,87	3,48
Кофейный напиток на молоке	200			0,27	0,6	11,1	43,28
Коф. напиток.		2,0	2,0	0,27	0,6	0,12	2,14
Сахарный песок		13	13	-	-	12,9	48,74
Молоко коровье		200	200	5,6	6,4	9,4	116,0
Хлеб пшеничный	55	55	55	4,56	0,71	26,4	124,85
всего				22,79	18,13	56,77	531,77
Всего за 6 день				53,74	67,94	242,64	1868,17

Таблица расходов продуктов 6 день с 3-7 лет

наименование продуктов	Гр.
Куры	109
Масло сливочное	26
Масло растительное	11
Молоко свежее	450
Сметана	11
Яйцо	0,375
Сыр	12,8
Макароны	40
Овощи	225
Сахарный песок	47
Пряник	20
Сухофрукты	11
Картофель	224
Кисель	7
Мука пшеничная	25
Творог	110
Коф. напиток	2,0
Чай	0,6
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	50
Сок	100
Соль	6
Фрукты	190

7 день.

7 день (от 3-го июля)

наименование блюда	выход	брутто	нетто	Химический состав, г			
				белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша «Нежность»(манка, геркулес) на молоке	200			5,46	9,04	30,22	220,5
молоко коровье		130	130	2,88	4,16	6,11	75,4
манка		15	15	1,13	0,07	7,33	32,6
геркулес		15	15	1,42	0,69	7,84	41,4
сахарный песок		7	7	-	-	8,9	33,66
масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,04	37,4
Булка с маслом	35/8			3,44	10,62	19,26	149,8
булка		35	35	3,3	0,58	19,2	90,0
масло сливочное		8	8	0,14	6,6	0,06	59,8
Какао с молоком	200			2,55	2,73	14,98	93,96
Молоко коровье		80	80	2,24	2,56	3,76	46,4
какао		1,5		0,31	0,17	0,36	4,22
сахарный песок		11	11	-	-	10,86	43,34
всего				11,45	22,39	60,5	464,26
Фрукты	167	190	167	0,36	-	11,62	48,74
ОБЕД							
Суп из овощей с фасолью на курином бульоне со сметаной	250			6,29	6,14	15,72	141,6
Куры		30	22	2,67	0,99	-	20,1
Лук репчатый		12	8	0,13	-	0,73	3,30
Морковь		13	10	0,1	-	0,56	2,64
Масло растительное		3	3	-	2,99	-	26,9
Картофель		56	40	0,82	-	8,24	34,84
Фасоль сухая		8	8	1,78	0,13	4,37	24,72
Капуста свежая		44	32	0,58	0,032	1,52	8,7
Сметана		11	11	0,21	2,0	0,3	20,4
Соль		2	2	-	-	-	-
Котлета куриная со свеклой тушеной	68/160			8,68	9,48	9,81	190,8
куры		79	60	5,34	1,98	-	40,2
хлеб пшеничный		10	10	0,83	0,13	4,81	22,7
яйцо		0,125	0,125	0,63	0,57	0,03	7,85
лук репчатый		12	10	0,15	-	0,86	3,87
соль		2	2	-	-	-	-
Масло растительное		2	2	-	1,9	-	17,9
Свекла		200	120	1,7	-	2,16	46,08
Масло сливочное		6	6	0,03	4,9	0,05	44,8
Сахар		2	2	-	-	1,9	7,4
Компот из сухофруктов	200			0,17	-	17,33	70,72
Сухие фрукты		11	10	0,17	-	6,47	27,38
Сахарный песок		11	11	-	-	10,86	43,34
Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107,0
всего				17,49	15,97	67,76	510,12
Полдник							
Молоко коровье, плюшка				11,73	13,61	48,35	327,88
Молоко коровье		200	200	5,6	6,4	9,4	116,0
Мука пшеничная		45	45	4,77	0,58	32,94	148,1
Молоко коровье		20	20	0,56	0,7	0,9	12,4
Масло сливочное		2	2	0,1	1,56	0,1	14,68
Масло растительное		1	1	-	0,94	-	8,73
Яйцо		0,125	0,125	0,64	0,57	0,03	7,85
Сахарный песок		5	5	-	-	4,94	19,7
дрожжи		0,8	0,8	0,06	0,002	0,04	0,42
Салат летний	60			1,55	2,9	5,04	50,04
помидоры		30	25	0,6	-	0,58	11,2
Лук репчатый		5	5	0,07	-	0,43	1,9

огурец		30	25	0,14	-	0,56	11,78
масло растительное		3	3	-	2,9	-	26,9
Рыба под омлетом	130			15,97	13,46	4,93	204,47
Рыба		130	84	9,74	0,25	-	42,0
Масло растительное		3	3	-	2,99	-	26,97
масло сливочное		6	6	0,03	4,95	0,05	44,8
Яйцо		40	34	5,08	4,6	0,28	62,8
Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6
Манка		5	5	0,56	0,03	3,66	16,3
Чай сладкий	200			0,11	-	11,18	43,84
чай		0,6	0,6	0,11	-	0,32	0,55
сахарный песок		11	11	-	-	10,86	43,34
Хлеб пшеничный	55	55	55	4,56	0,71	26,4	124,85
всего				22,19	17,07	47,55	423,2

Таблица расходов продуктов на 7 день с 3-7 лет.

наименование продуктов	Гр.
Куры ✓	109
Масло сливочное ✓	26
Масло растительное ✓	11
Молоко свежее ✓	450
Сметана ✓	11
Яйцо ✓	1,25
Крупа ✓	35
Овощи ✓	334
Сахарный песок ✓	47
Сухофрукты ✓	11
Картофель ✓	56
Мука пшеничная ✓	45
рыба ✓	130
какао ✓	1,5
чай ✓	0,6
Хлеб пшеничный ✓	100
Хлеб ржаной ✓	50
сок ✓	100
соль ✓	6
дрожжи ✓	0,8
фрукты ✓	190

8 день.

8 день (3-7 лет)

наименование блюда	выход	брутто	нетто	Химический состав, г			
				белки	жиры	углеводы	Ккал
ЗАВТРАК							
Каша манная на	200			5,65	8,1	25,28	181,9
молоко коровье		120	120	3,36	3,84	5,64	69,6
манка		20	20	2,26	0,14	14,66	45,2
сахарный песок		5	5	-	-	4,94	19,7
масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,04	37,4
Булка с маслом	34/8			3,44	10,62	19,26	149,8
булка		34	34	3,3	0,58	19,2	90,0
масло сливочное		8	8	0,14	6,6	0,06	59,8
Кофейный напиток на молоке	200			2,23	2,84	13,39	80,14
Кофейный напиток		2,0	2,0	0,27	0,6	0,12	2,14
Сахарный песок		10	10	-	-	9,98	37,4
Молоко коровье		70	70	1,96	2,24	3,29	40,6
Сыр	12	12,8	12	3,12	3,27	-	43,3
всего				14,44	24,83	57,93	445,14
сок	200	200	200	-	-	20,16	80,1
вафли	20	20	20	1,48	2,0	25,24	81,2
ОБЕД							
Свекольник на мяс/кост. бульоне со сметаной	250			7,0	6,66	13,79	127,3
Говядина		46	35	4,23	1,47	-	30,24
Лук репчатый		12	8	0,13	-	0,73	3,30
Морковь		13	10	0,1	-	0,56	2,64
Масло растительное		3	3	-	2,99	-	26,9
Картофель		56	40	0,82	-	8,24	24,8
Свекла		27	25	0,27	0,17	1,83	7,6
Капуста свежая		44	32	0,58	0,032	1,52	8,7
Сметана		11	11	0,21	2,0	0,3	20,4
Томат- паста		5	5	0,66	-	0,61	3,5
Соль		2	2	-	-	-	-
Сосиска отварная с картофельным пюре	61/160			3,58	18,09	28,97	352,5
Сосиска		63	61	-	11,36	-	121,44
Соль		2	2	-	-	-	-
Картофель		180	129	2,7	-	27,5	161,3
Молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4
Масло сливочное		7	7	0,04	5,77	0,06	52,36
соль		2	2	-	-	-	-
Салат летний	60			0,74	1,98	1,14	42,7
помидоры		30	25	0,6	0	0,58	13,7
огурец		30	35	0,14	0	0,56	11,2
Масло растительное		2	2	-	1,98	-	17,8
Компот из сухофруктов	200			0,17	-	16,45	64,7
Сушене фрукты		11	10	0,17	-	6,47	27,3
Сахарный песок		10	10	-	-	9,98	37,4
Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107,0
всего				14,05	27,08	92,14	705,5
Полдник							
Йогурт, булка	200/33			8,8	6,96	28,57	205,7
йогурт		200	200	5,6	6,4	9,4	116,0
булка		33	33	3,2	0,56	19,17	89,7

Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом	150/50			12,72	19,81	30,74	334,78
Творог		90	90	9,6	7,2	2,64	112,8
Яйцо		0,125	0,125	0,64	0,57	0,03	7,85
Масло сливочное		6	6	0,03	4,95	0,05	44,8
Масло растительное		6	6	-	5,99	-	53,9
Рис		20	20	1,3	0,11	15,44	54,5
Сахарный песок		12	12	-	-	8,98	33,66
Молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4
Мука		3	3	0,31	0,03	2,19	9,87
Чай сладкий	200			0,11	-	10,3	37,95
чай		0,6	0,6	0,11	-	0,32	0,55
сахарный песок		10	10	-	-	9,98	37,4
Хлеб пшеничный	33	33	33	3,2	0,56	19,17	89,7
всего				16,03	20,37	60,21	462,43

Таблица расходов продуктов на 8 день с 3-7 лет.

наименование продуктов	Гр.
Говядина ✓	46
Сосиска	63
Масло сливочное ✓	26
Масло растительное ✓	11
Молоко свежее ✓	450
Сметана ✓	11
Сыр ✓	12,8
Яйцо ✓	0,125
Крупа ✓	40
Овощи ✓	174
Сахарный песок ✓	47
Сухофрукты ✓	11
Картофель ✓	236
Мука пшеничная ✓	3
Творог ✓	90
Кофейный напиток ✓	2,0
чай ✓	0,6
Хлеб пшеничный ✓	100
Хлеб ржаной ✓	50
Сок ✓	200
Соль ✓	6
Вафли ✓	20
Шоколадная паста	

9 день.

(3-7 лет)

наименование блюда	выход	брутто	нетто	Химический состав, г			
				белки	жиры	углеводы	Ккал
ЗАВТРАК							
Каша «Дружба» на молоке	200			5,68	34,81	30,73	231,65
Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58,0
Пшено		15	15	1,8	27,4	9,45	50,1
Рис		15	15	1,05	0,09	11,6	38,45
Сахарный песок		5	5	-	-	4,94	19,7
Масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,04	37,4
Булка с маслом	44/8			3,76	7,17	21,2	159,6
Булка		44	44	3,62	0,57	21,14	99,8
Масло сливочное		8	8	0,14	6,6	0,06	59,8
Какао с молоком	200			2,27	2,41	15,63	89,7
Какао		1,5	1,5	0,31	0,17	0,36	4,22
Сахарный песок		12	12	-	-	11,98	44,88
Молоко коровье		70	70	1,96	2,24	3,29	40,6
всего				11,71	44,39	67,56	470,95
2-ой завтрак							
сок	200	200	200	-	-	20,16	80,1
печенье	30	30	30	2,22	3,0	22,86	121,8
ОБЕД							
Суп лапша на курином бульоне со сметаной	250			4,39	5,79	19,12	146,2
Куры		25	20	1,78	0,66	-	13,4
Вермишель		15	15	1,35	0,14	9,29	44,72
Лук репчатый		12	8	0,13	-	0,73	3,30
Морковь		13	10	0,1	-	0,56	2,64
Масло растительное		3	3	-	2,99	-	26,9
Картофель		73	42	0,82	-	8,24	34,84
Сметана		11	11	0,21	2,0	0,3	20,4
Соль		2	2	-	-	-	-
Куриное суфле с тушеной капустой	70/150			12,36	11,55	17,11	250,76
Мясо кур		84	67	5,96	2,21	-	44,89
Соль		2	2	-	-	-	-
Яйцо		12,5	12	1,5	1,38	0,08	18,84
Молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4
Мука пшеничная		5	5	0,53	0,07	3,66	16,45
Лук репчатый		13	10	0,16	-	0,87	3,88
Масло растительное		2	2	-	1,98	-	17,8
Капуста		212	170	2,91	-	9,03	47,04
Лук репчатый		9	7	0,15	-	0,86	3,87
Морковь		9	7	0,1	-	0,56	2,64
Томат-паста		5	5	0,18	-	0,59	3,15
Масло сливочное		6	6	0,03	4,95	0,05	44,8
Компот из сухофруктов	200			0,17	-	18,45	72,26
Сухие фрукты		11	10	0,17	-	6,47	27,38
Сахарный песок		12	12	-	-	11,98	44,88

Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107,0
всего				19,27	17,69	79,58	576,22
Полдник							
Молоко, пирог с картошкой	200/85			10,95	10,56	45,61	313,31
Молоко		200	200	5,6	6,4	9,4	116,0
Мука пшеничная		30	30	3,18	0,39	21,96	98,7
Молоко коровье		20	20	0,56	0,7	0,9	12,4
Масло растительное		2	2	-	0,94	-	8,73
Яйцо		0,125	0,125	0,64	0,57	0,03	7,85
Сахарный песок		6	6	-	-	4,94	19,7
Дрожжи		0,8	0,8	0,06	0,002	0,04	0,42
Картофель		63	40	0,81	-	8,24	34,83
Масло сливочное		2	2	0,1	1,56	0,1	14,68
УЖИН							
Пудинг рыбный розовым пюре	70/150			12,57	8,24	32,25	248,26
Рыба		65	55	6,92	0,16	-	29,7
Яйцо		0,125	0,125	0,64	0,57	0,03	7,85
Масло растительное		2	2	-	1,98	-	17,8
Хл. пшеничный		12	12	0,85	0,15	4,82	22,81
Молоко		20	20	0,84	0,96	1,41	17,4
Лук репчатый		12	8	0,15	-	0,86	3,87
Картофель		154	100	2,1	-	20,7	87,15
Морковь		71	55	0,76	-	3,92	18,48
Молоко		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8
Масло сливочное		5	5	0,03	4,1	0,04	37,4
Чай сладкий	200			0,11	-	11,3	41,69
Чай		0,6	0,6	0,11	-	0,32	0,55
Сахарный песок		12	12	-	-	10,98	41,14
Хлеб пшеничный	44	44	44	3,62	0,57	21,14	99,8
всего				16,3	8,81	64,69	389,7

Таблица расходов продуктов на 9 день 3-7 лет.

наименование продуктов	Гр.
Мясо кур ✓	109
Рыба ✓	65
Масло сливочное ✓	26
Масло растительное ✓	11
Молоко свежее ✓	450
Сметана ✓	11
Яйцо ✓	0,5
Крупа ✓	43
Овощи ✓	356
Сахарный песок ✓	47
Сухофрукты ✓	11
Картофель ✓	290
Мука пшеничная ✓	35
Какао ✓	1,5
Чай ✓	0,6
Хл. пшенич. ✓	100
Хл. ржаной ✓	50
Сок ✓	200
Соль ✓	6
Дрожжи ✓	0,8

10 день.

(3-7 лет)

наименование блюда	выход	брутто	нетто	Химический состав, г			
				белки	жиры	углеводы	Ккал
ЗАВТРАК							
Каша гречневая с молоком, яйцо отварное	160/40			12,95	12,96	37,16	73,86
Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58,0
Гречка		40	40	5,04	1,04	27,2	121,6
сахарный песок		5	5	-	-	4,94	44,88
масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,04	37,4
булка с маслом	34/8			3,43	7,17	19,25	148,81
булка		35	35	3,29	0,57	19,19	89,01
масло сливочное		8	8	0,14	6,6	0,06	59,8
Сыр	12	12,8	12	3,12	3,27	-	43,3
Кофейный напиток с молоком	200			2,23	2,84	15,38	87,62
Кофейный напиток.		2,0	2,0	0,27	0,6	0,12	2,14
Сахарный песок		12	12	-	-	11,97	44,88
Молоко коровье		70	70	1,96	2,24	3,29	40,6
всего				21,73	26,24	71,79	343,59
Фрукты	167	190	167	0,36	-	11,62	48,74
ОБЕД							
Щи на мяс/кост. бульоне со сметаной	250			6,54	5,46	17,63	152,77
Говядина		25	20	4,21	1,47	-	30,23
Лук репчатый		12	8	0,13	-	0,73	3,30
Морковь		13	10	0,1	-	0,56	2,64
масло растительное		4	4	-	1,99	-	26,9
картофель		95	70	1,4	-	13,8	58,1
Капуста свежая		70	50	0,49	-	2,24	11,2
Сметана		11	11	0,21	2,0	0,3	20,4
Соль		2	2	-	-	-	-
Гуляш из говядины с картофельным пюре	74/150			4,42	14,17	23,34	271,96
Говядина		84	44	1,02	3,57	-	73,58
Морковь		10	7	0,08	-	0,5	2,34
Масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,02	22,44
Лук репчатый		6	5	0,07	-	0,43	1,93
соль		1	1	-	-	-	-
Масло растительное		3	3	-	2,99	-	26,97
Мука пшеничная		5	5	0,5	0,06	3,66	16,45
Томат-паста		5	5	0,18	-	0,59	3,15
Молоко коровье		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4
Масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,04	37,4
Картофель		163	121	1,69	-	16,69	70,3
Компот из сухофруктов	200						
Сухие фрукты		11	10	0,17	-	6,47	27,38
Сахарный песок		12	12	-	-	11,97	44,88
Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107,0
всего				15,83	19,98	109,21	710,99
Полдник							

Молоко коровье							
Молоко коровье		200	200	5,6	6,4	9,4	116,0
булка		33	33	3,2	0,56	19,17	89,7
УЖИН							
Оладьи со сладким соусом	80/30			5,57	8,97	34,01	237,3
Мука пшеничная		32	32	3,18	0,39	21,96	98,7
Сахарный песок		4	4	-	-	3,99	14,96
Масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,04	37,4
Молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29,0
Масло растительное		2	2	-	1,99	-	17,98
Яйцо		1/10	1/10	0,5	0,46	0,4	6,28
Дрожжи		0,9	0,9	0,42	0,4		3,85
Соль		1	1	-	-	-	-
Кисель		7	7	0,04	-	0,87	3,48
Овощной салат	90			1,37	1,99	7,85	53,63
Капуста свежая		80	67	1,12	-	3,44	17,92
Морковь		10	8	0,1	-	0,56	2,64
Лук		13	10	0,15	-	0,86	3,87
Масло растительное		2	2	-	1,99	-	17,98
Сахарный песок		3	3	-	-	2,99	11,22
Чай сладкий	200			0,11	-	11,18	43,89
чай		0,6	0,6	0,11	-	0,32	0,55
сахарный песок		11	11	-	-	10,86	43,34
Хлеб пшеничный		33	33	3,2	0,56	19,17	89,7
всего				10,25	11,52	72,21	433,75
Всего за 10 день				56,97	64,7	293,4	1762,92

Таблица расходов продуктов 10 день с 3-7 лет

наименование продуктов	Гр.
Говядина ✓	109
Масло сливочное ✓	26
Масло растительное ✓	11
Молоко свежее ✓	450
Сметана ✓	11
Яйцо ✓	1,1
Сыр ✓	12,8
Овощи ✓	211
Сахарный песок ✓	47
Сухофрукты ✓	11
Крупа ✓	40
Картофель ✓	258
Кисель ✓	7
Мука пшеничная ✓	37
Кофейный напиток ✓	2,0
Чай ✓	0,6
Хлеб пшеничный ✓	100
Хлеб ржаной ✓	50
Соль ✓	6
Фрукты ✓	190
Дрожжи ✓	0,9