МЕНЮ

10-ти дневное меню

для детей 3-7 лет

с 12тичасовым пребыванием

детский сад 35 Тверь

«Согласовано» «Утверждаю»

-дневное ... для детей 3-7 лет(с 12-часовым пребыванием)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сумма
			(в граммах)			
Завтрак						
Плов фруктовый с изюмом	**200**	3.23	4.48	42.64	209.68	
Рис-58						
Изюм-8						
Сахар -5						
Масло сл.-5						
Масло раст. - 2						
Чай сладкий	**200**	-	-	9.98	37.4	
Чай-заварка-0,6						
Сахар - 10						
Печенье со сливочным маслом –	**40**	3.19	9.36	33.12	226.2	
печенье – 30						
масло слив. - 10						
Второй завтрак						
Сок -85	**85**	0.42	0.	8.58	39.1	
Обед						
Бульон куриный с вареным яйцом и вермишелью	**250**	3.51	3.12	10.29	95.23	
Вермишель - 15						
Лук репч.-20						
Морковь-20						
Масло сл.-2						
Яйцо-0,3						
Куриная котлета с сгущеной капустой	**70/150**	12.5	15.71	14.9	260.24	
Курица – 95,0						
Яйцо – 0,1						
Масло раст.-2						
Мука-5						
Хлеб пшенич. – 10						
Лук – 5						
Чеснок - 2						
Капуста – 200						
Лук-10						
Морковь – 20						
Томат -2						
Масло сл. --3						
Раст-2,5 215						
Мука- 5						
Кисель плодово-ягодный						
Плоды-15	**180**	0.85	-	18.14	72.62	
Сахар-10						
Хлеб ржаной - *50*	**50**	3.3	0.6	17.0	90.5	
Полдник						
Яблоко.- *120*	**95**	0.72	0.72	8.82	81.0	
Кефир.-*180*	**175**	5.04	5.76	12.37	115.75	
Сахар - 5						
Гренки						
Хлеб пшен. – 40	**30**	2.31	0.9	15.0	78.6	
Ужин.						
Салат из свежей моркови с растительным маслом	**60**	0.72	3.05	7.53	56.7	
Св.морковь-80						
Сахар-5						
Масло раст.-2						
Сырники запеченные со сладким сметанным соусом.	**130/30**	11.76	11.33	23.94	260.79	
Творог-100						
Сахар-7/5						
Мука-25/3						
Масло раст.-3						
Масло сл-3						
Яйцо-0,3(12 гр.)						
Сметана-11						
Какао с молоком.	**180**	3.16	2.76	15.1	95.49	
Молоко --100						
Какао-порошок-1,5						
Сахар-10						
Булка.-*40*	**40**	3.08	1.2	19.92	104.8	
ИТОГО						

265.

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сум
	(в граммах)					
Завтрак						
Каша молочная пшенная сладкая с маслом. *Молоко-150* *Пшено-25* *Масло сл.-5* *Сахар-5*	**200**	5.11	6.47	28.72	219.4	
Кофе с молоком. *Молоко-100* *Кофейный напиток-1,5* *Сахар-10*	**200**	3.0	2.71	14.74	93.24	
Булка с маслом, сыром.	**50/10/10**	3.85/0.07/2.3	1.5/7.8/2.9	25.0/0.1/0	131.0/70.9/36.0	
Второй завтрак						
Сок -85	85	0.42	0.	8.58	39.1	
Обед						
Суп гороховый с мясом *Говядина – 24,5* *Картофель-120* *Горох-25* *Лук-10* *Морковь-20* *Масло слив.-2* *Масло растительное-2*	**250**	5.17	6.48	17.71	165.21	
Бефстроганов из варенного мяса с картофельным пюре и отварной свеклой кусочком *Говядина -70* *Мука- 5* *Картофель - 200* *Лук-10* *Морковь-10* *Масло слив-3/5* *Масло раст.- 2* *Молоко-17* *Томат-2* *Свекла - 60*	**80/150/45**	10.02	11.73	27.67	223.87	
Компот из сухофруктов. *Компотная смесь -12* *Сахар-15*	**180**	0.93	-	24.26	88.2	
Хлеб ржаной - 20	**30**	1.98	0.36	10.2	54.3	
Полдник						
Апельсин- 120	**80**	0.63	0.15	6.0	28.0	
Кефир.(бифидок) *Кефир-180*	**175**	4.9	5.6	7.17	93.3	
Пряник - 30	**30**	2.22	0.3	22.8	121.8	
Ужин.						
Салат витаминный *Масло растительное -3* *Зеленый горошек-20* *Лук-10*	60	1.67	2.1	3.02	39.86	
Котлета рыбная с капустой тушеной и сметаной *Минтай - 80* *Яйцо 21* *Хлеб пшен. - 10* *Лук - 5* *Мука - 5* *Масло сл. - 3* *Капуста – 215* *Морковь - 10* *Томат- 3* *Лук - 10* *Сметана-11* *Масло сл. - 3* Мука-5	80/170	7.48	9.45	25.78	225.57	
Чай сладкий. *Чай-заварка-0,6* *Сахар-10*	**180**	-	-	9.23	34.74	
Булка 40	**40**	3.08	1.2	19.92	104.8	
Хлеб ржаной - 20	**20**	1.32	0.24	6.8	[illegible]	

3-4

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сумма
Завтрак						
Каша молочная «Дружба»	**200**	6.32	7.18	26.34	223.16	
Крупа рисовая-15						
Крупа пшенная-15						
Молоко-150						
Масло сл.-5						
Сахар-5						
Кофе с молоком	**200**	3.0	2.71	14.74	93.24	
Молоко-100						
Коф.нап.-1,5						
Сахар-10						
Булка с маслом	**60/10**	4.62/0.07	1.8/7.8	30.0/0.1	157.2/70.9	
Второй завтрак						
Сок -96	**80**	0.39	0	8.07	36.8	
Обед						
Салат из отварной свеклы с луком и с раст.маслом	**60**	0.9	2.96	6.25	53.4	
Свекла –80						
Лук- 5						
Масло раст. - 3						
Щи из свежей капусты с мясом и с сметаной	**250**	5.4	4.49	9.96	129.81	
Говядина -24,5						
Капуста-70						
Картофель-60						
Лук-20						
Морковь-20						
Сметана-11						
Масло сл.-2						
Масло раст- 2						
Сосиска отварная с картофельным пюре	**68/150**	8.15	11.3	23.59	269.07	
Сосиска – 70						
Картофель-200						
Молоко-17						
Масло сливочное – 3						
Напиток из фруктового сока	**180**	0.4	-	17.26	68.3	
Сок – 80						
Сахар-10						
Хлеб ржаной - 30	**30**	1.98	0,36	10.26	54.3	
Полдник						
Слоенка	**70**	5.86	6.17	38.82	194.92	
Молоко-20						
Мука-40						
Яйцо-0.125						
Дрожжи-1.67						
Сахар-5/5						
Масло раст.-3						
Масло сл.-3						
Чай						
Чай-заварка-9,6	**200**	-	-	-	-	
Ужин.						
Салат витаминный из свежих овощей с растительным маслом	**90**	1.21	3.18	6.95	63.07	
Капуста-50						
Морковь-40						
Яблоко-40						
Масло раст.-3						
Омлет запеченный с сыром	**120**	6.26	6.23	2.79	108.7	
Молоко – 60,0						
Яйцо-1,5						
Масло сл.-3,0						
Сыр -9						
Рассольник-180	**170**	5.04	6.7	12.37	133.95	
Сахар-5						
Хлеб пшеничный – 40	**40**	3.08	1.2	19.92	104.8	
Хлеб ржаной – 20,0	**20**	1.32	0.24	6.84	36.2	

4 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сум
Завтрак						
Салат из свежей моркови с сахаром – *Морковь- 75* *Сахар-2* *Масло раст. - 2*	**60**	0.78	2.06	6.94	45.96	
Каша манная *Молоко - 150* *Манка- 25* *Масло сл.-3* *Сахар - 5*	**200**	5.2	6.9	21.6	176.3	
Кофе с молоком. *Кофе - 1,5* *Молоко -100* *Сахар-10*	**200**	3.0	2.71	14.74	93.24	
Булка с маслом и сыром	**50/10/10**	3.85/0.07/2.3	1.5/7.8/2.9	25.0/0.1/0	131.0/70.9/36.0	
Второй завтрак						
Сок-35	**85**	0.42	0	8.58	39.1	
Обед						
Борщ с мясом и сметаной. *Говядина – 24,5* *Свекла-60 (45)* *Капуста-40* *Картофель-50(30)* *Лук-10* *Морковь-20* *Томат-3* *Сметана-11* *Масло сл.-2* *Масло раст-2* *Чеснок- 2*	**250**	3.95	6.88	6.17	121.38	
Тефтели мясо-рисовые с белым соусом *Говядина -75* *Яйцо-0,1* *Лук-10/10* *Мука-5* *Морковь - 10* *Крупа рис-45* *Масло сл.-3/2* *Масло раст.-3* *Чеснок-2*	**160/60**	11.49	11.59	21.18	220.64	
Компот из сухофруктов Сухофрукты - 12 *Сахар-15*	**180**	0.93	-	24.26	88.2	
Хлеб ржаной - 50	**50**	3.3	0.6	17.0	90.5	
Полдник						
Банан - *140*	**100**	1.5	0.1	19.2	89.0	
Кефир. - *180*	**175**	4.9	5.6	7.17	98.0	
Вафли. - *25*	**25**	0.8	0.7	20.02	87.5	
Ужин.						
Салат из свежих фруктов *Яблоко- 50* *Апельсин -60* *Сахар - 5*	**70**	0.45	0.21	11.26	47.97	
Творожно-морковный пудинг с молочным соусом(сгущенка) *Творог – 80* *Сахар-10* *Мука- 10* *Молоко – 20* *Морковь – 50* *Масло слив. – 3* *Масло рас. - 3* *Яйцо – 0,5* *Молоко сгущенное - 25*	**135/30**	9.49	8.19	22.29	228.32	
Чай сладкий . *Чай заварка-0.6* *Сахар-16*	**180**	-	-	9.98	37.9	
Булка *Хлеб пшенич. – 40*	**40**	3.08	1.2	19.92	104.8	
ИТОГО:						

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сум
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	**200**	5.68	6.2	24.0	176.8	
Молоко-150						
Крупа пшеничная-30						
Сахар-5						
Масло слив.-5						
Кофе с молоком.	**200**	3.0	2.71	14.74	93.24	
Молоко-100						
Коф. нап.-1,5						
Сахар-10						
Булка с маслом, сыром.	**50/10/10**	3.85/0.07/2.3	1.5/7.8/2.9	25.0/0.1/0	131.0/70.9/36.0	
Второй завтрак						
Сок -85	**85**	0.42	0	8.58	39.1	
Обед						
Салат из свежей моркови с зеленым горошком .	**60**	1.23	2.03	4.64	33.31	
Морковь – 50						
Зел. горошек – 30						
Масло раст. - 2						
Суп крестьянский с мясом и крупой .	**250**	4.81	1.92	13.6	97.8	
Говядина – 20						
Картофель-100						
Крупа перловая-5						
Лук-10						
Морковь-20						
Масло слив.-2						
Сметана-11						
Масло раст-2						
Тефтели мясные с томатным соусом и макаронами МАКАРОНАМИ	**70/150/30**	9.56	8.69	37.66	274.02	
Говяд - 70						
Яйцо 0,1						
Булка-5						
Лук-10/10						
Морковь 10						
Масло сл-5/5						
Масло раст.-3						
Макаронн-50						
Молоко-30						
Хлеб пшеничный - 10						
Чеснок-2						
Компот из сухофруктов.	**180**	0.93	0	24.26	88.2	
Сухофрукты-12						
Сахар-15						
Хлеб ржаной -30	**30**	1.98	0.36	10.26	54.3	
Полдник						
Апельсин-80	**80**	0.9	0.2	8.1	40.0	
Ряженка180 - 180	170	5.04	6.15	12.37	133.95	
Сахар-5						
Булка (хлеб пшен) - 30 30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	
Ужин.						
Рулет рыбный с овощами и яйцом с картофельным пюре	**80/150**	6.69	6.54	28.67	267.79	
Рыба свежая-100(треска)						
Яйцо-0,1/0.475						
Лук- 10/10						
Морковь-30						
Хлеб пш.-10						
Молоко-17						
Масло сл.-3/3						
Масло расп.-3						
Картофель-200						
Чай сладкий	200	-	-	14.94	56.35	
Чай-заварка-0.6						
Сахар-15						
Булка.-50	50	3.85	1.5	24.9	131.0	
Хлеб ржаной - 20	20					
ИТОГО:		**52.62**	**49.40**	**266.76**	**1802.86**	

6 лет дня

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сумм
		(в граммах)				
Завтрак						
Вермишель отварная с маслом и сыром.	200	5.08	4.13	34.51	205.48	
Вермишель-65						
Масло слив.-5						
Сыр-5						
Чай с сахаром.						
Чай-заварка-0,6	200	-	-	14.94	56.85	
Сахар-10						
Печенье.-*30 Масло- 10*	30/10	3.19	9.36	33.12	226.2	
Второй завтрак						
Сок -85	85	0.42	0.0	8.58	39.1	
Обед						
Сельдь с гарниром из отварной свеклы с растительным маслом	60	2.82	4.28	3.8	65.78	
Сельдь-30						
Свекла –60						
Масло раст.-3						
Суп овощной со сметаной	250	3.38	3.07	9.53	102.6	
Капуста-60						
Картофель-60						
Зеленый горошек-40						
Лук-20						
Морковь-20						
Сметана-11						
Масло сл.-2						
Масло раст--2						
Биточки куриные с картофельным пюре.	70/150	11.14	11.89	16.0	229.44	
Курица-93.0						
Яйцо-0,1						
Лук-10						
Мука-5						
Хлеб пшеничный-10						
Картофель-200						
Молоко-17						
Масло слив.-2/5						
Масло раст.-3						
Чеснок - 2						
Кисель плодово-ягодный	180	0.85	0.0	18.14	72.62	
Кисель концентрат-15						
Сахар-10						
Хлеб	50	3.3	0,6	17.0	90.5	
Полдник						
Кефир – 180	175	4.9	5.6	7.17	98.0	
Гренки - 40	40	3.08	1.2	19.92	104.8	
Ужин						
Салат фруктовый.	70	0.45	0.21	11.26	47.97	
Апельсин- 60						
Яблоко-50						
Сахар-5						
Вареники ленивые со сладким молочным соусом	130/35	7.89	12.99	24.46	226.29	
Творог-80						
Мука-25/5						
Яйцо-0,25						
Сахар-10						
Масло слив.-5						
Молоко сгущ.-35						
Какао с молоком.	180	3.16	2.76	15.1	95.49	
Молоко-180						
Какао-порошок-1,5						
Сахар-10						
Булка -50	50	3.85	1.5	24.9	131.0	
ИТОГО:		**53.51**	**57.59**	**258.43**	**1792.12**	

6 лет

7 день

Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с сахаром и маслом.	200	5.3	9.7	18.51	180.82	
Молоко-155						
Геркулес-25						
Сахар-5						
Масло слив.-3						
Кофе с молоком.	200	3.0	2.71	14.74	93.24	
Молоко-100						
Кофейный напиток – 1,5						
Сахар-10						
Булка с маслом	50/10	3.85/0.07	1.5/7.8	25.0/0.1	131.0/70.9	
Второй завтрак						
Сок 85	85	0.42	0.0	8.58	39.1	
Обед						
Свекольник с мясом и сметаной	250	3.8	6.26	17.73	133.18	
Говядина – 23,5						
Картофель-60						
Свекла – 100						
Сметана - 5						
Лук-10						
Морковь-20						
Масло слив.-2						
Масло раст - 2						
Голубцы ленивые формовые со сметанным соусом	250/30	8.3	8.4	12.91	202.52	
Капуста-200						
Говядина-69.0						
Рис-10						
Лук-10/5						
Морковь-20/5						
Сметана-10						
Томат-2						
Масло раст-3						
Масло сл.-3						
Яйцо-0,2						
Мука – 5						
Компот из сухофруктов	180	0.94	-	24.26	96.7	
Сухофрукты-12						
Сахар-15						
Хлеб	30	2.35	0.37	19.6	93.4	
Полдник						
Яблоко - 120	90	0.3	0,24	10.62	45.0	
Ряженка *(180)*	170	5.04	6.7	7.38	115.0	
Вафли. – 25	25	1.7	2.5	19.0	102.5	
Ужин.						
Салат из свежей капусты и моркови	60	1.4	3.9	12.8	63.79	
Капуста-70						
Морковь-20						
Масло раст.-5						
Котлета рыбная с картофельным пюре.	80/150	13.6	8.74	25.43	238.56	
Рыба свежая-90(хек)						
Яйцо-0,1						
Лук-5						
Хлеб пшеничный-10						
Мука-5						
Масло раст.-3						
Картофель-200						
Молоко-17						
Масло слив.- 5						
Чай сладкий с лимоном.	200	0.06	0,01	12.18	47.79	
Чай-заварка-0,6						
Сахар-12						
Лимон-10						
Булка.-40	40	3.08	1.2	19.92	104.8	
Хлеб ржаной - 20	20	1.32	0.24	6.84	36.2	
ИТОГО:		**54.53**	**60.27**	**255.6**	**1794.5**	

7

8 день

Завтрак						
Салат из свежей моркови с сахаром и растительным маслом *Морковь-75* *Сахар-2* *Масло раст. - 2*	**60**	0.78	2.05	7.03	45.96	
Каша молочная рисовая сладкая с маслом. *Молоко-150* *Крупа рис-25* *Сахар-5* *Масло слив.-5*	**200**	4.98	5,9	21.94	174.9	
Кофе с молоком. *Молоко-100* *Коф. нап-1,5* *Сахар-10*	**200**	3.0	2.71	14.74	93.24	
Булка с маслом, сыром	**50/10/10**	3.85/0.07/2.3	1.5/7.8/2.9	25.0/0.1/0	237.9	
Второй завтрак Сок -85	**85**	0.42	0	8.58	39.1	
Обед Суп картофельный с зеленым горошком мясом и сметаной *Говядина - 24.5* *Картофель-120* *Зеленый горошек-30* *Лук-10* *Морковь-15* *Сметана-10* *Масло сл.-2* *Масло раст-2*	**250**	3.57	6.82	9.93	104.27	
Печень по-строгановски с гречей.Свекла отварная кусочком *Печень-80* *Мука-5* *Томат-3* *Лук-10* *Морковь-18* *Масло сл-3/3* *Масло раст-3* *Греча-50* *Свекла - 50*	**70/150/30**	12.1	8.5	30.44	244.24	
Компот из сухофруктов. *Сухофрукты-12* *Сахар-15*	**180**	0.93	-	24.26	88.2	
Хлеб	**30**	1.98	0.36	10.26	54.3	
Полдник **Ватрушка с творогом** *Молоко-20* *Мука-40* *Сахар-5/5* *Яйцо-0,25* *Дрожжи-1.66* *Масло раст.-3* *Масло сл-5* *Творог - 30*	**80**	6.37	8.99	33.25	279.89	
Чай сладкий с лимоном. *Чай-заварка-0,6* *Сахар-12* *Лимон-10*	**200**	0.06	0.01	12.18	47.79	
Ужин. Рагу овощное со сметаной *Картофель 150* *Капуста-140* *Лук-10* *Морковь-30* *Сметана- 8* *Масло сл.-3* *Масло раст.-3* *Томат - 3* *Горошек зеленый - 30*	**250**	3.49	5.52	19.21	106.59	
Кефир сладкий *Кефир- 180* *Сахар - 5*	**175**	4.9	5.6	12.16	116.95	
Хлеб ржаной- 20	**20**	1.32	0.24	6.84	36.2	
Гренки Хлеб пшен. – 50	**50**	3.85	1.5	25.0	131.0	
ИТОГО:		**53.97**	**60.4**	**260.92**	**1800.53**	

9 дек

С

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сумма
	(в граммах)					
Завтрак						
Морковь свежая - 60	60	0.62	0.05	4.03	16.32	
Каша манная молочная с маслом.	200	5.2	6.9	21.6	176.3	
Молоко-150						
Манка-20						
Сахар-5						
Масло слив.-5						
Кофе с молоком.	200	3.0	2.71	14.74	93.24	
Молоко-100						
Коф. нап.-1,5						
Сахар-10						
Булка с маслом.	50/10	3.85/0.07	1.5/7.8	25.0/0.1	201.9	
Второй завтрак						
Сок -80 .	80	0.39	0	8.07	36.8	
Обед						
Суп рисовый с мясом	250	3.75	1.84	9.72	109.84	
Говядина – 24.5						
Лук-10						
Морковь-10						
Масло слив-2						
Масло раст – 2						
Рис – 12						
Яйцо – 0,05						
Биточки мясные со сложным гарниром (картофель, капуста)	70/75/105	11.51	13.79	34.04	304.69	
Картофель-100						
Капуста-150						
Мясо(говядина)-70						
Лук -5/10						
Морковь-20						
Масло слив. -2/2						
Масло раст-3/3						
Томат-паста – 2						
Хлеб пшен. – 10						
Яйцо – 0,15						
Молоко – 10						
Чеснок – 2						
Мука-5/2						
Напиток из сока	180	0.39	0	13.06	55.75	
Сок-80						
Сахар-5						
Хлеб- 50	50	3.3	0,6	17.0	90.5	
Полдник						
Ряженка. *(180)*	170	5.04	6.7	7.38	115.0	
Пряник	30	2.22	0.3	22.8	121.8	
Ужин.						
Салат фруктовый.	70	0.45	0,21	11.26	33.1	
Апельсин- 60						
Яблоки-50						
Сахар-5						
Пудинг творожный с шоколадной подливой	150/40	14.03	17.28	29.05	329.36	
Творог-110						
Яйцо-0.5						
Сахар-10/5						
Молоко-30/30						
Масло сл-3						
Какао – 3.0						
Мука – 10/3						
Масло раст. - 3						
Чай						
Чай-заварка-0,6	200	0	0	0	0	
Зефир-30	30	0.24	следы	23.49	91.2	
ИТОГО:		**54.06**	**59.68**	**241.34**	**1775.8**	

10 дек 9 дек

10 день

Завтрак						
Каша пшённая молочная сладкая *Молоко-150* *Крупа греч.-50* *Сахар-5* *Масло слив.-5*	**200**	7.0	5.08	25.7	208.72	
Кофе с молоком. *Молоко-100* *Кофе нат.-1,5* *Сахар-10*	200	3.0	2.71	14.74	93.24	
Булка с маслом, сыром	50/10/10	3.85/0.07/2.3	1.5/7.8/2.9	25.0/0.1/0	131.0/70.9/36.0	
Второй завтрак						
Сок-85	85	0.42	0	8.58	39.1	
Обед						
Суп на курином бульоне с клецками и сметаной *Картофель-130* *Лук-10* *Морковь-20* *Сметана-11* *Масло слив-2* *Масло раст.-2* *Мука- 21* *Яйцо - 0,125*	**250**	3.49	6.09	23.94	187.7	
Суфле куриное из курицы с тушеной капустой *Мясо курицы -84.0* *Лук-5/10* *Морковь-20* *Мука-5* *Томат-2* *Масло раст.2/3* *Масло сл-3* *Молоко – 30* *Капуста – 200* *Яйцо – 0.5*	**90/150**	9.58	12.53	11.31	221.91	
Компот из сухофруктов. *Сухофрукты-12* *Сахар-15*	**180**	0.93	0	24.26	88.2	
Хлеб	**30**	1.98	0.36	10.26	54.3	
Полдник						
Апельсин-120	**80**	0.9	0.2	8.1	40.0	
Кефир-150	175	4.9	5.6	7.17	98.0	
Ватрушка с повидлом *Молоко-18* *Мука-40* *Сахар-5* *Яйцо-0,125* *Дрожжи-1,67* *Масло раст.-3* *Масло сл-5* *Джем - 25*	**80**	4.3	8.55	18.0	183.68	
Ужин.						
Рыба тушеная в томате с овощами с картофельным пюре. *Рыба св.-90 (минтай)* *Картофель -200* *Морковь -30* *Лук- 30* *Масло раст. -2,5* *Томат.п.-3,0* *Масло слив.-3,0* *Молоко-17* *Мука – 5 гр.*	70/150	6.05	4.22	28.17	109.57	
Чай сладкий с лимоном. *Чай-заварка-0,6* *Сахар 12* *Лимон -10*	200	0.06	0.01	12.18	47.79	
Булка.-50	50	3.85	1.5	25.0	131.0	
Хлеб ржаной - 20	20	1.32	0.24	6.84	36.2	
ИТОГО:		**54.00**	**59.29**	**249.35**	**1777.31**	

10 дней