

УТВЕРЖДЕНО  
И.о.заведующего МБДОУ №8

О.В.Столбунова  
Приказ №76-ОД от 01.09.2025г.

**Примерное десятидневное меню  
для детей от 3 до 7 лет  
с 12-ти часовым пребыванием МБДОУ №8**

1 день

Лук репчатый		10	9	0,15	0	0,86	3,87					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
<b>Итого:</b>				<b>1,35</b>	<b>3</b>	<b>3,62</b>	<b>46,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Борщ со сметаной	200											
Свёкла		50	40	0,7	0	0,9	19,2					
Картофель		50	35	0,7	0	6,9	29,05					
Капуста		50	40	0,7	0	2,15	11,2					
Томат соус		1	1	0,04	0	0,12	0,63					
Морковь		10	8	0,1	0	0,56	2,64					
Лук репчатый		10	9	0,15	0	0,86	3,87					
Масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,02	14,96					
сахар		1	1		0	1	3,74					
Сметана		10	10	0,21	2	0,3	20,4					
<b>Мясная тефтеля в соусе с</b>				<b>2,61</b>	<b>3,65</b>	<b>12,81</b>	<b>105,69</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
макаронами	75/130											
Мясо говядина бескостная		70	61	12,69	4,41	0	90,72					
макароны		42	42	1,89	0,39	10,2	49,35					
Лук репчатый		5	4	0,08	0	0,43	1,94					
Хлеб пшеничный		5	5	0,42	0,07	2,4	11,35					
Масло сливочное		3	3	0,018	2,48	0,027	22,44					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
<b>Итого:</b>				<b>15,098</b>	<b>10,35</b>	<b>13,057</b>	<b>202,77</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Компот из сухофруктов	200											
Сухофрукты		11	11	0,18	0	7,1	30,1					
Сахар		10	10	0	0	9,55	39					
<b>Итого:</b>				<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>16,65</b>	<b>69,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной		50	50	2,35	0,35	24,9	107					
Хлеб пшеничный		20	20	1,56	0,26	9,62	45,4					
<b>Итого:</b>				<b>3,91</b>	<b>0,61</b>	<b>34,52</b>	<b>152,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в обед:</b>				<b>23,148</b>	<b>17,61</b>	<b>80,657</b>	<b>576,76</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>												
Творожная запеканка со сгущенным молоком	200/25											
творог		170	170	20,4	15,3	5,61	239,7					
Яйцо 1		10	8,5	1,27	1,15	0,07	15,7					

Молоко		25	25	0,7	0,8	1,18	14,5					
Масло сливочное		3	3	0,02	3,3	0,04	29,92					
манная крупа		12	12	1,36	0,08	8,8	39,12					
<b>Итого:</b>				<b>23,75</b>	<b>20,63</b>	<b>15,7</b>	<b>338,94</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Сдоба домашняя	60											
Мука пшеничная		40	40	4,68	0,72	28,32	131,2					
Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6					
Сахар		6	6	0	0	5,99	22,44					
Масло сливочное		2	2	0,01	0,65	0,02	14,96					
Масло растительное		2	2	0	2	0	17,98					
Дрожжи												
<b>Итого:</b>				<b>5,25</b>	<b>4,01</b>	<b>35,27</b>	<b>198,18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Чай с сахаром	200											
Чай		0,2	0,2									
Сахар		10	10	0	0	9,55	39					
<b>Итого:</b>				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,55</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,49	0,39	14,43	68,1					
<b>Итого:</b>				<b>2,49</b>	<b>0,39</b>	<b>14,43</b>	<b>68,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в полдник:</b>				<b>31,49</b>	<b>27,13</b>	<b>74,95</b>	<b>644,22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в день:</b>				<b>59,162</b>	<b>62,18</b>	<b>252,973</b>	<b>1895,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## 2 день

Наименование блюд и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергети-ческая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле-воды		Са	Fe	B 1	B 2	C
<b>Первый завтрак:</b>												
Каша гречневая молочная	200											
Гречка	30	29	4,41	0,91	23,8	115,15						
Молоко	200	200	5,6	6,4	9,4	116						
Масло сливочное	4	4	0,024	3,3	0,036	29,92						
Сахар	4	4	0	0	4,99	18,7						
<b>Итого:</b>			<b>10,034</b>	<b>10,61</b>	<b>38,226</b>	<b>279,77</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Кофейный напиток</b>												
Кофейный напиток	1,2	1,2										
Молоко	180	180	5,04	5,76	8,46	104,4						
Сахар	10	10	0	0	9,55	39						
<b>Итого:</b>			<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>18,01</b>	<b>143,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром</b>												
Хлеб пшеничный	30	30	2,49	0,39	14,43	68,1						
Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8						
Сыр	12	12	3,74	3,82	0	50,54						
<b>Итого:</b>			<b>6,29</b>	<b>12,46</b>	<b>14,52</b>	<b>193,44</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в первый завтрак:</b>			<b>21,364</b>	<b>28,83</b>	<b>70,756</b>	<b>616,61</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак:</b>												
Фрукты свежие	130	130	117	0,39	0	13,26	53,52					
<b>Итого:</b>			<b>0,39</b>	<b>0</b>	<b>13,26</b>	<b>53,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего второй завтрак:</b>			<b>0,39</b>	<b>0</b>	<b>13,26</b>	<b>53,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в завтраки</b>			<b>21,754</b>	<b>17,2</b>	<b>84,016</b>	<b>670,13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед:</b>												
Салат свекольный	75											
Свёкла	70	56	0,98	0	1,26	26,88						
Огурец солёный	20	17	0,12	0	0,22	1,4						
Лук репчатый	5	4	0,08	0	0,43	1,94						
Масло растительное	3	3	0	3	0	26,97						

<b>Итого:</b>				<b>1,18</b>	<b>3</b>	<b>57,19</b>	<b>30,31</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Суп крестьянский на к/б	200											
Картофель		40	28	0,56	0	5,52	23,24					
капуста свежая		40	32	0,56	0	1,72	8,96					
Морковь		20	16	0,2	0	1,12	5,28					
пшено		5	5	0,3	0	0,69	3,99					
Лук репчатый		5	4	0,05	0	0,16	0,8					
Масло сливочное		1,5	1,5	0,005	1,67	0,005	11,01					
Сметана		10	10	0,21	2	0,3	20,4					
<b>Итого:</b>				<b>1,325</b>	<b>3,67</b>	<b>9,515</b>	<b>73,68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Курица отварная с картофельным пюре	75/130											
Курица		100	75	8,9	3,3	0	67					
Картофель		150	105	2,1	0	20,7	87,15					
Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6					
Сливочное масло		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44					
<b>Итого:</b>				<b>11,58</b>	<b>6,42</b>	<b>21,67</b>	<b>188,19</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Компот из сухофруктов	200											
Сухофрукты		11	11		0	7,1	30,1					
Сахар		10	10		0	9,55	39					
<b>Итого:</b>					<b>0</b>	<b>16,65</b>	<b>69,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	50	50	50		0,35	24,9	107,5					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
<b>Итого:</b>				<b>4,01</b>	<b>0,61</b>	<b>34,52</b>	<b>152,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в обед:</b>						<b>139,545</b>	<b>514,18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>												
<b>Овощное рагу</b>	150											
Картофель		80	56	1,12	0	11,04	46,48					
Капуста		80	64	1,12	0	3,44	17,92					
морковь		20	16	0,2	0	1,12	5,28					
Лук репчатый		10	9	0,15	0	0,86	3,87					
масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
масло сливочное		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44					

<b>Итого:</b>				<b>2,61</b>	<b>5,48</b>	<b>16,49</b>	<b>122,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Пирог с мясом</b>	105											
Мясо говядина бескостная		40	41,25	8,46	2,94	0	60,48					
Мука пшеничная		45	45	4,24	0,52	29,28	131,6					
Масло сливочное		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6					
Яйцо 1/8		5,8	5,2	0,75	0,69	0,04	9,42					
Сахар		3	3	0	0	3	11,22					
Лук репчатый		15	12	0,15	0	0,86	3,87					
Дрожжи		2	2	0,25	0,08	0,17	1,7					
<b>Итого:</b>				<b>14,43</b>	<b>10,33</b>	<b>34,32</b>	<b>279,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Сок фруктовый	200	200	200	0,6	0	27,6	108					
Яйцо вареное		70	50	5,08	4,6	0,28	62,8					
<b>Итого:</b>				<b>5,68</b>	<b>4,6</b>	<b>27,88</b>	<b>170,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный		40	40	3,32	0,52	19,24	90,8					
<b>Итого:</b>				<b>3,32</b>	<b>0,52</b>	<b>19,24</b>	<b>90,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в полдник:</b>				<b>26,04</b>	<b>20,93</b>	<b>97,93</b>	<b>663,86</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в день:</b>				<b>55,8</b>	<b>59,53</b>	<b>268,8</b>	<b>1818,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

# Здень

Наименование блюд и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергети-ческая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле-воды		Са	Fe	B 1	B 2	C
<b>Первый завтрак:</b>												
Каша пшеничная молочная	200											
Пшено		30	29,4	3,6	0,87	18,99	100,2					
Молоко свежее 3,2		200	200	5,6	6,4	9,4	116					
Масло сливочное		4	4	0,024	3,3	0,036	29,92					
Сахар		4	4			4,99	18,7					
<b>Итого:</b>				<b>9,224</b>	<b>10,57</b>	<b>33,416</b>	<b>264,82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кофейный напиток	200											
Кофейный напиток		1,2	1,2									
Молоко свежее 3,2		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4					
Сахар		10	10	0	0	9,55	39					
<b>Итого:</b>				<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>18,01</b>	<b>143,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлнб пшеничный с маслом												
Хлеб пшеничный		30	30	2,49	0,39	14,43	68,1					
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8					
				<b>2,55</b>	<b>8,64</b>	<b>14,52</b>	<b>142,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в первый завтрак:</b>				<b>16,814</b>	<b>24,97</b>	<b>65,946</b>	<b>551,12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак:</b>												
Сок фруктовый	150											
<b>Итого:</b>				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего второй завтрак:</b>				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в завтрахи</b>				<b>16,814</b>	<b>24,97</b>	<b>65,946</b>	<b>551,12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед:</b>												
Салат зимний	70											
Картофель		40	28	0,56	0	5,52	23,24					
Лук репчатый		5	4	0,08	0	0,43	1,94					
Морковь		15	12	0,15	0	0,34	3,96					
Зеленый горошек		15	10	0,3	0	0,69	3,99					

Масло растительное		4	4	0	4		36					
огурцы соленые		12	9,2	0,07	0	0,13	0,84					
<b>Итого:</b>				<b>1,16</b>	<b>4</b>	<b>7,11</b>	<b>69,97</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Суп с галушками по-полтавски мясной со сметаной	200											
Мясо говядина бескостная		15	14	2,82	0,98	0	20,16					
Картофель		60	42	0,84	0	8,28	34,86					
Лук репчатый		10	9	0,15	0	0,86	3,87					
Морковь		20	16	0,2	0	1,12	5,28					
Мука пшеничная		20	20	2,34	0,36	14,16	65,6					
Яйцо 1/5		10	8,5	1,27	1,15	0,07	15,7					
Масло сливочное		1,5	1,5	0,005	1,67	0,005	11,01					
Сметана		10	10	0,21	2	0,3	20,4					
<b>Итого:</b>				<b>7,835</b>	<b>6,16</b>	<b>24,79</b>	<b>176,88</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Котлета мясная	70											
Мясо говядина бескостная		60,5	55	11,28	3,92	0	80,64					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Хлеб пшеничный		5	5	0,42	0,07	2,41	11,35					
Молоко свежее		5	5	0,14	0,16	0,24	2,9					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
Яйцо 1/8		6	5,1	0,75	0,69	0,04	9,42					
<b>Итого:</b>				<b>12,67</b>	<b>7,84</b>	<b>3,12</b>	<b>133,22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Овощи тушеные	130											
Картофель		80	56	1,12	0	11,04	46,48					
Капуста белокочанная		80	64	1,12	0	3,44	17,92					
Лук репчатый		10	9	0,15	0	0,86	3,87					
Морковь		10	8	0,1	0	0,56	2,64					
Томат паста		3	3									
Масло сливочное		3	3	0,02	3,3	0,04	29,92					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
<b>Итого:</b>				<b>2,51</b>	<b>6,3</b>	<b>15,94</b>	<b>127,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Компот из сухофруктов	180											
Сухофрукты		11	11	0,18	0	7,1	30,1					
Сахар		10	10	0	0	9,55	39					

<b>Итого:</b>				<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>16,65</b>	<b>69,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	50	50	50	4,15	0,65	24,05	113,5					
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
<b>Итого:</b>				<b>5,81</b>	<b>0,91</b>	<b>33,67</b>	<b>158,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в обед:</b>				<b>23,165</b>	<b>25,21</b>	<b>101,28</b>	<b>735,87</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Икра кабачковая</b>	70	70	70	0,56	2,8	3,01	38,5					
Рыба запечённая в молочно-сметанном соусе	60/25											
Минтай		90	72	14,4	0,54	0	62,1					
Молоко свежее 3,2		20	20	0,06	0,06	0,09	1,16					
Сметана		4	4	0,08	0,8	0,12	8,16					
Масло растительное		2	2	0	2	0	18					
Мука пшеничная		4	4	0,42	0,05	2,93	13,16					
Рис отварной	120											
Рис		42	42	2,8	0,24	30,92	129,2					
масло сливочное		3	3	0,02	3,3	0,04	29,92					
<b>Итого:</b>				<b>17,78</b>	<b>6,99</b>	<b>34,1</b>	<b>261,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Чай с молоком	200											
Молоко свежее 3,2		100	100	2,8	3,2	4,7	58					
Чай		0,6	0,6									
Сахар		10	10	0	0	9,55	39					
<b>Итого:</b>				<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>14,25</b>	<b>97</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	35	35	35	2,91	0,46	16,84	79,45					
Кондитерские изделия	35	35										
<b>Итого:</b>				<b>2,91</b>	<b>0,46</b>	<b>16,84</b>	<b>79,45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в ужин:</b>				<b>23,49</b>	<b>10,65</b>	<b>65,19</b>	<b>438,15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в день:</b>				<b>54,8</b>	<b>60,83</b>	<b>259</b>	<b>1785</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

#### 4 день

Наименование блюд и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергети-ческая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле-воды		Ca	Fe	B 1	B 2	C
<b>Первый завтрак:</b>												
Каша кукурузная	200											
крупа кукурузная		30	30	4,16	0,36	18,98	100,2					
Молоко	200	200		5,6	6,4	9,4	116					
Сахар	4	4		0	0	4,99	18,7					
Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92					
<b>Итого:</b>				<b>9,79</b>	<b>10,89</b>	<b>33,42</b>	<b>257,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Кофейный напиток</b>												
Кофейный напиток	1,2	1,2										
Молоко	180	180		5,04	5,76	8,46	104					
Сахар	10	10		0	0	9,55	39					
<b>Итого:</b>				<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>18,01</b>	<b>143</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</b>												
Хлеб пшеничный	30	30		2,49	0,39	14,43	68,1					
Масло сливочное	10	10		0,06	8,25	0,09	74,8					
Сыр	12	12		3,74	3,82	0	50,54					
				<b>6,29</b>	<b>12,46</b>	<b>14,52</b>	<b>193,44</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в первый завтрак:</b>				<b>21,12</b>	<b>29,11</b>	<b>65,95</b>	<b>650,37</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак:</b>												
Сок фруктовый	100	100	100	0,5	0	9,1	38					
<b>Итого:</b>				<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего второй завтрак:</b>				<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в завтраки</b>				<b>21,62</b>	<b>29,11</b>	<b>75,05</b>	<b>698,37</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед:</b>												
Салат овощной	55											
Картофель	50	35		0,6	0	7	31					
горошек зеленый	15	10		0,3	0	0,69	3,99					



макаронные изделия		40	40	4,16	0,36	30,08	132,8					
масло сливочное		3	3	0,018	2,48	0,027	22,44					
Яйцо 1/2		20	17	2,54	2,3	0,14	31,4					
сахар		5	5	0	0	4,99	18,7					
молоко		80	80	2,24	2,56	3,76	46,4					
Итого:				8,96	8,52	39,1	259,22					
Пирог с картошкой	105											
МОЛОКО		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6					
сахар		3	3	0	0	3	11,22					
яйцо		5	4	0,64	0,58	0,09	7,85					
Мука		45	45	4,68	0,72	28,32	131,2					
масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,02	11,46					
<b>картофель</b>		40	28	<b>0,48</b>		<b>5,6</b>	<b>24,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Салат из свежей капусты	75											
капуста		60	48	0,84	0	2,58	13,44					
морковь		15	12	0,15	0	0,84	3,96					
масло растительное		4	4	0	4	0	35,96					
<b>сахар</b>		2	2	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>8,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Итого:				0,15	4	0,84	39,92					
Чай с сахаром	200											
чай		0,6	0,6									
сахар		10	10	0	0	9,55	39					
<b>Всего в день:</b>				<b>53,17</b>	<b>59,97</b>	<b>260,8</b>	<b>1805,36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## 5 день

Наименование блюд и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергети-ческая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		B1
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле-воды		Ca	Fe	
<b>Первый завтрак:</b>										
Каша "Дружба"	200									
Рис		10	10	0,7	0,06	7,73	32,3			
Пшено		10	9,8	1,2	0,29	6,33	33,4			
Гречка		10	9,8	1,26	0,26	6,8	32,9			
Молоко		200	200	5,6	6,4	9,4	116			
Масло сливочное		4	4	0,024	3,3	0,036	29,92			
Сахар		4	4	0	0	4,99	18,7			
<b>Итого:</b>				<b>8,784</b>	<b>10,31</b>	<b>35,286</b>	<b>263,22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кофейный напиток	200									
Кофейный напиток		1,2	1,2							
Молоко		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4			
Сахар		10	10	0	0	9,55	39			
<b>Итого:</b>				<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>18,01</b>	<b>143,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
хлеб пшеничный с маслом										
Хлеб пшеничный		30	30	2,49	0,39	14,43	68,1			
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8			
				<b>2,55</b>	<b>8,64</b>	<b>14,52</b>	<b>142,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в первый завтрак:</b>				<b>16,374</b>	<b>24,71</b>	<b>67,816</b>	<b>549,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак:</b>										
Сок фруктовый	100	100	100	0,7	0	6,9	31			
<b>Итого:</b>				<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>6,9</b>	<b>31</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего второй завтрак:</b>				<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>6,9</b>	<b>31</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в завтраки</b>				<b>17,074</b>	<b>24,71</b>	<b>74,716</b>	<b>580,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед:</b>										
Салат из солёных огурцов	45									
Огурцы солёные		50	42	0,3	0	0,55	3,5			
Лук репчатый		5	4	0,08	0	0,43	1,94			
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97			

<b>Итого:</b>				<b>0,38</b>	<b>3</b>	<b>0,98</b>	<b>32,41</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Суп вермишелевый на м/б	200									
Картофель		50	35	0,7	0	6,9	29,05			
Вермишель		15	15	1,56	0,14	11,28	49,8			
Морковь		20	16	0,2	0	1,12	5,28			
Лук репчатый		5	4	0,08	0	0,43	1,94			
Масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,02	14,96			
<b>Итого:</b>				<b>2,55</b>	<b>1,79</b>	<b>19,75</b>	<b>101,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
мясное суфле	70/130									
мясо		70	63	12,69	4,41	0	90,72			
Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6			
Яйцо-1/5		10	8,5	1,27	1,15	0,07	15,7			
Хлеб пшеничный		5	5	0,42	0,07	2,41	11,35			
Картофель		150	105	2,1	0	0,2	88,05			
Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6			
Масло сливочное		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44			
<b>Итого:</b>				<b>17,62</b>	<b>9,39</b>	<b>4,59</b>	<b>251,46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Компот из сухофруктов	200									
Сухофрукты		11	11	0,18	0	7,1	30,1			
Сахар		10	10	0	0	14,97	56,1			
<b>Итого:</b>				<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>22,07</b>	<b>86,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной		50	50	2,35	0,35	24,9	107			
Хлеб пшеничный		20	20	1,56	0,26	9,62	45,4			
<b>Итого:</b>				<b>3,91</b>	<b>0,61</b>	<b>34,52</b>	<b>152,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в обед:</b>				<b>24,64</b>	<b>14,79</b>	<b>81,91</b>	<b>623,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>										
Винегрет	100									
огурцы соленые		20	16	0,12	0	0,22	1,4			
свекла		40	32	0,56	0	0,72	15,36			
Картофель		40	28	0,56	0	5,52	23,24			
Лук репчатый		5	4	0,08	0	0,43	1,94			
Морковь		20	16	0,2	0	0,12	5,28			
масло растительное		3	3	0	3	0	26,97			
горошек зеленый		20		<b>0,52</b>	<b>0,04</b>	<b>1,36</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Рыбный рулет</b>	100									
минтай		90	72	10,44	0,27	0	45			

лук репчатый		6	5,4	0,09	0	0,52	2,32			
Хлеб пшеничный		5	5	0,42	0,07	0,71	11,35			
Молоко		15	15	0,42	0,48	0,18	25,12			
яйцо		16	13,6	2,02	1,61	0,11	25,1	0	0	0
<b>Итого:</b>				13,39	0,82	1,53	83,79			
Кисель ягодный	200									
Ягоды протертые с сахаром		40	40	0	0	18	72			
Крахмал		7	7	0,06	0	5,,67	23,45	0	0	0
<b>Хлеб пшеничный</b>		30	30	2,49	0,39	19,24	90,8			
Кондитерские изделия	30							0	0	0
								0	0	0
								0	0	0

всего в полдник  
всего день

19,2  
54,1

17,8  
60,8

60,8  
263,1

520,4  
1805,6





0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0

# 6 день

Наименование блюд и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергети-ческая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле-воды		Ca	Fe	B 1	B 2	C
<b>Первый завтрак:</b>												
Каша геркулесовая молочная	200											
Геркулес	20	20	2,38	1,16	13,08	69						
Молоко	200	200	5,6	6,4	9,4	116						
Масло сливочное	4	4	0,024	3,3	0,036	29,92						
Сахар	4	4	0	0	4,99	18,7						
<b>Итого:</b>			<b>8,004</b>	<b>10,86</b>	<b>27,506</b>	<b>233,62</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кофейный напиток	200											
Кофейный напиток	1,2	1,2										
Молоко	180	180	5,04	5,76	8,46	104,4						
Сахар	10	10	0	0	9,55	39						
<b>Итого:</b>			<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>18,01</b>	<b>143,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный с маслом и сыром												
Хлеб пшеничный	30	30	2,49	0,39	14,43	68,1						
Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8						
Сыр	12	12	3,74	3,82	0	50,54						
<b>Итого:</b>			<b>6,29</b>	<b>12,46</b>	<b>14,52</b>	<b>193,44</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в первый завтрак:</b>			<b>19,334</b>	<b>29,08</b>	<b>60,036</b>	<b>570,46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак:</b>												
фрукты свежие	100	100	100	0,8	0	8,1	40					
<b>Всего второй завтрак:</b>				<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>8,1</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в завтраки</b>			<b>20,134</b>	<b>29,08</b>	<b>68,136</b>	<b>610,46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед:</b>												
салат зимний	70											
Картофель	40	28	0,56	0	5,52	23,24						
морковь	15	12	0,15	0	0,34	3,96						
лук репчатый	5	4,5	0,08	0	0,43	1,94						
Масло растительное	4	4	0	4	0	36						

огурцы соленые		12	9,2	0,07	0	0,13	0,84					
Зеленый горошек		15	10	0,3	0	0,69	3,99					
<b>Итого:</b>				<b>1,16</b>	<b>4</b>	<b>7,11</b>	<b>69,97</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Суп гороховый с мясом	200											
Горох		25	24	5,75	0,4	13,63	77,2					
Мясо говядина бескостная		15	14	2,82	0,98	0	20,16					
Картофель		50	18	0,7	0	6,9	29,05					
Морковь		20	35	0,2	0	1,12	5,28					
Лук репчатый		5	16	0,08	0	0,43	1,94					
Масло сливочное		2	4	0,01	1,65	0,02	14,96					
<b>Беф строганов в томатно-сметанном соусе с гречей</b>			2	<b>9,56</b>	<b>3,03</b>	<b>22,1</b>	<b>148,59</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
гречневой кашей	70/130											
Мясо говядина бескостная		70	64	13,02	11,2	0	152,6					
Морковь		15	12	0,15	0	0,84	3,96					
сметана		10	10	0,21	2	0,3	20,4					
Томат паста		3	10	0,11	0	0,35	1,26					
Лук репчатый		10	3	0,15	0	0,86	3,87					
Мука пшеничная		3	9	0,35	0,05	2,12	9,64					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
гречневая крупа		42	42	4,16	0,36	30,08	132,8					
Масло сливочное		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44					
<b>Итого:</b>				<b>18,17</b>	<b>19,09</b>	<b>34,58</b>	<b>373,94</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Компот из сухофруктов	200											
Сухофрукты		11		0,18	0	7,1	30,1					
Сахар		10	10	0	0	9,55	39					
<b>Итого:</b>				<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>16,65</b>	<b>69,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной		50	50	4,15	0,65	24,05	107					
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
<b>Итого:</b>				<b>5,81</b>	<b>0,91</b>	<b>33,67</b>	<b>152,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в обед:</b>				<b>34,88</b>	<b>27,03</b>	<b>114,11</b>	<b>814</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>												
Салат из свежей капусты	75											
капуста свежая		60	48	0,84	0	2,58	13,44					
Лук репчатый		10	9	0,15	0	0,86	3,87					

Морковь		15	12	0,15	0	0,84	3,96					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
Сахар		2	2	0	0	2	7,48					
<b>Итого:</b>			2	<b>1,14</b>	<b>3</b>	<b>6,28</b>	<b>55,72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Котлета рыбная с картофельным пюре	80/130											
Минтай		80	64	9,28	0,24	0	40					
Мука пшеничная		3	3	0,32	0,04	2,2	9,87					
Лук репчатый		10	9	0,15	0	0,89	3,87					
Яйцо 1/8		6	5,8	0,75	0,69	0,42	9,42					
Хлеб пшеничный		10	10	0,83	0,13	4,81	22,7					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
Картофель		150	105	2,1	0	20,7	87,15					
Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6					
Масло сливочное		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44					
<b>Итого:</b>			3	<b>14,01</b>	<b>7,22</b>	<b>29,99</b>	<b>234,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кондитерские изделия		35	35									
Яйцо вареное		70	50	5,08	4,6	0,28	62,8					
<b>Итого:</b>						<b>0,28</b>	<b>62,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Напиток ягодный		200	200									
Ягоды протертые		40	40	0	0	18	72					
<b>Итого:</b>				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
хлеб пшеничный		30	30	30	2,49	0,39	14,43	68,1				
<b>Всего в полдник:</b>				<b>15,15</b>	<b>10,22</b>	<b>54,55</b>	<b>424,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в день:</b>				<b>54,7</b>	<b>60,29</b>	<b>254,8</b>	<b>1809,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

# 7 день

Наименование блюд и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергети-ческая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле-воды		Са	Fe	B 1	B 2	C
<b>Первый завтрак:</b>												
Вермишель молочная	200											
Вермишель		30	30	3,12	0,27	22,56	99,6					
Молоко		200	200	5,6	6,4	9,4	116					
Масло сливочное		4	4	0,03	4,13	0,045	37,4					
Сахар		4	4	0	0	4,99	18,7					
<b>Итого:</b>				<b>8,75</b>	<b>10,8</b>	<b>36,995</b>	<b>271,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кофейный напиток	200											
Кофейный напиток		1,2	1,2									
Молоко		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4					
Сахар		10	10	0	0	9,55	39					
<b>Итого:</b>				<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>18,01</b>	<b>143,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный с маслом												
Хлеб пшеничный		30	30	2,49	0,39	14,43	68,1					
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8					
				<b>2,55</b>	<b>8,64</b>	<b>14,52</b>	<b>142,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в первый завтрак:</b>				<b>16,34</b>	<b>25,2</b>	<b>19,53</b>	<b>558</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак:</b>												
Фрукты свежие	100	100	100	0,3	0	13,8	54					
<b>Итого:</b>				<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>13,8</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего второй завтрак:</b>				<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>13,8</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в завтраки</b>				<b>16,64</b>	<b>25,2</b>	<b>28,,325</b>	<b>612</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед:</b>												
Салат свекольный	70											
Свекла		80	64	1,12	0	1,44	30,72					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
<b>Итого:</b>				<b>1,2</b>	<b>3</b>	<b>1,87</b>	<b>59,63</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Щи на курином б-не со сметаной	200										
Картофель	40	28	0,56	0	5,52	23,24					
Капуста	50	40	0,7	0	2,15	11,2					
Томат соус	2	2	0,07	0	0,24	1,26					
Морковь	12	9,5	0,12	0	0,67	3,22					
Лук репчатый	5	4	0,08	0	0,43	1,94					
Масло сливочное	2	2	0,01	1,65	0,02	14,96					
Сметана	10	10	0,21	2	0,3	20,4					
<b>Итого:</b>			<b>1,75</b>	<b>3,65</b>	<b>9,33</b>	<b>76,22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Картофель тушеный с курами	200										
Куры	90	42,3	8,01	2,97	0	60,3					
Морковь	15	12	0,15	0	0,84	3,96					
Картофель	190	133	1,53	0	15,04	63,3					
Томат паста	3	3	0,11	0	0,35	1,26					
Лук репчатый	15	13	0,23	0	1,29	5,81					
Масло сливочное	3	3	0,02	2,48	0,03	22,44					
Масло растительное	2	2	0	2	0	17,98					
<b>Итого:</b>			<b>10,05</b>	<b>7,45</b>	<b>17,55</b>	<b>175,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Компот из сухофруктов	200										
Сухофрукты	11	11	0,18	0	7,1	30,1					
Сахар	10	10	0	0	9,55	39					
<b>Итого:</b>			<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>16,65</b>	<b>69,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	50	50	2,,35	0,35	24,9	107					
Хлеб пшеничный	20	20	1,56	0,26	9,62	45,4					
<b>Итого:</b>			<b>1,56</b>	<b>0,61</b>	<b>34,52</b>	<b>152,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в обед:</b>			<b>14,74</b>	<b>14,71</b>	<b>79,92</b>	<b>532,85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Полдник</u></b>											
Омлет	150										
мука	3	3	1,13	1,07	7,33	32,6					
яйцо	1,5	120	75	1,27	1,15	0,07	15,7				
Молоко	90	90	0,56	0,7	0,9	12,4					
Масло сливочное	2	2	0,02	2,48	0,03	22,44					

<b>Итого:</b>				<b>2,98</b>	<b>5,4</b>	<b>8,33</b>	<b>83,14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Молоко	200	200	200	5,6	6,4	9,4	116					
хлеб пшеничный	30	30	30	2,49	0,,39	14,43	68,1					
Ватрушка	105											
Мука пшеничная		45	45	4,68	0,72	28,321	131,2					
<b>молоко</b>		20	20	<b>0,56</b>	<b>0,64</b>	<b>0,94</b>	<b>11,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
масло сливочное		2	2	0,012	1,65	0,018	14,96					
масло растительное		2	2	0	2	0	17,987					
<b>сахар</b>		8	8	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,99</b>	<b>22,44</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>яйцо</b>		10	8,4	<b>1,28</b>		<b>0,08</b>	<b>15,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Всего в полдник				29,3	24,39	97,35	546,2					
<b>в день</b>				<b>56,7</b>	<b>60,9</b>	<b>260,1</b>	<b>1799,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

# 8 день

Наименование блюд и продуктов	Выход	Количество			Химический состав		Энергети-ческая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле-воды		Ca	Fe	B 1	B 2	C
<b>Первый завтрак:</b>												
Каша рисовая молочная с маслом	200											
Рис		30	30	2,1	0,18	23,19	96,9					
Молоко		200	200	5,6	6,4	9,4	116					
Масло сливочное		4	4	0,024	3,3	0,036	29,92					
Сахар		4	4	0	0	4,99	18,7					
<b>Итого:</b>				<b>7,724</b>	<b>9,88</b>	<b>37,616</b>	<b>261,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кофейный напиток	200											
Кофейный напиток		1,2	1,2									
Молоко		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4					
Сахар		10	10	0	0	9,55	39					
<b>Итого:</b>				<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>18,01</b>	<b>143,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30.10.2012											
Хлеб пшеничный		30	30	2,49	0,39	14,43	68,1					
Масло сливочное		10	10	0,06	9,55	0,09	74,8					
Сыр		12	12	3,74	3,82	0	50,54					
				<b>6,29</b>	<b>13,76</b>	<b>14,52</b>	<b>193,44</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в первый завтрак:</b>				<b>19,054</b>	<b>29,4</b>	<b>70,146</b>	<b>336,84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак:</b>												
Сок фруктовый	100	100	100	0,7	0	6,9	31					
<b>Итого:</b>				<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>6,9</b>	<b>31</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего второй завтрак:</b>				<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>6,9</b>	<b>31</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в завтраки</b>				<b>19,754</b>	<b>29,4</b>	<b>77,046</b>	<b>367,84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед:</b>												
Салат овощной	50											
картофель		50	35	0,6	0	7	31					



Салат из кукурузы	60											
кукуруза консервированная		80	60	1,68	1,92	2,82	34,8					
масло растительное		3	3	6,35	5,75	0,35	78,5					
Итого:				8,03	7,67	3,17	113,3					
<b>Итого:</b>								<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Гребешки	100											
Мука пшеничная		40	40	4,24	0,52	29,2	131,6					
Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6					
Сахар		6	6	0	0	9,98	37,4					
Масло сливочное		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44					
Масло растительное		2	2	0	2	0	17,98					
яйцо		5	5	1,52	1,38	0,08	18,8					
Творог		40	40	4,8	1,8	0,66	56,4					
Дрожжи		0,4	0,4	0,25	0,08	0,17	1,7					
<b>Итого:</b>				<b>11,39</b>	<b>8,9</b>	<b>41,06</b>	<b>297,92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Творожное суфле с ягодами протертными	200/25											
творог		175	175	23,8	30,6	2,21	384,2					
молоко		20	20	0,56	0,7	0,9	12,4					
яйцо		10	8,5	1,27	1,15	0,07	15,7					
сахар		10	10	0	0	9,98	37,4					
манная крупа		10	10	1,13	1,07	7,33	32,6					
Какао на молоке	200											
Молоко		200	200									
какао-орошок		2	2									
сахар		10	10	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,55</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в полдник:</b>				<b>21,72</b>	<b>8,9</b>	<b>50,61</b>	<b>336,92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в день:</b>				<b>53,8</b>	<b>59,93</b>	<b>260,16</b>	<b>1796,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

# 9 день

Наименование блюд и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергети-ческая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле-воды		Ca	Fe	B 1	B 2	C
<b>Первый завтрак:</b>												
Каша пшеничная молочная с маслом	200											
Крупа пшеничная		30	30	6,35	5,75	0,35	78,5					
Молоко		200	200	5,6	6,4	9,4	116					
Масло сливочное		4	4	0,03	4,13	0,045	37,4					
сахар		4	4			4,99	18,7					
<b>Итого:</b>				<b>11,98</b>	<b>16,28</b>	<b>14,785</b>	<b>250,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кофейный напиток	200											
Кофейный напиток		1,2	1,2									
Молоко		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4					
Сахар		10	10	0	0	9,55	39					
<b>Итого:</b>				<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>18,01</b>	<b>143,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
хлеб пшеничный с маслом	30.окт											
Хлеб пшеничный		30	30	2,49	0,39	14,43	68,1					
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8					
<b>Итого:</b>				<b>2,55</b>	<b>8,64</b>	<b>14,52</b>	<b>142,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в первый завтрак:</b>				<b>19,57</b>	<b>13,4</b>	<b>32,53</b>	<b>286,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак:</b>												
Фрукты свежие	150											
<b>Итого:</b>				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего второй завтрак:</b>				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в завтраки</b>				<b>19,57</b>	<b>13,4</b>	<b>32,53</b>	<b>286,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед:</b>												
Икра кабачковая	60											
Икра кабачковая		60	60	0,8	0,4	4,3	55					
<b>Итого:</b>				<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>



салат свекольно-капустный	70										
Капукста квашеная		40	28	0,84	0	2,58	13,44				
сахар		2	2	0	0	2	7,48				
лук репчатый		10	9	0,15	0,86	0	3,87				
свекла		40	28	0,15	0	0,84	3,96				
масло растительное		3	3	0	3		26,97				
<b>Итого:</b>				<b>1,14</b>	<b>3,86</b>	<b>5,42</b>	<b>55,72</b>				
<b>Мясные биточки</b>	<b>67</b>										
мясо		55	50	9,87	3,43	0	70,56				
лук репчатый		6	5,4	0,09	0	0,52	2,32				
хлеб пшеничный		5	5	0,42	0,07	2,41	11,35				
Яйцо		6	5,1	0,75	0,69	0,04	9,42				
масло растительное		3	3	0	3	0	26,97				
<b>Итого:</b>				<b>11,13</b>	<b>7,19</b>	<b>2,97</b>	<b>120,62</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>										
		40	40	0	0	18	72				
<b>Итого:</b>				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,49	0,39	14,43	68,1				
<b>Картофельное пюре</b>	<b>130</b>										
масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,02	14,96				
молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6				
Картофель		150	105	2,1	0	20,7	87,15				
<b>Всего в полдник:</b>				<b>17,43</b>	<b>17,19</b>	<b>108,232</b>	<b>192,62</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в день:</b>				<b>54,9</b>	<b>59,7</b>	<b>262,3</b>	<b>1806</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

# 10 день

Наименование блюд и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергети-ческая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле-воды		Ca	Fe	B 1	B 2	C
<b><u>Первый завтрак:</u></b>												
Каша манная молочная	200											
Манка		20	20	2,26	0,14	14,66	65,2					
Сахар		4	4			4,99	18,7					
Молоко пастеризованное МДЖ 3,2		200	200	5,6	6,4	9,4	116					
Масло сливочное		4	4	0,024	3,3	0,036	29,92					
<b>Итого:</b>				<b>7,884</b>	<b>9,84</b>	<b>29,086</b>	<b>229,82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кофейный напиток	200											
Кофейный напиток		1,2	1,2									
Молоко пастеризованное МДЖ 3,2		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4					
Сахар		10	10			9,55	39					
<b>Итого:</b>				<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>18,01</b>	<b>143,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный с маслом и сыром												
Хлеб пшеничный		30	30	2,49	0,39	14,43	68,1					
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8					
Сыр		12	12	3,54	3,82	0	50,54					
				<b>6,09</b>	<b>12,46</b>	<b>14,52</b>	<b>193,44</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в первый завтрак:</b>				<b>19,014</b>	<b>28,06</b>	<b>61,616</b>	<b>566,66</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Второй завтрак:</u></b>												
Фрукты свежие	150											
<b>Итого:</b>				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего второй завтрак:</b>				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в завтраки</b>				<b>19,014</b>	<b>28,06</b>	<b>61,616</b>	<b>566,66</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>салат из</u></b>												
свежей капусты	75											
свежая капуста		70	56	0,84	0	2,58	13,44					
морковь		15	12	0,15	0	0,84	3,96					

Масло растительное		4	4	0	4	0	35,96					
Сахар		2	2			1,99	7,48					
<b>Итого:</b>				<b>0,99</b>	<b>4</b>	<b>4,99</b>	<b>60,84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Рассольник на мясном бульоне	200											
Картофель		40	28	0,56	0	5,52	23,24					
Крупа перловая		5	5	0,47	0,05	3,69	16,2					
Лук репчатый		10	9	0,15	0	0,86	3,87					
Морковь		20	16	0,2	0	1,12	5,28					
Огурцы соленые		20	17	0,12	0	0,22	1,4					
Масло сливочное		1,5	1,5	0,01	1,65	0,02	14,96					
Сметана		10	10	0,22	2	0,3	20,4					
<b>Итого:</b>				<b>1,73</b>	<b>3,7</b>	<b>11,73</b>	<b>85,35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Запеканка картофельная с мясом, со сметанно-молочным соусом	190/20											
Мясо говядина бескостная		70	64	13,02	11,2	0	152,6					
Картофель		200	140	2,8	0	27,6	116,2					
Молоко свежее 3,2		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6					
Яйцо 1/5		10.янв	8,5	1,27	1,15	0,07	15,7					
Лук репчатый		10	9	0,15	0	0,86	3,87					
Масло растительное		2	2	0	1,99	0,17	98					
Масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,04	29,92					
Сметана		8	8	0,16	1,6	0,24	16,32					
Мука пшеничная		4	4	0,42	0,05	2,93	13,16					
Молоко свежее 3,2		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8					
<b>Итого:</b>				<b>18,68</b>	<b>20,25</b>	<b>33,32</b>	<b>463,17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Компот из сухофруктов	180											
Сухофрукты		11	11	0,18	0	7,1	30,1					
Сахар		10	10	0	0	9,55	39					
<b>Итого:</b>				<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>16,65</b>	<b>69,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,56	0,26	9,62	45,4				
Хлеб ржаной		50	50	50	2,35	0,35	24,9	107				
<b>Итого:</b>				<b>3,91</b>	<b>0,61</b>	<b>34,52</b>	<b>152,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в обед:</b>				<b>25,49</b>	<b>28,56</b>	<b>101,21</b>	<b>684,67</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

<b>Полдник:</b>										
Рыбный пудинг										
минтай	90	90	72	14,4	0,54	0	62,1			
Молоко свежее 3,2		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6			
Яйцо 1/5		10	8,5	1,27	1,15	0,07	15,7			
Хлеб пшеничный		5	5	0,42	0,07	2,41	11,35			
Масло растительное		1	1	0	0,1	0	8,99			
<b>Итого:</b>				<b>16,65</b>	<b>2,5</b>	<b>3,42</b>	<b>109,74</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Свекла тушеная	120									
Свекла		170	124	1,68	0	2,16	46,08			
Морковь		10	8	0,14	0	0,18	3,84			
Лук репчатый		10	9	0,15	0	0,86	3,87			
Сахар		1	1			0,99	3,74			
масло сливочное		2	2	0	4	0,03	22,44			
Масло растительное				0	4	0	35,96			
Масло сливочное		2	2	0,02	2,48	0,03	22,44			
<b>Итого:</b>				<b>1,99</b>	<b>10,48</b>	<b>4,25</b>	<b>138,37</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кисель	200									
Ягоды протертые		40	40	0	0	18	72			
Крахмал		7	7	0,06	0	5,67	23,45			
Яйцо	50	70	50	5,08	4,6	0,28	62,8			
<b>Итого:</b>				<b>5,14</b>	<b>4,6</b>	<b>23,95</b>	<b>158,25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,91	0,46	16,84	79,45			
<b>Итого:</b>				<b>2,91</b>	<b>0,46</b>	<b>16,84</b>	<b>79,45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в ужин:</b>				<b>26,69</b>	<b>18,04</b>	<b>48,46</b>	<b>407,01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кондитерские изделия	35									
<b>Всего в день:</b>				<b>53,9</b>	<b>61,63</b>	<b>265,8</b>	<b>1803,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>