

Заведующий МБДОУ № 8

Утверждаю  
Н.В. Адаменко

Приказ № 97-ОД от 20.12.2021г.



**ПРИМЕРНОЕ**  
**10-дневное меню**  
**МБДОУ № 8**

# 1 день

Наименование блюдо и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергетическая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле-воды		Са	Fe	В 1	В 2	С
<b>Первый завтрак:</b>												
каша пшенно- рисовая	150											
пшено		12	11,8	0,35	0	7,59	40,08					
рис		10	10	0,7	0,06	7,73	32,3					
молоко свежее		150	150	0,56	0,7	7,05	87					
масло сливочное		3	3	0,018	2,48	0,027	22,44					
Сахар		3	3	0	0	2,99	11,22					
<b>Итого:</b>				<b>1,628</b>	<b>3,59</b>	<b>25,387</b>	<b>193,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кофейный напиток	150											
Кофейный напиток		1	1									
Молоко		140	140	3,92	4,9	6,3	86,8					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					
<b>Итого:</b>				<b>3,92</b>	<b>4,9</b>	<b>14,26</b>	<b>116,72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
хлеб пшеничный с маслом	20.08.2022											
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Масло сливочное		8	8	0,04	6,,64	0,08	60					
								<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в перый завтрак:</b>				<b>5,548</b>	<b>8,49</b>	<b>39,647</b>	<b>309,76</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак:</b>												
Фрукты свежие	115	130	115	0,46	0,34	11	48,3					
<b>Итого:</b>				<b>0,46</b>	<b>0,34</b>	<b>11</b>	<b>48,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего второй завтрак:</b>				<b>0,46</b>	<b>0,34</b>	<b>11</b>	<b>48,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в завтраки</b>				<b>6,008</b>	<b>8,83</b>	<b>50,647</b>	<b>358,06</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед:</b>												
Салат из зеленого горошка с луком	50											
Зеленый горошек		60	39	1,2	0	2,76	15,96					

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	150											
Свёкла		30	24	0,42	0	0,54	11,52					
Картофель		30	21	0,42	0	4,14	17,43					
Капуста		30	24	0,42	0	1,29	6,72					
Томат соус		1	1	0,04	0	0,12	0,63					
Морковь		10	8	0,1	0	0,56	2,64					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Масло сливочное		1	1	0,005	0,83	0,01	7,5					
Сахар		1	1	0	0	1	3,74					
Сметана		5	5	0,11	1	0,15	10,2	<b>0</b>				
<b>Итого:</b>				<b>1,595</b>	<b>1,83</b>	<b>8,24</b>	<b>62,32</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Мясная тефтеля в соусе с макаронами	66/15/90											
Мясо говядина бескостная		55	55	11,28	3,92	0	80,64					
макаронные изделия		32	32	5,04	1,04	27,2	131,6					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Хлеб пшеничный		5	5	0,42	0,065	2,41	11,35					
Масло сливочное		2	2	0,012	1,65	0,018	14,96					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97	<b>0</b>				
<b>Итого:</b>				<b>16,832</b>	<b>9,675</b>	<b>30,058</b>	<b>267,46</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Компот из сухофруктов	150											
Сухофрукты		9	9	0,14	0	5,81	24,62					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92	<b>0</b>				
<b>Итого:</b>				<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>13,77</b>	<b>54,54</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной		40	40	1,88	0,28	19,92	85,6					
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4	<b>0</b>				
<b>Итого:</b>				<b>3,54</b>	<b>0,54</b>	<b>19,92</b>	<b>131</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в обед:</b>				<b>23,457</b>	<b>15,045</b>	<b>75,608</b>	<b>562,12</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>												
творожная запеканка со сгущенным молоком	150/15											
творог		125	125	0,56	0,64	0,94	11,6					
Яйцо 1		20	17	2,54	2,3	0,14	31,4					

Молоко		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8						
манная крупа		2	10	0,01	1,65	0,02	15						
сахар		6	6	0	0	5,99	22,44	0					
				3,39	4,91	7,56	86,24		0	0	0	0	0
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	2	0,02	17,98						
Масло растительное		0,4	0,4	0	1	0	8,99						
Дрожжи								0					
<b>Итого:</b>				5,25	4,36	35,27	192,21		0	0	0	0	0
Чай с сахаром	150												
сахар		8	8			7,96	29,92						
заварка		0,5	0,5					0					
<b>Итого:</b>				0	0	7,96	29,92		0	0	0	0	0
								0					
				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Всего в полдник:</b>				8,64	9,27	50,79	308,37		0	0	0	0	0
								0					
<b>Всего в день:</b>				38,105	42,15	195	1385		0	0	0	0	0

## 2 день

Наименование блюдо и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергетическая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле-воды		Ca	Fe	В 1	В 2	С
<b>Первый завтрак:</b>												
Каша гречневая молочная	150											
Греча		25	24	3,02	0,62	16,32	69,09					
Молоко		150	150	4,2	5,2	6,7	93					
Масло сливочное		3	3	0,01	2,34	0,01	22,02					
Сахар		3	3	0	0	2,89	11,7					
<b>Итого:</b>				<b>7,23</b>	<b>8,16</b>	<b>25,92</b>	<b>195,81</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Кофейный напиток</b>												
Кофейный напиток		1	1									
Молоко		140	140	3,92	4,9	6,3	86,8					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					
<b>Итого:</b>				<b>3,92</b>	<b>4,9</b>	<b>14,26</b>	<b>116,72</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		20	20	1,4	0,14	9,98	48					
Масло сливочное		10	10	0,08	10,73	0,1	97,24					
Сыр		8	8	2,14	2,18	0	28,88					
<b>Итого:</b>				<b>3,62</b>	<b>13,05</b>	<b>10,08</b>	<b>174,12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в первый завтрак:</b>				<b>14,77</b>	<b>26,11</b>	<b>50,26</b>	<b>486,65</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>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>Всего в завтраки</b>				<b>15,16</b>	<b>17,2</b>	<b>63,52</b>	<b>540,17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед:</b>												
Салат овощной	45											
Свёкла		50	40	0,7	0	0,9	19,2					
сахар		1	1	0	0	0,96	3,9					
Лук репчатый		5	4	0,08	0	0,43	1,94					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					

<b>Итого:</b>				<b>0,78</b>	<b>3</b>	<b>52,01</b>	<b>32,81</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Суп крестьянский на к/б	150											
Картофель		100	70	1,4	0	13,8	58,1					
капуста		30	24	0,42	0	1,29	6,72					
Морковь		10	8	0,1	0	0,56	2,64					
Лук зеленый		5	4	0,08	0	0,43	1,94					
Лук репчатый		5	4	0,05	0	0,16	0,8					
Масло сливочное		1	1	0,006	0,83	0,009	7,48					
Сметана		5	5	10,5	1	0,15	10,2					
пшено		5	5	0,6		3,16	16,7					
<b>Итого:</b>				<b>13,156</b>	<b>1,83</b>	<b>19,559</b>	<b>104,58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Гуляш куриный	60-100											
Курица		85	65	5,34	1,98	0	40,2					
Картофель		100	70	1,4	0	13,8	58,1					
Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6					
Сливочное масло		2	2	0,012	1,66	0,06	44,88					
<b>Итого:</b>				<b>7,312</b>	<b>4,28</b>	<b>14,8</b>	<b>154,78</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Компот из сухофруктов	150											
Сухофрукты		9	9	0,14	0	5,81	24,62					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					
<b>Итого:</b>				<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>13,77</b>	<b>54,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
<b>Итого:</b>				<b>3,54</b>	<b>0,54</b>	<b>29,54</b>	<b>131</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в обед:</b>				<b>24,928</b>	<b>9,65</b>	<b>129,679</b>	<b>477,71</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Полдник</u></b>												
овощное рагу	90											
картофель		60	42	0,84	0	8,28	34,86					
морковь		15	12	0,15	0	0,34	3,96					
Масло растительное		3	3	0	29,97	0	26,97					
капуста		60	48	0,84	0	2,58	13,44					
Лук репчатый		5	4,5	0,075	0	0,43	1,9					
<b>Итого:</b>				<b>1,905</b>	<b>29,97</b>	<b>11,63</b>	<b>81,13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Пирожок с отварным мясом	90											
Мясо говядина бескостная		40	40	8,46	2,94	0	60,48					

Мука пшеничная		40	40	4,24	0,52	29,28	131,6					
Масло сливочное		2	2	0,012	1,65	0,018	14,96					
Масло растительное		2	2	0	2	0	17,98					
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		10	9	0,15	0	0,86	3,87					
Дрожжи		2	2	0,25	0,08	0,17	1,7					
<b>Итого:</b>				<b>14,422</b>	<b>8,52</b>	<b>34,308</b>	<b>262,83</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Сок фруктовый	150	150	150	0,6	0	27,6	108					
Яйцо вареное	50	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		20	20	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>25,327</b>	<b>43,61</b>	<b>93,058</b>	<b>605,56</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в день:</b>				<b>47,35</b>	<b>48,7</b>	<b>215,7</b>	<b>1420</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

### 3 день

Наименование блюдо и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергетическая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле-воды		Са	Fe	В 1	В 2	С
<b><u>Первый завтрак:</u></b>												
Каша пшеничная молочная	150											
Пшено		25	24	1,18	0,18	12,45	53,5					
Молоко свежее 3,2		150	150	5,6	6,4	9,4	116					
Масло сливочное		3	3	0,01	2,34	0,01	22,02					
Сахар		3	3			2,86	11,7					
<b>Итого:</b>				<b>6,79</b>	<b>8,92</b>	<b>24,72</b>	<b>203,22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кофейный напиток	150											
Кофейный напиток		1	1									
Молоко свежее 3,2		140	140	3,92	4,9	6,3	86,8					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					
<b>Итого:</b>				<b>3,92</b>	<b>4,9</b>	<b>14,26</b>	<b>116,72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
хлеб пшеничный с маслом	20.окт											
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8					
<b>Итого:</b>				<b>1,72</b>	<b>8,51</b>	<b>9,71</b>	<b>190,87</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в первый завтрак:</b>				<b>12,43</b>	<b>22,33</b>	<b>48,69</b>	<b>510,81</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Второй завтрак:</u></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>12,93</b>	<b>22,33</b>	<b>57,79</b>	<b>548,81</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Обед:</u></b>												
Салат зимний	55											
Картофель		30	21	0,42	0	4,14	17,43					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Морковь		15	12	0,15	0	0,34	3,96					
Зеленый горошек		10	6,5	0,2	0	0,46	2,66					

Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
огурец соленый		10	8,5	0,06	0	0,11	0,7					
<b>Итого:</b>				<b>0,91</b>	<b>3</b>	<b>5,48</b>	<b>53,66</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Суп с галушками по-полтавски мясной со сметаной	150											
Мясо говядина бескостная		10	10	1,41	0,49	0	10,8					
Картофель		50	35	0,7	0	6,9	29,05					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Морковь		10	8	0,1	0	0,56	2,64					
Мука пшеничная		15	15	1,5	1,5	10,5	47,55					
Яйцо 1/5		10	8,5	1,27	1,15	0,07	15,7					
Масло сливочное		1	1	0,006	0,83	0,009	7,48					
Сметана		5	5	0,11	1	0,15	10,2					
<b>Итого:</b>				<b>10,59</b>	<b>5,12</b>	<b>18,619</b>	<b>171,15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
котлета мясная	67											
Мясо говядина бескостная		55	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					
Мука пшеничная		3	3	0,32	0,04	2,2	9,87					
Яйцо 1/8		6	5,1	0,75	0,69	0,04	9,42					
<b>Итого:</b>				<b>12,99</b>	<b>4,88</b>	<b>5,32</b>	<b>116,12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Овощи тушеные	90											
Картофель		60	42	0,84	0	8,28	34,86					
Капуста белокочанная		60	48	0,84	0	2,58	13,44					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Морковь		10	8	0,1	0	0,56	2,64					
Томат паста		2	2	0,07	0	0,24	1,26					
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
<b>Итого:</b>				<b>1,94</b>	<b>4,56</b>	<b>12,1</b>	<b>95,79</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Компот из сухофруктов	150											
Сухофрукты		9	9	0,14	0	5,81	24,62					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					

<b>Итого:</b>				<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>13,77</b>	<b>54,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	40	40	40	2	0,4	17	81,6					
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
<b>Итого:</b>				<b>3,66</b>	<b>0,66</b>	<b>26,62</b>	<b>127</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в обед:</b>				<b>30,23</b>	<b>18,22</b>	<b>81,909</b>	<b>618,26</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник:</b>												
Рыба запечённая в молочно-сметанном соусе	45/20											
минтай		70	56	8,12	0,21	0	35					
Молоко свежее 3,2		10	10	0,03	0,03	0,045	5,08					
Сметана		4	4	0,08	0,8	0,12	8,16					
Масло растительное		2	2	0	2	0	18					
Мука пшеничная		3	3	0,35	0,05	2,02	9,64					
Рис отварной	90											
Рис		32	32	2,45	0,09	27,06	113,5					
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68					
<b>Итого:</b>				<b>11,04</b>	<b>4,74</b>	<b>29,255</b>	<b>204,06</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Чай с молоком	150											
Молоко свежее 3,2		80	80	2,24	2,56	3,76	46,4					
Чай		0,5	0,5									
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					
<b>Итого:</b>				<b>2,24</b>	<b>2,56</b>	<b>15,2</b>	<b>93,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Кондитерские изделия	20	20										
<b>Итого:</b>				<b>1,66</b>	<b>0,26</b>	<b>9,62</b>	<b>45,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в ужин:</b>				<b>14,94</b>	<b>7,56</b>	<b>54,075</b>	<b>342,66</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в день:</b>				<b>58,1</b>	<b>48,11</b>	<b>193,774</b>	<b>1429</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## 4 день

Наименование блюдо и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергетическая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле-воды		Са	Fe	В 1	В 2	С
<b>Первый завтрак:</b>												
<b>каша из кукурузной крупы</b>	150											
крупя кукурузная		25	25	3,57	1,74	19,62	103,5					
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87					
Масло сливочное		3	3	0,018	2,48	0,027	22,44					
Сахар		3	3	0	0	2,86	11,7					
итого:				<b>7,78</b>	<b>9,02</b>	<b>29,58</b>	<b>224,64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Кофейный напиток</b>												
Кофейный напиток	150											
молоко		140	140	3,92	4,9	6,3	81,2					
сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					
								<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого:</b>				3,92		18,28	126,08					
<b>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</b>												
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8					
Сыр		8	8	<b>2,14</b>	<b>2,18</b>	<b>0</b>	<b>28,88</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
				<b>9,92</b>	<b>11,2</b>	<b>29,58</b>	<b>253,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в первый завтрак:</b>												
<b>Сок фруктовый</b>	100	100	100	0,5	0	9,1	38					
								<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<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>Всего в завтраки</b>												
<b>Обед:</b>												
Салат овощной	50											
Картофель		50	35	0,6	0	7	31					

горошек зеленый		15	12	0,1	0,48	2	4					
Лук репчатый		6	5	0,12	0	0,5	2,46					
Масло растительное		3	3	0		0	17	0	0	0	0	0
<b>Итого:</b>				0,86	11,96	9,5	54,46					
Суп фасоловый с мясом	150											
Мясо говядина		10	8	2,35	0,82	0	17					
Картофель		80	56	1,12	0	11,04	46,48					
Морковь		10	8	0,1	0	0,56	2,64					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Масло сливочное		1	1	0,055	0,78	0,005	7,34					
Сметана		5	5	0,11	1	0,15	10,2	0	0	0	0	0
<b>Итого:</b>				3,76	1,82	12,18	78,26					
ежики мясные втоматно-сметанном соусе.Свекла тушеная	75/15											
Мясо говядина		60	55	14,1	4,9	0	100,8					
Рис		5	4	1,84	1,95	0,1	17,5					
Яйцо 1/8		6	5	0,15	0	0,86	3,87					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Томат паста		4	4	0,02	3,3	0,04	29,92					
Масло сливочное		3	3	0,32	0,04	2,2	9,87					
Мука		6	6	0,13	1,2	0,18	12,24					
Сметана		5	5	0,15	1,4	0,21	14,28					
Свёкла тушеная												
Свёкла		120	96	1,7	0	2,1	44,7					
Масло растительное		2	2	0	0	2	7,48					
<b>Итого:</b>				18,49	12,79	8,12	242,6	0	0	0	0	0
Компот из сухофруктов	150											
Сухофрукты		9	9	0,14	0	5,81	24,62					
Сахар		8	8			7,96	29,92	0	0	0	0	0
<b>Итого:</b>				0,14	0	13,77	54,54					
Хлеб ржаной		40	40	2	0,4	17	81,6					
Хлеб пшеничный		20	20	1,56	0,4	9,62	45,4	0	0	0	0	0
								0	0	0	0	0
<b>Всего в обед:</b>				20,16	14,09	25,85	345,12					

<b>Полдник</b>												
Салат из свежей капусты	50											
капуста свежая		40	32	0,56	0	1,72	8,96					
морковь		15	12	0,15	0	0,84	3,96					
лук репчатый		5	4,5	0,075	0	0,43	1,94					
Масло растительное		2	2		2	0	17,987					
сахар		2	2	0	0	2	7,48					
макаронник	150	5	4	0,05	0	0,16	0,8					
макаронные изделия		30	30	3,12	0,27	22,56	99,56					
молоко свежее		50	50	1,12	1,28	1,88	23,2					
яйцо1/3		16	15,7	<b>3,57</b>	<b>0,18</b>	<b>8,72</b>	<b>49,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
сахар		3	3	0	0	2,99	11,22					
масло сливочное		2	2	0,012	1,65	0,018	14,96					
Чай с сахаром	150											
чай		0,5	0,5	0	0							
Сахар		8	8	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,96</b>	<b>29,92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>пирог с картофелем</b>												
мука пшеничная		40	40	4,68	0,72	28,32	131,2					
молоко свежее		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6					
масло сливочное		2	2	<b>0,012</b>	<b>1,65</b>	<b>0,018</b>	<b>14,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>масло растительное</b>		2	2	0	2	0	18					
картофель		<b>40</b>	<b>28</b>	<b>0,56</b>	<b>0</b>	<b>5,5</b>	<b>23,24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>дрожжи</b>		0,4	0,4	14,81	14,3997,35		543,64					

всего в полдник

Всего в день

48,2

47,3

204,8

1404,9

## 5 день

Наименование блюд и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергетическая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле-воды		Ca	Fe	В 1	В 2	С
<b><u>Первый завтрак:</u></b>												
Каша "Дружба"	150											
Рис		8	8	0,56	0,05	6,18	25,84					
Пшено		8	7,8	0,96	23	5,06	26,72					
Греча		8	7,8	1,01	0,21	5,44	26,32					
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87					
Масло сливочное		3	3	0,01	2,36	0,015	22,02					
Сахар		3	3	0	0	2,86	11,7					
<b>Итого:</b>				<b>6,74</b>	<b>30,42</b>	<b>26,61</b>	<b>199,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кофейный напиток	150											
Кофейный напиток		1	1									
Молоко		140	140	3,92	4,9	6,3	86,8					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					
<b>Итого:</b>				<b>3,92</b>	<b>4,9</b>	<b>14,26</b>	<b>116,72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный с маслом и сыром												
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8					
				<b>1,72</b>	<b>8,51</b>	<b>9,71</b>	<b>120,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в первый завтрак:</b>				<b>12,38</b>	<b>43,83</b>	<b>50,58</b>	<b>436,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Второй завтрак:</u></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>13,08</b>	<b>43,83</b>	<b>57,48</b>	<b>467,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Обед:</u></b>												
Салат из моркови	45											
Морковь		60	48	0,6	0	3,36	15,84					
сахар		2	2	0	0	2	7,48					

Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
<b>Итого:</b>				<b>0,6</b>	<b>3</b>	<b>5,36</b>	<b>50,29</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
суп вермишелевый на мясном бульонек	150											
Картофель		50	35	0,7	0	6,9	29,05					
Вермишель		6	6	0,62	0,05	4,51	19,92					
Морковь		10	8	0,1	0	0,56	2,64					
Лук репчатый		5	4	0,08	0	0,43	1,94					
Масло сливочное		1	1	0,005	0,83	0,,01	7,48					
<b>Итого:</b>				<b>1,505</b>	<b>0,88</b>	<b>12,4</b>	<b>61,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Мясное суфле с картофельным пюре	55/90											
мясо		60	55	11,28	3,92	0	80,64					
Молоко		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8					
Яйцо 1/8		5,8	5,2	0,75	0,69	0,04	9,42					
Хлеб пшеничный		5	5	0,42	0,07	2,41	11,35					
Картофель		100	70	1,4	0	13,8	58,1					
Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6					
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68					
<b>Итого:</b>				<b>14,7</b>	<b>7,2</b>	<b>17,67</b>	<b>191,59</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Компот из сухофруктов	150											
Сухофрукты		9	9	0,14	0	5,81	24,62					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					
<b>Итого:</b>				<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>13,77</b>	<b>54,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной		40	40	2	0,4	17	81,6					
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
<b>Итого:</b>				<b>3,66</b>	<b>0,66</b>	<b>26,62</b>	<b>127</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в обед:</b>				<b>20,605</b>	<b>11,74</b>	<b>75,82</b>	<b>484,45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>												
Винегрет	75											
огурцы соленые		10	8,5	0,06	0	0,11	0,7					
горошек зеленый		10	6,5	0,2	0	0,46	2,66					
свекла		30	24	0,42	0	0,54	11,52					
Картофель		30	21	0,42	0	4,14	17,43					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Морковь		12	9,5	0,1	0	0,68	3,24					

Масло растительное		4	4	0	4	0	34,92					
<b>Итого:</b>				<b>1,28</b>	<b>4</b>	<b>6,36</b>	<b>72,41</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Рыбный рулет с яйцом	85											
минтай		80	62,4	9,28	0,24	0	40					
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		15	15	0,42	0,48	0,71	8,7					
яйцо куриное		12	10,2	1,52	1,38	0,147	18,84					
<b>Итого:</b>				<b>11,72</b>	<b>2,17</b>	<b>3,697</b>	<b>80,83</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кисель ягодный	150											
Ягоды протертые с сахаром		30	30	0	0	13,8	55,46					
Крахмал		7	7	0,06	0	5,67	23,45					
<b>Итого:</b>				<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>19,47</b>	<b>78,91</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный		25	25	1,78	0,28	11,6	57,25					
<b>Итого:</b>				<b>1,78</b>	<b>0,28</b>	<b>11,6</b>	<b>57,25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
кондитерские изделия	25											
<b>Всего в полдник:</b>				<b>14,84</b>	<b>6,45</b>	<b>41,127</b>	<b>289,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в день:</b>				<b>41,53</b>	<b>47,02</b>	<b>198,3</b>	<b>1398</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## 6 день

Наименование блюдо и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергетическая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле-воды		Ca	Fe	В 1	В 2	С
<b>Первый завтрак:</b>												
Каша геркулесовая молочная	150											
Геркулес		20	20	2,38	1,16	13,08	69					
Молоко		150	150	5,6	6,4	9,4	116					
Масло сливочное		3	3	0,01	2,34	0,01	22,02					
Сахар		3	3	0	0	2,86	11,7					
<b>Итого:</b>				<b>7,99</b>	<b>9,9</b>	<b>25,35</b>	<b>218,72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кофейный напиток	150											
Кофейный напиток		1	1									
Молоко		150	150	5,6	6,4	9,4	116					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					
<b>Итого:</b>				<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>17,36</b>	<b>145,92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный с маслом и сыром												
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8					
Сыр		8	8	3,74	3,82	0	50,54					
<b>Итого:</b>				<b>5,46</b>	<b>12,33</b>	<b>9,71</b>	<b>170,74</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в первый завтрак:</b>				<b>19,05</b>	<b>28,63</b>	<b>52,42</b>	<b>535,38</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак:</b>												
Фрукты свежие	100	130	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>19,85</b>	<b>28,63</b>	<b>60,52</b>	<b>575,38</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед:</b>												
зимний салат	50											
Картофель		30	21	0,42	0	4,14	17,43					
морковь		16	14	2,02	1,84	0,11	16,64					
репчатый лук		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					

Зеленый горошек		10	6,5	0,2	0	0,46	2,66					
<b>Итого:</b>				<b>2,72</b>	<b>4,84</b>	<b>5,14</b>	<b>65,64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Суп картофельный с мясом сметаной	150											
Мясо говядина бескостная		10	10	1,41	0,49	0	10,08					
Картофель		80	56	0,96	0	11,2	29,05					
Морковь		12	9,5	0,11	0	0,68	3,24					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Масло сливочное		1	1	0,006	0,83	0,009	7,48					
<b>Итого:</b>				<b>2,566</b>	<b>1,32</b>	<b>12,319</b>	<b>51,79</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
гречневой кашей	36/24/90											
Мясо говядина бескостная		60	60	12,69	4,41	0	90,72					
Морковь		10	8	0,1	0	0,56	2,64					
сметана		5	5	0,11	1	0,15	10,2					
Томат паста		2	2	0,07	0	0,24	1,26					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Мука пшеничная		3	3	0,35	0,05	2,12	9,64					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
гречневая крупа		32	32	3,64	0,32	26,32	116,2					
Масло сливочное		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44					
<b>Итого:</b>				<b>17,06</b>	<b>11,26</b>	<b>29,85</b>	<b>282,01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Компот из сухофруктов	150											
Сухофрукты		9	9	0,14	0	5,81	24,62					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					
<b>Итого:</b>				<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>13,77</b>	<b>54,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной		40	40	2	0,4	17	81,6					
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
<b>Итого:</b>				<b>3,66</b>	<b>0,66</b>	<b>26,62</b>	<b>127</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в обед:</b>				<b>26,146</b>	<b>18,08</b>	<b>87,699</b>	<b>580,98</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>												
салат из свежей капусты	50											
свежая капуста		50	40	0,7	0	2,15	11,2					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					

Сахар		2	2	0	0	2	7,48					
<b>Итого:</b>				<b>0,78</b>	<b>3</b>	<b>4,58</b>	<b>47,59</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Котлета рыбная с картофельным пюре	70/90											
минтай		70	56	8,12	0,21	0	35					
Мука пшеничная		3	3	0,32	0,04	2,2	9,87					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Яйцо 1/8		5,8	5,2	0,75	0,69	0,42	9,42					
Хлеб пшеничный		5	5	0,42	0,065	2,405	11,35					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
Картофель		100	70	1,4	0	13,8	58,1					
Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6					
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68					
<b>Итого:</b>				<b>11,66</b>	<b>6,205</b>	<b>20,205</b>	<b>178,93</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
кондитерские изделия	20											
<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>
сок фруктовый		150	150	0,75	0	13,65	57					
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
<b>Итого:</b>				<b>2,41</b>	<b>0,26</b>	<b>23,27</b>	<b>102,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в полдник:</b>				<b>14,85</b>	<b>9,465</b>	<b>48,055</b>	<b>328,92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в день:</b>				<b>45,9</b>	<b>48,5</b>	<b>200,1</b>	<b>1485,28</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			Энергетическая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле-воды		Ca	Fe	В 1	В 2	С
<b>Первый завтрак:</b>												
Вермишель молочная	150											
Вермишель		25	25	2,6	0,23	18,8	83					
Молоко		150	150	5,6	6,4	9,4	116					
Масло сливочное		3	3	0,01	2,34	0,01	22,02					
Сахар		3	3	0	0	2,86	11,7					
<b>Итого:</b>				<b>8,21</b>	<b>8,97</b>	<b>31,07</b>	<b>232,72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кофейный напиток	150											
Кофейный напиток		1	1									
Молоко		140	140	5,04	5,76	8,46	104,4					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					
<b>Итого:</b>				<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>16,42</b>	<b>134,32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный с маслом и сыром												
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8					
				<b>1,72</b>	<b>8,51</b>	<b>9,71</b>	<b>120,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в первый завтрак:</b>				<b>14,97</b>	<b>23,24</b>	<b>57,2</b>	<b>487,24</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	0,3	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>15,27</b>	<b>23,24</b>	<b>71</b>	<b>541,24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед:</b>												
Салат свекольный	50											
Свекла		60	48	0,84	0	1,08	23,04					
Сахар		3	3	0	0	2,99	11,22					
Масло растительное		2	2	0	2	0	17,98					

<b>Итого:</b>				<b>0,84</b>	<b>2</b>	<b>4,07</b>	<b>52,24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	150											
Картофель		30	21	0,42	0	4,14	17,43					
Капуста		40	32	0,56	0	1,72	8,96					
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	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Масло сливочное		1	1	0,005	0,83	0,01	7,48					
Сметана		5	5	0,105	1	0,15	10,2					
<b>Итого:</b>				<b>1,36</b>	<b>1,83</b>	<b>7,36</b>	<b>33,06</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Картофель тушеный с курами	150											
куры		75	60	12,69	4,41	0	90,72					
Морковь		10	8	0,1	0	0,56	2,64					
Картофель		140	98	1,46	0	14,35	60,42					
Томат паста		2	2	0,07	0	0,24	1,26					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Масло сливочное		2	2	0,01	1,66	0,02	14,96					
Масло растительное		2	2	0	2	0	17,98					
<b>Итого:</b>				<b>14,41</b>	<b>8,07</b>	<b>15,6</b>	<b>189,92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Компот из сухофруктов	150											
Сухофрукты		9	9	0,14	0	5,81	24,62					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					
<b>Итого:</b>				<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>13,77</b>	<b>54,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной		40	40	2	0,4	17	81,6					
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
<b>Итого:</b>				<b>3,66</b>	<b>0,66</b>	<b>26,62</b>	<b>127</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в обед:</b>				<b>20,41</b>	<b>12,56</b>	<b>67,42</b>	<b>456,76</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Полдник</u></b>												
Омлет	150											
молоко		90	90	2,48	2,82	4,22	51,8					
яйцо куриное		100	75	9,52	8,55	0,52	117,7					
мука		3	3	0,3	0,004	2,16	7,3					

		5	5	0	0	4,99	18,7					
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68					
<b>Итого:</b>				<b>12,31</b>	<b>12,934</b>	<b>11,9</b>	<b>210,18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Молоко	150			5,6	6,4	9,4	116					
Ватрушка	95											
мука пшеничная		40	40	4,24	0,52	29,,2	131,6					
молоко свежее		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6					
<b>сахар</b>		6	6	<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>
яйцо		12	10,2	1,52	1,38	0,08	18,44					
масло сливочное		2	2	0,012	1,65	0,018	14,96					
<b>масло растительное</b>		2	2	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>17,98</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>дрожжи</b>		0,,4	0,4					<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Всего в полдник				17,24	16,58	57,56	589,2					
<b>Всего в день:</b>				<b>49,2</b>	<b>49,6</b>	<b>210</b>	<b>1410</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## 8 день

Наименование блюдо и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергетическая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле-воды		Ca	Fe	В 1	В 2	С
<b><u>Первый завтрак:</u></b>												
Каша рисовая молочная с маслом	150											
Рис		20	20	1,4	0,12	15,46	64,6					
Молоко		150	150	4,2	3,36	4,94	87					
Масло сливочное		3	3	0,01	2,34	0,01	22,02					
Сахар		3	3	0	0	2,86	11,7					
<b>Итого:</b>				<b>5,61</b>	<b>5,82</b>	<b>23,27</b>	<b>185,32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кофейный напиток	150											
Кофейный напиток		1,2	1,2									
Молоко		140	140	3,92	4,9	6,3	86,8					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					
<b>Итого:</b>				<b>3,92</b>	<b>4,9</b>	<b>14,26</b>	<b>116,72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный с маслом и сыром												
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Масло сливочное		8	8	0,05	6,6	0,07	59,8					
Сыр		8	8	1,87	3,74	0	50,54					
				<b>3,58</b>	<b>10,6</b>	<b>9,69</b>	<b>155,74</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в первый завтрак:</b>				<b>13,11</b>	<b>21,32</b>	<b>47,22</b>	<b>814,24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Второй завтрак:</u></b>												
Фрукты свежие	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>13,81</b>	<b>21,32</b>	<b>54,12</b>	<b>845,24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Обед:</u></b>												
Салат овощной	50											
картофель		50	35	0,7	0	6,9	29,05					



Творожное суфле с ягодами протертыми	150/20												
Молоко		20	20	0,56	0,7	0,9	12,4						
Яйцо		10	8,5	1,27	1,15	0,07	15,7						
манная крупа		10	10	1,13	1,07	7,33	32,6						
<b>сахар</b>		5	5	0	0	4,99	18,7	0	0	0	0	0	0
творог		120	120	14,4	10,8	3,96	169,2						
масло сливочное		2	2	4,24	0,52	29,2	131,6						
Молоко		15	15	0,56	0,64	0,94	11,6						
Сахар		6	6	0	0	5,72	23,4						
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68						
ягоды протертые		20	20	0	0	11,4	43,6						
Гребешки	60												
мука пшеничная		40	40	4,68	0,72	28,32	131,2						
Дрожжи		2	2	0,25	0,08	0,17	1,7						
<b>сахар</b>		6	6			5,72	23,4	0	0	0	0	0	0
Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6						
масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68						
масло растительное		2	2	0,48	0,3	1,18	17,7						
<b>Какао на молоке</b>	150							0	0	0	0	0	0
<b>молоко</b>		150	150	4,2	0,3	1,18	17,7	0	0	0	0	0	0
какао		2	2	0,48									
<b>сахар</b>		8	8	0	0	7,96	29,92	0	0	0	0	0	0

ВСЕГО В ПОЛДНИК

17,9 21,6 83,37 667,16

ВСЕГО ВДЕНЬ

46,9 47,2 204,7 1410,2

## 9 день

Наименование блюдо и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергетическая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле-воды		Ca	Fe	В 1	В 2	С
<b><u>Первый завтрак:</u></b>												
Каша пшеничная молочная с маслом	150											
Крупа пшеничная		25	25	6,35	5,75	0,35	78,5					
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87					
Масло сливочное		3	3	0,018	2,48	0,03	22,4					
<b>Итого:</b>				<b>10,568</b>	<b>13,03</b>	<b>7,43</b>	<b>187,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кофейный напиток	150											
Кофейный напиток		1	1									
Молоко		140	140	3,92	4,9	6,3	86,8					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					
<b>Итого:</b>				<b>3,92</b>	<b>4,9</b>	<b>14,26</b>	<b>116,72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный с маслом												
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8					
Сыр												
<b>Итого:</b>				<b>1,72</b>	<b>8,51</b>	<b>9,71</b>	<b>120,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в первый завтрак:</b>				<b>16,208</b>	<b>26,44</b>	<b>31,4</b>	<b>424,82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Второй завтрак:</u></b>												
Фрукты свежие	140	140	100	0,9	0	19,2	89					
<b>Итого:</b>				<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>19,2</b>	<b>89</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего второй завтрак:</b>				<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>19,2</b>	<b>89</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в завтраки</b>				<b>17,108</b>	<b>26,44</b>	<b>50,6</b>	<b>513,82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Обед:</u></b>												
Салат из моркови	50											
морковь		60	48	0,54	0	3,42	16,2					
масло растительное		2	2	0	2	0	18					
сахар		1	1	0	0	0,6	3,7					
<b>Итого:</b>				<b>0,54</b>	<b>2</b>	<b>4,02</b>	<b>37,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>



Свекла		30	24	11,28	3,92	0	80,64					
масло растительное		3	3		3	0	27					
капуста белокочанная		20	16	0,28	0	0,86	4,48					
лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,93					
Мясные биточки	62	10	8	0,1	0	43	2,64					
мясо		50	47	9,87	3,43	0	70,56					
лук репчатый		5	4,5	0,075	0	0,84	3,96					
Масло растительное		2	2	0	2	0	18					
<b>Хлеб пшеничный</b>		5	5	<b>0,42</b>	<b>0,065</b>	<b>2,41</b>	<b>11,35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
яйцо куриное		6	5,1	0,75	0,69	0,04	9,42					
Картофельное пюре	90											
картофель		100	70	1,4	0	13,8	58,1					
<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					
Сок фруктовый	150											
		150	150									
<b>Всего в полдник:</b>				<b>15,68</b>	<b>15,7</b>	<b>46,88</b>	<b>322,94</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кондитерские изделия	20	20										
<b>Всего в день:</b>				<b>42,3</b>	<b>46,5</b>	<b>202</b>	<b>1395</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

# 10 день

Наименование блюдо и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергетическая 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	150											
Манка		20	20	2,26	0,14	14,66	65,2					
Сахар		3	3			2,86	11,7					
Молоко пастеризованное МДЖ 3,2		150	150	5,6	6,4	9,4	116					
Масло сливочное		3	3	0,01	2,34	0,01	22,02					
<b>Итого:</b>				<b>7,87</b>	<b>8,88</b>	<b>26,93</b>	<b>214,92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кофейный напиток	150											
Кофейный напиток		1	1									
Молоко пастеризованное МДЖ 3,2		140	140	3,92	4,9	6,3	86,8					
Сахар		8	8			7,96	29,92					
<b>Итого:</b>				<b>3,92</b>	<b>4,9</b>	<b>14,26</b>	<b>116,72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный с маслом и сыром												
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8					
Сыр		8	8	2,14	2,18	0	28,88					
				<b>3,86</b>	<b>10,69</b>	<b>9,71</b>	<b>149,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в первый завтрак:</b>				<b>15,65</b>	<b>24,47</b>	<b>50,9</b>	<b>480,72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Второй завтрак:</u></b>												
сок	100	100	75	0,7	0	6,3	28,5					
<b>Итого:</b>				<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>6,3</b>	<b>28,5</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>6,3</b>	<b>28,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в завтраки</b>				<b>16,35</b>	<b>24,47</b>	<b>57,2</b>	<b>509,22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Обед:</u></b>												
Салат из свежей капусты	50											
капуста свежая		50	40	0,7	0	2,15	11,2					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					



Рыбный пудинг	70											
Рыба треска		70	56	8,12	0,21	0	35					
Молоко свежее 3,2		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8					
яйцо куриное		8	6,8	1,02	0,92	0,06	12,56					
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>9,84</b>	<b>1,62</b>	<b>2,94</b>	<b>73,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Свекла тушеная	90											
Свекла		120	114	1,68	0	2,16	46,08					
Морковь		10	8	0,14	0	0,18	3,84					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Сахар		1	1			0,99	3,74					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68					
<b>Итого:</b>				<b>1,91</b>	<b>4,56</b>	<b>3,77</b>	<b>97,25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кисель	150											
Ягоды протертые		30	30	0	0	13,8	55,46					
Крахмал		7	7	0,06	0	5,67	23,45					
<b>Итого:</b>				<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>19,47</b>	<b>78,91</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Яйцо вареное	50	70	50	5,08	4,6	0,28	62,8					
кондитерские изделия	25	25						<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>всего в полдник</b>				<b>11,81</b>	<b>6,18</b>	<b>26,18</b>	<b>216,35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в день:</b>				<b>40,9</b>	<b>46,52</b>	<b>198,3</b>	<b>1392,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>