

УТВЕРЖДЕНО  
И.о.заведующего О.В.Столбунова

Приказ №60-ОД от 01.06.2026

## 10-дневное меню для детей

от 3 – до 7 лет

### 1 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		Са	Fe	В 1	В 2	С
<b><u>Первый завтрак:</u></b>												
Каша пшенно-рисовая	200											
пшено		15	14,7	1,8	0,44	9,5	50,1					
рис		12	12	0,84	0,07	9,28	38,76					
		10	10	1,13	1,07	7,33	32,6					
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>9,394</b>	<b>11,28</b>	<b>40,536</b>	<b>286,08</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	30/10												
Хлеб пшеничный		30	30	2,49	0,39	14,43	68,1						
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8						
Итого:				<b>4,42</b>	<b>10,55</b>	<b>14,52</b>	<b>168,17</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>18,854</b>	<b>27,59</b>	<b>73,066</b>	<b>597,65</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Второй завтрак:</u></b>													
Фрукты свежие	120												
				0,97	0,85	24,3	106						
<b>Итого:</b>				<b>0,97</b>	<b>0,85</b>	<b>24,3</b>	<b>106</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>0,97</b>	<b>0,85</b>	<b>24,3</b>	<b>106</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>19,824</b>	<b>28,44</b>	<b>97,366</b>	<b>703,65</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Обед:</u></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	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>105,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
макаронами	75/130											
Мясо		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>576,77</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>												
Творожная запеканка с ягодами протертыми	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>
Плюшка	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		0,4	0,4	0,25	0,08	0,17	1,7					
<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			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 гречневая молочная	200											
Греча		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>
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 сливочным и сыром	30/10/12											
Хлеб пшеничный		30	30	2,49	0,39	14,43	68,1					
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8					



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						
яйцо		10	8	0,46	0,64	12,5	25,1						
<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>	<b>0</b>
Компот из сухофруктов	200												
Сухофрукты		11	11	0	0	7,1	30,1						
Сахар		10	10	0	0	9,55	39						
<b>Итого:</b>				<b>0</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>	<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>0</b>
<b>Всего в обед:</b>				<b>19,5</b>	<b>22,1</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>0</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></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>0</b>
<b>Пирог с мясом</b>	105												
Мясо		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>	<b>0</b>
Сок фруктовый	200	200	200	0,6	0	27,6	108						
Яйцо вареное	47	50	47	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>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный		30	30	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>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>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>	<b>0</b>

### 3 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 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						



Суп с галушками по-полтавски мясной со сметаной	200												
Мясо		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>	<b>0</b>
Котлета мясная	70												
Мясо		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>	<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						

<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	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>95,81</b>	<b>707,83</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>												
<b><u>Икра кабачковая</u></b>	70	70	70	0,56	2,8	3,01	38,5					
Рыбная тефтеля в 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			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 кукурузная	200											
крупя 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>
Кофейный напиток												
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>

Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/12												
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>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>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>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>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>0</b>
<b><u>Обед:</u></b>													
Салат овощной	55												
Картофель		50	35	0,6	0	7	31						
горошек зеленый		15	10	0,3	0	0,69	3,99						
Лук репчатый		6	5,4	0,09	0	0,52	2,32						
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97						
<b>Итого:</b>				<b>0,99</b>	<b>3</b>	<b>3,99</b>	<b>64,28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Суп фасолевый с мясом	200			2	0,7		14,4						
Мясо		10	9	5,8	0,15	0	25						
Картофель		80	56	0,96	0	11,2	49,6						
Морковь		12	9,5	0,11	0	0,68	3,24						
Лук репчатый		5	4	0,11	0	0,38	2,05						
Масло сливочное		2	2	0,11	1,56	0,01	14,68						
Фасоль		25	25	5,75	0	13,6	77,1						
<b>Итого:</b>				<b>12,84</b>	<b>1,71</b>	<b>25,87</b>	<b>171,67</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

гуляш из вареного мяса	85-20												
Мясо говядина		70	64	14,1	4,9	0	100,8						
морковь		12	10	0,35	0,03	3,87	16,15						
Лук репчатый		10	9	0,15	0	0,86	3,87						
Томат паста		3	3	0,11	0	0,35	1,89						
масло растительное		3	3	0	3	0	26,97						
Мука		4	3	1,08	0	2,2	9,87						
Макроны отварные	120												
макаронные изделия		42	42	4,16	0,36	30,08	132,8						
масло сливочное		3	9	0,15	0	0,86	3,87						
<b>Итого:</b>				<b>21,94</b>	<b>10,24</b>	<b>38,32</b>	<b>325,96</b>	<b>0</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>	<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>0</b>
<b>Всего в обед:</b>				<b>39,86</b>	<b>15,56</b>	<b>119,35</b>	<b>783,41</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>													
омлет натуральный	150												
яйцо		120	75	1,27	1,15	0,07	15,7						
масло сливочное		2	2	0,02	2,48	0,027	22,44						
молоко		90	90	0,56	0,7	0,9	12,4						
мука		2	2	0,21	0,025	1,5	6,7						
<b>Итого:</b>				<b>2,98</b>	<b>5,4</b>	<b>8,33</b>	<b>83,14</b>						

напиток ягодный	200												
ягоды протертые		40	40	0	0	5,67	23,45						
Итого:				0	0	5,67	23,45						
хлеб пшеничный		30	30	2,91	0,46	16,84	79,45						
всего в полдник				22,15	17,08	40,26	398,5						
<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>	<b>0</b>
								<b>0</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			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 "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						
Греча		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>	<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	30/10											
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>16,374</b>	<b>24,71</b>	<b>67,816</b>	<b>549,52</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>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>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Обед:</u></b>												
Салат из свежей капусты	45											
капуста свежая		50	40	0,3	0	2,2	12,45					
Лук репчатый		5	4	0,64	0	0,43	1,94					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
<b>Итого:</b>				<b>0,94</b>	<b>3</b>	<b>2,63</b>	<b>41,36</b>	<b>0</b>	<b>0</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>	<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>	<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						
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>0</b>
<b>Всего в обед:</b>				<b>24,64</b>	<b>14,79</b>	<b>83,56</b>	<b>632,45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></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>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Рыбный рулет	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	<b>2,02</b>	<b>1,61</b>	<b>0,11</b>	<b>25,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<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	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>5,67</b>	<b>23,45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>		30	30	2,49	0,39	19,24	90,8					
Кондитерские изделия	30							<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в полдник</b>				19,2	17,8	60,8	520,4					
<b>Всего в день</b>				<b>54,1</b>	<b>60,8</b>	<b>263,1</b>	<b>1805,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## 6 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 геркулесовая молочная	200											
Геркулес		20	20	2,38	1,16	13,08	69					





<b>Всего в обед:</b>				<b>34,36</b>	<b>27,03</b>	<b>112,75</b>	<b>805,21</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></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>14,01</b>	<b>7,22</b>	<b>48,27</b>	<b>368,82</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			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>												
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>37</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	30/10											
Хлеб пшеничный		30	30	2,49	0,39	14,43	68,1					
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8					
Итого				<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><u>Второй завтрак:</u></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>	<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>	<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>	<b>0</b>
Компот из сухофруктов	200												
Сухофрукты		11	11	0,18	0	7,1	30,1						

<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>Уплотненный 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					
молоко		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					
сахар		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>
яйцо		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-	Минер.вещества, мг	Витамины, мг
-------------------------------	-------	------------	-------------------	-----------	--------------------	--------------

		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле- воды	ческая ценность (в ккал)	Ca	Fe	B 1	B 2	C
<b><u>Первый завтрак:</u></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	30/10/12											
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><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>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 морковный	50											
морковь		60	48	0,6	0	7	31					
сахар		2	2	0	0	0,52	2,32					
масло растительное		3	3	0	3		26,97					
<b>Итого:</b>				<b>0,6</b>	<b>3</b>	<b>7,52</b>	<b>64,28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Свекольник со сметаной	200											
Картофель		40	28	0,56	0	5,52	23,24					
свекла		65	50	0,91	0	1,17	24,96					
Морковь		10	8	0,1	0	0,56	2,64					
Томат паста		5	5	0,18	0	0,59	3,15					
Лук репчатый		5	4	0,08	0	0,43	1,94					
Масло сливочное		1	1	0,005	0,87	0,01	7,48					
Сахар		1	1	0	0	1	3,74					
Сметана		5	5	0,11	1	0,15	10,2					
<b>Итого:</b>				<b>1,945</b>	<b>1,87</b>	<b>9,43</b>	<b>77,35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Мясной рулет	100-100											
Картофельное пюре												
Мясо		70	64	14,1	4,9	0	100,8					
Хлеб пшеничный		5	5	0,42	0,07	2,41	11,35					
молоко		15	15	0,42	0,48	0,72	8,7					
лук репчатый		5	4	0,08	0	0,43	1,94					
Картофель		100	80	2,38	0	7,31	38,08					
молоко		20	20	0,11	0,12	1,37	21,89					

Масло сливочное		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44						
<b>Итого:</b>				<b>17,72</b>	<b>9,93</b>	<b>11,94</b>	<b>207,18</b>	<b>0</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>	<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>0</b>
<b>Всего в обед:</b>				<b>24,745</b>	<b>15,41</b>	<b>80,75</b>	<b>570,31</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></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>	<b>0</b>
Творожное суфле с ягодами протертыми	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	0	0	9,55	39	0	0	0	0	0
<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			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 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./10												
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>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>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>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>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>0</b>
<b><u>Обед:</u></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>	<b>0</b>
Суп овощной на к/б с яйцом, сметаной	200												
Картофель		30	28	3,2	0	4,14	17,34						
Морковь		20	16	0,2	0	1,12	5,28						
Лук репчатый		10	9	0,15	0	0,86	3,87						
Капуста белокочанная		40	28	0,56	0	1,7	8,9						
горошек зеленый		15	12	0,6	0,15	3,4	16,7						
Томат паста		3	3	4,8	0	19	99						
Масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,02	14,96						
Сметана		7	7	0,15	1,4	0,21	14,28						
Вареное яйцо		16	16	1,6	1,3	0,9	19,3						

<b>Итого:</b>				<b>11,27</b>	<b>4,5</b>	<b>31,35</b>	<b>199,63</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Плов с курами	200											
Куры		90	75	8,9	3,3	0	67					
Рис		40	40	2,8	0,24	30,92	129,2					
морковь		30	24	0,3	0	1,68	7,92					
томат		3	3	0,11	0	0,35	0,89					
Лук репчатый		20	18	0,3	0	0,86	3,87					
Масло растительное		3	3		3	0	26,97					
Масло сливочное		3	3	0,018	2,48	0,027	22,44					
<b>Итого:</b>				<b>12,428</b>	<b>9,02</b>	<b>33,837</b>	<b>258,29</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>26,06</b>	<b>14,13</b>	<b>117,157</b>	<b>479,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>												
салат из свеклы	70											
сахар		2	2	0	0	2	7,48					
лук репчатый		10	9	0,15	0,86	0	3,87					
свекла		80	28	0,15	0	0,84	3,96					





<b>Икра кабачковая</b>	60			0,84	0	2,58						
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		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.январь	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>24,5</b>	<b>24,56</b>	<b>96,22</b>	<b>684,67</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Уплотненный полдник:</u></b>												
Рыбный пудинг	95											
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>	<b>0</b>	<b>0</b>
Рис отварной	100											
рисовая крупа		35	35	2,8	0,24	30,92	129,2					
масло сливочное		2	8	0,02	2,48	0,03	22,44					
<b>Итого:</b>				<b>2,82</b>	<b>2,72</b>	<b>30,95</b>	<b>151,64</b>	<b>0</b>	<b>0</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>	<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>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в полдник:</b>				<b>27,52</b>	<b>10,28</b>	<b>75,16</b>	<b>420,28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<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>	<b>0</b>	<b>0</b>

Составлено 01.06.2026