Примерное десятидневное меню

СОГЛАСОВАНО: Утверждаю:

Начальник ГО ТУ «Роспотребнадзора» Заведующая МКДОУ «Волчихинский детский сад №2»

По Алтайскому краю в Михайловском, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.П.Ефремова

Волчихинском, Ключевском, Угловском «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г

Районах \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Г.Пащенко

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Продукты** | | **Количество** | | | | | | | | | ***Выход*** | | | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **калорийность** | |
|  |  | | **До 3-х лет** | | | | **До 7 лет** | | | | | ***До 3-х лет*** | | ***До 7 лет*** | | **До 3-х лет** | **До 7 лет** | **До 3-х лет** | **До 7 лет** | **До 3-х лет** | **До 7 лет** | **До 3-х лет** | **До 7 лет** |
|  |  | | *Брутто* | *Нетто* | | | *Брутто* | | | | *Нетто* | *Брутто* | | *Нетто* | | *Брутто* | *Нетто* | *Брутто* | *Нетто* | *Брутто* | *Нетто* | *Брутто* | *Нетто* |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | | | 5 | | | | 6 | *7* | | *8* | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  |  | | ***1 –ый день*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | ***I завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп рыбный | Горбуша  Картофель  Морковь  Лук  Пшено(рис)  Зелень  Вода  соль | | 40  56  17  10  4  6  240  0,7 | 37,6  42  12,8  8,4  4  5  240  0,7 | | | 70  70  21,3  12,5  5  7,5  300  0,9 | | | | 47  52,5  16  10,3  5  6,2  300  0,9 | *200* | | *250* | | 12,74 | 15,93 | 0,6 | 0,75 | 9,22 | 11,53 | 105 | 132 |
| Хлеб с сливочным маслом и сыром | Хлеб  Слив масло  сыр | | 25  8,5  17,9 | 25  8,5  16,5 | | | 25  8,5  17,9 | | | | 25  8,5  16,5 | *50* | | *50* | | 5,82 | 5,82 | 12,37 | 12,37 | 13,38 | 13,38 | 191 | 191 |
| Чай с сахаром | Сахар  Чай | | 9,8  0,45 | 9,8  0,45 | | | 13  0,6 | | | | 13  0,6 | *150* | | *200* | | 9 | 12 | 2,03 | 2,06 | 9,76 | 13 | 37 | 49 |
| ***Всего:*** | | | | | | | | | | | | | | | | **27,56** | **33,75** | **15** | **15,18** | **32,36** | **37,91** | **333** | **372** |
| ***II завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| сок | сок | | 150 | 150 | | | | 200 | | *200* | | | *150* | | *200* | 0,75 | 1,0 | 0,15 | 0,2 | 15,15 | 20,2 | 69 | 92 |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ со сметаной | Свекла  Картофель  Капуста  Морковь  Лук  К-та лимонная  Сахар  Зелень  Сметана  Бульон  Соль | | 30  32,6  40  13  8  0,1  0,8  4  8  240  0,4 | 22,4  19,6  32  9,6  6,4  0,1  0,8  3  8  240  0,4 | | | | 37,5  40,8  50  16,3  10  0,125  1  5  10  300  0,5 | | *28*  *24,5*  *40*  *12*  *7,8*  *0,125*  *1*  *3,5*  *10*  *300*  *0,5* | | | *200* | | *250* | 3,08 | 3,85 | 1,72 | 2,18 | 5,42 | 6,78 | 65 | 81 |
| Котлета мясная | Мясо  Хлеб  Вода  Соль | | 71,2  11,2  15,2  0,08 | 64,8  11,2  15,2  0,08 | | | | 71,2  11,2  15,2  0,08 | | *64,8*  *11,2*  *15,2*  *0,08* | | | *80* | | *80* | 11,77 | 11,77 | 4,71 | 4,71 | 4,36 | 4,36 | 100 | 100 |
| Соус томатный | Вода  Мука  Слив. масло  Томат  Сахар  Соль | | 45  4,2  1,7  4,25  1,5  0,1 | 45  4,2  1,7  4,25  1,5  0,1 | | | | 45  4,2  1,7  4,25  1,5  0,1 | | *45*  *4,2*  *1,7*  *4,25*  *1,5*  *0,1* | | | *50* | | *50* | 0,01 | 0,01 | 1,5 | 1,5 | 4,9 | 4,9 | 36 | 36 |
| Картофельное пюре | Картофель  Молоко  Слив. масло  Соль | | 183,8  42  3,8  0,37 | 110,3  42  3,8  0,37 | | | | 245  56  5  0,5 | | *147*  *56*  *5*  *0,5* | | | *150* | | *200* | 3,26 | 4,34 | 4,68 | 6,24 | 8,04 | 10,72 | 124 | 165 |
| Компот из сухофруктов | с/фрукты  сахар  вода | | 15  12  147 | 15  12  147 | | | | 20  16  196 | | *20*  *16*  *196* | | | *150* | | *200* | 0,78 | 1,04 | 0 | 0 | 20,12 | 26,96 | 81 | 107 |
| Хлебржан./пшен |  | | 40 | 40 | | | | 50 | | *50* | | | *40* | | *50* | 2,21 | 2,76 | 0,57 | 0,5 | 12,83 | 16,04 | 93 | 117 |
| хлеб |  | | 20 | 20 | | | |  | |  | | | *20* | | *20* | 1,52 | 1,52 | 0,16 | 0,16 | 9,72 | 9,72 | 51 | 51 |
| ***Всего*** | | | | | | | | | | | | | | | | **22,63** | **25,29** | **13,34** | **15,29** | **65,49** | **79,48** | **550** | **657** |
|  |  | | ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная | Манка  Молоко  Слив.масло  Сахар  Соль | | 15  130,5  4,5  4,5  0,37 | 15  130,5  4,5  4,5  0,37 | | | | 20  174  6  6  0,5 | | *20*  *174*  *6*  *6*  *0,5* | | | *150* | | *200* | 5,07 | 6,76 | 7,82 | 10,42 | 19,3 | 25,86 | 169 | 225 |
| Кофейный напиток с молоком | Молоко  Коф.напиток  Сахар | | 150  2,4  9,8 | 150  2,4  9,8 | | | | 200  3,2  13 | | *200*  *3,2*  *13* | | | *150* | | *200* | 3,6 | 4,8 | 3,6 | 4,8 | 16,47 | 21,96 | 111 | 148 |
| Хлеб | Хлеб | | 25 | 25 | | | | 40 | | *40* | | | *25* | | *40* | 1,9 | 3,04 | 0,2 | 0,32 | 12,15 | 24,3 | 64 | 119 |
| ***Всего*** | | | | | | | | | | | | | | | | **10,57** | **14,6** | **11,62** | **15,54** | **47,92** | **72,12** | **344** | **492** |
| ***Итого за 1-ый день*** | | | | | | | | | | | | | | | | **61,51** | **74,64** | **40,11** | **46,21** | **160,92** | **209,71** | **1296** | **1613** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***2-ой день*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | *I Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет | Яйцо куриное  Молоко  Сливоч масло  соль | | 1,25  60  3  0,25 | 50  60  3  0,25 | | | | 1,25  60  3  0,25 | | *50*  *60*  *3*  *0,25* | | | *1*  *100* | | *100* | 7,85 | 7,85 | 9,06 | 9,06 | 3,21 | 3,21 | 125 | 125 |
| Хлеб с сливоч маслом и сыром | Сыр  Сливочн.масло  хлеб | | 17,9  8,5  25 | 16,5  8,5  25 | | | | 17,9  8,5  25 | | *16,5*  *8,5*  *25* | | | *50* | | *50* | 5,82 | 5,82 | 12,37 | 12,37 | 13,38 | 13,38 | 191 | 191 |
| Какао на молоке | Молоко  Сахар  какао | | 150  9,8  2,47 | 150  9,8  2,47 | | | | 200  13  3,3 | | *200*  *13*  *3,3* | | | *150* | | *200* | 4,65 | 6,2 | 4,8 | 6,4 | 16,77 | 22,36 | 127 | 170 |
| Итого: |  | |  |  | | | |  | |  | | |  | |  | 18,32 | 19,87 | 26,23 | 27,83 | 33,36 | 38,95 | 443 | 486 |
|  | *2 завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| яблоко | яблоко | | 108 | 108 | | | | 114 | | *114* | | | *108* | | *114* | 0,44 | 0,47 | 0,44 | 0,47 | 10,9 | 11,5 | 49 | 52 |
|  | *обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп гороховый со сметаной | Горох  Картофель  Морковь  Лук  Зелень  Соль  Вода  сметана | | 24  46,6  16  10  2  0,7  240  8 | 24  28  12,8  8,4  1,48  0,7  240  8 | | | | 30  58,3  20  12,5  2,5  0,9  300  10 | | *30*  *35*  *16*  *10.6*  *1,85*  *0,9*  *300*  *10* | | | *200* | | *250* | 5,72 | 7,15 | 0,48 | 0,6 | 16,12 | 20,15 | 102 | 127 |
| Жаркое по домашнему с мясом | Мясо  Том. Паста  Картофель  Морковь  Лук  Сливоч масло  Раст масло  Соль  бульон | | 36,3  1,5  195  16,5  15  3  1,5  0,3  30 | 33  1,5  117  12  12,6  3  1,5  0,3  30 | | | | 48.4  2  260  22  20  4  2  0,4  40 | | *44*  *2*  *156*  *16*  *16,8*  *4*  *2*  *0,4*  *40* | | | *150* | | *200* | 7,97 | 10,62 | 8,15 | 10,86 | 14,55 | 19,40 | 183 | 244 |
| Компот из сухофруктов | с/фрукты  сахар  вода | | 15  12  147 | 15  12  147 | | | | 20  16  196 | | *20*  *16*  *196* | | | *150* | | *200* | 0,78 | 1,04 | 0 | 0 | 20,22 | 26,96 | 81 | 107 |
| Хлеб рж/пшен  хлеб |  | | 40  20 | 40  20 | | | | 50  20 | | *50*  *20* | | | *40*  *20* | | *50*  *20* | 2,21  1,52 | 2,76  1,52 | 0,57  0,16 | 0,5  0,16 | 12,83  9,72 | 16,04  9,72 | 93  51 | 117  51 |
| Итого: |  | |  |  | | | |  | |  | | |  | |  | 18,2 | 23,09 | 9,36 | 12,12 | 73,44 | 92,27 | 510 | 646 |
|  | *полдник* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | Раст. Масло  Мука  Молоко  Яйцо ¼  Сахар  Дрожжи  Сливоч масло  Раст масло  Творог  Сахар  Яйцо  соль | | 2  44  22  0,25  5  2  2  3  23  3  0,125  0.5 | 2  44  22  10  5  2  2  3  23  3  5  0,5 | | | | 2  44  22  0,25  5  2  2  3  23  3  0,125  0,5 | | *2*  *44*  *10*  *5*  *2*  *2*  *3*  *23*  *3*  *5*  *0,5* | | | *100* | | *100* | 10,48 | 10,48 | 10,90 | 10,90 | 33,11 | 33,11 | 287 | 287 |
| ряженка | ряженка | | 150 | 145,5 | | | | 200 | | *194* | | | *145* | | *194* | 4,08 | 5,44 | 4,8 | 6,4 | 10,46 | 13,94 | 87 | 116 |
| Итого: |  | |  |  | | | |  | |  | | |  | |  | 24,56 | 15,92 | 15,7 | 17,3 | 43,57 | 47,05 | 374 | 403 |
| Итого за 2 день: |  | |  |  | | | |  | |  | | |  | |  | 61,52 | 57,35 | 51,73 | 57,72 | 160,75 | 189,77 | 1376 | 1587 |
| *3 день* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *1 завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | Гречка  Сливоч масло  Вода  соль | | 69  6  105  0,38 | 69  6  105  0,38 | | | | 92,0  8  140  0,5 | | *92,0*  *8*  *140*  *0.5* | | | *150* | | *200* | 8,55 | 11,4 | 5,64 | 7,23 | 21,18 | 54,9 | 271 | 361 |
| Хлеб с маслом | Сливоч масло  хлеб | | 5.0  30 | 5.0  30 | | | | 5.0  30 | | *5.0*  *30* | | | *35* | | *35* | 2,41 | 2,41 | 3,93 | 3,93 | 14,49 | 14,49 | 105 | 105 |
| Чай с сахаром | Чай  Вода  сахар | | 0,45  142,5  9,8 | 0,45  142,5  9,8 | | | | 0,6  190  13 | | *0,6*  *190*  *13* | | | *150* | | *200* | 9 | 12 | 2,03 | 2,06 | 9,75 | 13,0 | 37 | 49 |
| Итого: |  | |  |  | | | |  | |  | | |  | |  | 19,96 | 25,81 | 11,6 | 13,22 | 45,42 | 82,39 | 413 | 515 |
| *2 завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| груша | груша | | 108 | 108 | | | | 114 | | *114* | | | *108* | | *114* | 0,44 | 0,47 | 0,44 | 0,47 | 10.9 | 11,5 | 49 | 52 |
| *обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Свекольник со сметаной | Свекла  Картофель  Морковь  Лук  Фасоль  Томат паста  Укроп  Сметана  Бульон  соль | | 34  37,4  17  10  4  2  2  8  240  0,4 | 25,6  22,4  12,8  8,4  4  2  1,48  8  240  0,4 | | | | 42,5  46,8  21,3  12,5  5  2,5  2,5  10  300  0,6 | | *32*  *28*  *16*  *10.5*  *5*  *2,5*  *1.85*  *10*  *300*  *0,6* | | | *200* | | *250* | 3,74 | 4,68 | 1,7 | 2,13 | 10,18 | 12,73 | 73 | 91 |
| Картофельная запеканка с мясом | Картофель  Мясо  Лук  Яйцо  Молоко  Раст масло  Сливоч масло  соль | | 148,8  62,3  9  1/3  33  1  3  0,75 | 89,3  56,7  7,5  13  33  1  3  0,75 | | | | 198,4  83  12  ½  44  2  4  1 | | *119*  *75,6*  *10*  *20*  *44*  *2*  *4*  *1* | | | *150* | | *200* | 12,74 | 16,98 | 12,53 | 16,7 | 10,92 | 14,56 | 228 | 304 |
| Соус молочный | Молоко  Мука  соль | | 50  5  0,1 | 50  5  0,0 | | | | 50  5  0,1 | | *50*  *5*  *0,1* | | | *50* | | *50* | 1,98 | 1,98 | 1,57 | 1,57 | 2,55 | 2,55 | 45 | 45 |
| кисель | Вода  Кисель  сахар | | 150  15  12 | 150  15  12 | | | | 200  20  16 | | *200*  *20*  *16* | | | *150* | | *200* | 0,78 | 1,04 | 0 | 0 | 20,22 | 26,96 | 81 | 107 |
| Хлеб рж /пшен  хлеб |  | | 40  20 | 40  20 | | | | 50  20 | | *50*  *20* | | | *40*  *20* | | *50*  *20* | 2,21  1,52 | 2,76  1,52 | 0,5  0,16 | 0,57  0,16 | 12,83  9,72 | 16,04  9,72 | 93  51 | 117  51 |
| Итого: |  | |  |  | | | |  | |  | | |  | |  | 22,97 | 28,96 | 16,46 | 21,13 | 66,42 | 82,56 | 571 | 715 |
| *полдник* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Затертые клецки молочные | Мука  Яйцо  Сливоч масло  Молоко  Сахар  Соль  соль | | 20  1/3  4,5  130,5  4,5  0,06  0,3 | 20  1/3  4,5  130,5  4,5  0,06  0,3 | | | | 25  ½  6  174  6  0.08  0,5 | | *25*  *½*  *6*  *174*  *6*  *0,08*  *0,5* | | | *150* | | *200* | 6,53 | 8,7 | 10,73 | 14,31 | 20,78 | 27,7 | 252 | 336 |
| Кофейный напиток на молоке | Молоко  Коф. Напиток  сахар | | 150  2,4  9,8 | 150  2,4  9,8 | | | | 200  3,2  13 | | *200*  *3,2*  *13* | | | *150* | | *200* | 3,6 | 4,8 | 3,6 | 4,8 | 16,47 | 21,96 | 111 | 148 |
| хлеб | хлеб | | 25 | 25 | | | | 40 | | *40* | | | *25* | | *40* | 1,9 | 3,04 | 0,2 | 0,32 | 12,15 | 24,3 | 64 | 119 |
| Итого: |  | |  |  | | | |  | |  | | |  | |  | 12,03 | 16,54 | 14,53 | 19,43 | 49,4 | 73,96 | 427 | 603 |
| Итого за 3 день: |  | |  |  | | | |  | |  | | |  | |  | 55,4 | 71,78 | 43,03 | 54,25 | 172,14 | 250,41 | 1460 | 1885 |
| ***4 день*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *1 завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | Рис  Молоко  Сливоч масло  Сахар  соль | | 15  130  4,5  4,5  0,3 | 15  130  4,5  4,5  0,3 | | | | 20  174  6  6  0,5 | | *20*  *174*  *6*  *6*  *0,5* | | | *150* | | *200* | 5,07 | 6,76 | 7,8 | 10,42 | 19,4 | 25,86 | 169 | 225 |
| Хлеб с сливочным маслом | Сливоч масло  хлеб | | 5,0  30 | 5,0  30 | | | | 5,0  30 | | *5,0*  *30* | | | *35* | | *35* | 2,41 | 2,41 | 3,93 | 3,93 | 14,49 | 14,49 | 105 | 105 |
| Какао на молоке | Молоко  Сахар  какао | | 150  9,8  2,47 | 150  9,8  2,47 | | | | 200  13  3,3 | | *200*  *13*  *3,3* | | | *150* | | *200* | 4,65 | 6,2 | 4,8 | 6,4 | 16,77 | 22,36 | 127 | 170 |
| *Итого:* | | | | | | | | | | | | | | | | 12,13 | 15,37 | 16,53 | 20,75 | 50,66 | 62,71 | 401 | 500 |
| *2 завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| сок | сок | | 150 | 150 | | | | 200 | | *200* | | | *150* | | *200* | 0,75 | 1,0 | 0,15 | 0,2 | 15,15 | 20,2 | 69 | 92 |
| *обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп фасолевый со сметаной | Фасоль  Картофель  Морковь  Лук  Укроп  Вода  Соль  сметана | | 24  93,4  17  10  2  240  0,7  8 | 24  56  12,8  8,4  1,44  240  0,7  8 | | | | 30  116,8  21,3  12,5  2.5  300  0,86  10 | | *30*  *70*  *16*  *10,5*  *1,81*  *300*  *0,86*  *10* | | | *2* | | *250* | 5,76 | 7,2 | 0,74 | 0,91 | 19,16 | 23,95 | 118 | 148 |
| гуляш | Мясо  Морковь  Лук  Мука  Бульон  Томат паста | | 68,5  16,8  6,4  1,6  40  1,6 | 62,4  13  5  1,6  40  1,6 | | | | 85,7  21  8  2  50  2 | | *78*  *16*  *6,4*  *2*  *50*  *2* | | | *80* | | *100* | 10,53 | 13,16 | 7,54 | 9,42 | 2,17 | 2,71 | 118 | 148 |
| Капуста тушеная | Капуста  Морковь  Лук  Слив масло  Мука  Томат паста  Раст масло  Зелень  Вода  соль | | 180  24  24  5,25  3  3  3  5,25  37,5  0,45 | 144  18  20,1  5,25  3  3  3  3,9  37,5  0,45 | | | | 240  32  32  7  4  4  4  7  50  0,6 | | *192*  *24*  *26.8*  *7*  *4*  *4*  *4*  *5,2*  *50*  *0,6* | | | *150* | | *200* | 3,18 | 4,24 | 6,72 | 8,96 | 6,98 | 9,3 | 120 | 160 |
| Компот из сухофруктов | Сух/фрукты  Сахар  вода | | 15  12  147 | 15  12  147 | | | | 20  16  196 | | *20*  *16*  *196* | | | *150* | | *200* | 0,78 | 1,04 | 0 | 0 | 20,22 | 26,96 | 81 | 107 |
| Хлеб рж/пшен  хлеб | Хлеб рж/пшен  хлеб | | 40  20 | 40  20 | | | | 50  20 | | *50*  *20* | | | *40*  *20* | | *50*  *20* | 2,21  1,52 | 2,76  1,52 | 0.57  0,16 | 0,5  0,16 | 12,83  9,72 | 16,04  9,72 | 93  51 | 117  51 |
| Итого: |  | | | | | | | | | | | | | | | 24,01 | 29,92 | 15,73 | 19,95 | 71,08 | 88,68 | 581 | 731 |
| *полдник* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыбная котлета | Минтай  Морковь  Хлеб  Лук  Яйцо  Молоко  Соль  Слив масло  Слив масло | | 70,5  25  8  10  0,25  10  0,5  1  2 | 67  20  8  8  10  10  0,5  1  2 | | | | 70,5  25  8  10  0,25  10  0,5  1  2 | | *67*  *20*  *8*  *8*  *10*  *10*  *0,5*  *1*  *2* | | | *160* | | *100* | 22,35 | 22,35 | 3,11 | 3,11 | 5,96 | 5,96 | 137 | 137 |
| Картофельное пюре | Картофель  Молоко  Слив масло  соль | | 183,8  42  3,8  0,37 | 110,3  42  3,8  0,37 | | | | 245  56  5  0,5 | | *142,6*  *56*  *5*  *0,5* | | | *150* | | *200* | 3,26 | 4,34 | 4,68 | 6,24 | 8,04 | 10,72 | 124 | 165 |
| Чай с сахаром | Чай  Вода  сахар | | 0,45  142,5  9,8 | 0,45  142,5  9,8 | | | | 0,6  190  13 | | *0,6*  *190*  *13* | | | *150* | | *200* | 9 | 12 | 2,03 | 2,06 | 9,76 | 13 | 37 | 49 |
| Хлеб | Хлеб | | 25 | 25 | | | | 40 | | *40* | | | *25* | | *40* | 1,9 | 3,04 | 0,2 | 0,32 | 12,15 | 24,3 | 64 | 119 |
| Итого: |  | |  |  | | | |  | |  | | |  | |  | 36,51 | 41,73 | 10,02 | 11,73 | 35,9 | 53,98 | 362 | 470 |
| Итого за 4-ый день |  | |  |  | | | |  | |  | | |  | |  | 73,4 | 88,02 | 42,43 | 52,63 | 172,79 | 225,57 | 1413 | 1793 |
| *5 день* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *1 завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет с сыром | Яйцо  Молоко  Сыр  Слив масло  соль | | 1,25  56  9  2  0,25 | 45  56  8,5  2  0,25 | | | | 1,25  56  9  2  0,25 | | *45*  *56*  *8,5*  *2*  *0,25* | | | *100* | | *100* | 9.24 | 9,24 | 9,82 | 9,82 | 2,97 | 2,97 | 137 | 137 |
| Хлеб с сливочным маслом | Сливоч масло  хлеб | | 5,0  30 | 5,0  30 | | | | 5,0  30 | | *5,0*  *30* | | | *35* | | *35* | 2,41 | 2,41 | 3,93 | 3,93 | 14,49 | 14,49 | 105 | 105 |
| Кофейный напиток на молоке | Молоко  Коф. Напиток  сахар | | 150  2,4  9,8 | 150  2,4  9,8 | | | | 200  3,2  13 | | *200*  *3,2*  *13* | | | *150* | | *200* | 3,6 | 4,8 | 3,6 | 4,8 | 16,47 | 21,96 | 111 | 148 |
| Итого: |  | |  |  | | | |  | |  | | |  | |  | 15,25 | 16,45 | 17,35 | 18,55 | 33,93 | 39,42 | 353 | 390 |
| *2 завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| яблоко | яблоко | | 108 | 108 | | | | 114 | | *114* | | | *108* | | *114* | 0,44 | 0,47 | 0,44 | 0,47 | 10,9 | 11,5 | 49 | 52 |
| *обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник со сметаной | Картофель  Огурец  Морковь  Лук  Сметана  Перловка  Зелень  Вода  соль | | 93,4  24  17  8  8  6  2,4  240  0,4 | 56  19,2  12,8  6,8  8  6  1,8  240  0,4 | | | | 116,8  30  21,3  10  10  7,5  3  300  0,5 | | *70*  *24*  *16*  *8,5*  *10*  *7,5*  *2,3*  *300*  *0,5* | | | *200* | | *250* | 3,38 | 4,23 | 1,9 | 2,38 | 12,24 | 15,3 | 95 | 118 |
| Биточки мясные | Мясо  Хлеб  Лук  Яйцо  Соль  Слив масло | | 74,7  10  12  1/10  0,2  2,4 | 68  10  10  4  0,2  2,4 | | | | 74,7  10  12  1/10  0,2  2,4 | | *68*  *10*  *10*  *4*  *0,2*  *2,4* | | | *80* | | *80* | 12,5 | 12,5 | 10,8 | 10,8 | 4,87 | 4,87 | 169 | 169 |
| Свекла тушеная | Свекла  Лук  Раст масло  Зелень  соль | | 131  14,3  3  1  0,25 | 103,01  12  3  0,74  0,25 | | | | 131  14,3  3  1  0,25 | | *103,01*  *12*  *3*  *0,74*  *0,25* | | | *100* | | *100* | 1,63 | 1,63 | 3,0 | 3.0 | 8,17 | 8,17 | 69 | 69 |
| Кисель из смеси сухофруктов | Вода  Кисель  Сахар  Сух/фрукты | | 150  15  12  15 | 150  15  12  15 | | | | 200  20  16  20 | | *200*  *20*  *16*  *20* | | | *150* | | *200* | 0,78 | 1,04 | 0 | 0 | 20,22 | 26,96 | 81 | 107 |
| Хлеб рж/пшен  хлеб | Хлеб рж/пшен  хлеб | | 40  20 | 40  20 | | | | 50  20 | | *50*  *20* | | | *40*  *20* | | *50*  *20* | 2,21  1,52 | 2,76  1,52 | 0.57  0,16 | 0,5  0,16 | 12,83  9,72 | 16,04  9,72 | 93  51 | 117  51 |
| Итого: |  | |  |  | | | |  | |  | | |  | |  | 22,02 | 23,68 | 16,43 | 16,43 | 68,05 | 81,06 | 558 | 631 |
| *полдник* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пирог с яблоком | Мука  Молоко  Раст масло  Слив масло  Сахар  Дрожжи  Яйцо  Яблоки  Сахар  Раст масло | | 35  17,5  3  3  3,5  1  0,1  25  1,5  1,5 | 35  17,5  3  3  3,5  1  0,1  17,2  1,5  1,5 | | | | 50  25  4  4  5  1,5  0,125  35  2  2 | | *50*  *25*  *4*  *4*  *5*  *1,5*  *0,125*  *24,5*  *2*  *2* | | | *70* | | *100* | 4,55 | 6,5 | 7,48 | 10,68 | 26,2 | 37,42 | 203 | 290 |
| варенец | варенец | | 154,5 | 150 | | | | 204,5 | | *200* | | | *150* | | *200* | 4,08 | 5,44 | 4,8 | 6,4 | 10,46 | 13,94 | 87 | 116 |
| Итого: |  | |  |  | | | |  | |  | | |  | |  | 8,63 | 11,94 | 12,28 | 17,08 | 36,66 | 51,36 | 292 | 406 |
| Итого за 5-ый день |  | |  |  | | | |  | |  | | |  | |  | 46,34 | 52,54 | 46,5 | 52,53 | 149,54 | 183,34 | 1252 | 1480 |
| *6 день* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *1 завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макароны с сыром | Макароны  Сыр  Слив масло  соль | | 53,7  22,5  6  0,75 | 53,7  21  6  0,75 | | | | 71,6  30  8  1 | | *71,6*  *28*  *8*  *1* | | | *150* | | *200* | 10,71 | 14,28 | 11,04 | 14,72 | 29,22 | 38,96 | 272 | 326 |
| Хлеб с сливочным маслом | Сливоч масло  хлеб | | 5,0  30 | 5,0  30 | | | | 5,0  30 | | *5,0*  *30* | | | *35* | | *35* | 2,41 | 2,41 | 3,93 | 3,93 | 14,49 | 14,49 | 105 | 105 |
| Чай с молоком | Чай  Вода  Сахар  молоко | | 0,45  42,5  9,8  100 | 0,45  42,5  9,8  100 | | | | 0,6  86  13  100 | | *0,6*  *86*  *13*  *100* | | | *150* | | *200* | 2,34 | 3,12 | 2,43 | 3,24 | 13,28 | 17,7 | 82 | 109 |
| Итого: |  | |  |  | | | |  | |  | | |  | |  | 15,46 | 19,81 | 17,4 | 21,89 | 56,99 | 71,15 | 459 | 540 |
| *2 завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| сок | сок | | 150 | 150 | | | | 200 | | *200* | | | *150* | | *200* | 0,75 | 1,0 | 0,15 | 0,2 | 15,15 | 20,2 | 69 | 92 |
| *обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп овощной со сметаной | Картофель  Лук  Горошек зимний  Капуста  Морковь  Молоко  Вода  Слив масло  Соль  сметана | | 100  9,6  4  16  16  30  150  4  0,7  8 | 60  6  4  16  12  30  150  4  0,7  8 | | | | 125  12  5  20  20  38  188  5  0,9  10 | | *75*  *10*  *5*  *20*  *15*  *38*  *188*  *5*  *0,9*  *10* | | | *200* | | *250* | 2,8 | 3,5 | 4,34 | 5,43 | 12,64 | 15,68 | 107 | 133 |
| Плов с мясом | Мясо  Рис  Слив масло  Лук  Морковь  Вода  соль | | 66  38,3  5,6  6,5  18,5  90  0,4 | 61  38,3  5,6  5,5  14,2  90  0,4 | | | | 88  51  7,5  8,7  24,7  120  0,5 | | *81*  *51*  *7,5*  *7,5*  *19*  *120*  *0,5* | | | *150* | | *200* | 15,38 | 20,51 | 5,99 | 7,99 | 28,92 | 38,56 | 234 | 312 |
| кисель | Вода  Кисель  сахар | | 150  15  12 | 150  15  12 | | | | 200  20  16 | | *200*  *20*  *16* | | | *150* | | *200* | 0,78 | 1,04 | 0 | 0 | 20,22 | 26,96 | 81 | 107 |
| Хлеб рж/пшен  хлеб | Хлеб рж/пшен  хлеб | | 40  20 | 40  20 | | | | 50  20 | | *50*  *20* | | | *40*  *20* | | *50*  *20* | 2,21  1,52 | 2,76  1,52 | 0.57  0,16 | 0,5  0,16 | 12,83  9,72 | 16,04  9,72 | 93  51 | 117  51 |
| Итого: |  | |  |  | | | |  | |  | | |  | |  | 22,69 | 29,33 | 11,06 | 14,15 | 84,33 | 106,96 | 566 | 720 |
| *полдник* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная | Пшено  Молоко  Слив масло  Сахар  соль | | 15  130  4,5  4,5  0,3 | 15  130  4,5  4,5  0,3 | | | | 20  174  6  6  0,5 | | *20*  *174*  *6*  *6*  *0,5* | | | *150* | | *200* | 5,07 | 6,76 | 7,8 | 10,42 | 19,4 | 25,86 | 169 | 225 |
| Какао на молоке | Молоко  Сахар  какао | | 150  9,8  2,47 | 150  9,8  2,47 | | | | 200  13  3,3 | | *200*  *13*  *3,3* | | | *150* | | *200* | 4,65 | 6,2 | 4,8 | 6,4 | 16,77 | 22,36 | 127 | 170 |
| Хлеб | Хлеб | | 25 | 25 | | | | 40 | | *40* | | | *25* | | *40* | 1,9 | 3,04 | 0,2 | 0,32 | 12,15 | 24,3 | 64 | 119 |
| Итого: |  | |  |  | | | |  | |  | | |  | |  | 11,62 | 16,0 | 12,8 | 17,14 | 48,32 | 72,52 | 360 | 514 |
| Итого за 6-ой день |  | |  |  | | | |  | |  | | |  | |  | 50,52 | 66,14 | 41,41 | 53,38 | 204,81 | 270,83 | 1454 | 1866 |
| *7-ой день* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *1 ЗАВТРАК* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша кукурузная молочная | Кукуруза  Молоко  Слив. масло  Сахар  соль | | 15  130  4,5  4,5  0,3 | 15  130  4,5  4,5  0,3 | | | | 20  174  6  6  0,5 | | *20*  *174*  *6*  *6*  *0,5* | | | *150* | | *200* | 5,07 | 6,76 | 7,8 | 10,42 | 19,4 | 25,86 | 169 | 225 |
| Хлеб с слив. маслом | Слив. масло  хлеб | | 5  30 | 5  30 | | | | 5  30 | | *5*  *30* | | | *35* | | *35* | 2,41 | 2,41 | 3,93 | 3,93 | 14,49 | 14,49 | 105 | 105 |
| Кофейный напиток на молоке | Коф. Напиток  Молоко  Сахар | | 2,4  150  9,8 | 2,4  150  9,8 | | | | 3,2  200  13 | | *3,2*  *200*  *13* | | | *150* | | *200* | 3,6 | 4,8 | 3,6 | 4,8 | 16,47 | 21,96 | 111 | 148 |
| *ИТОГО* | | | | | | | | | | | | | | | | 11,08 | 13,97 | 15,33 | 25,15 | 50,36 | 62,31 | 385 | 478 |
| *2 ЗАВТРАК* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| яблоко | яблоко | | 108 | 114 | | | | 108 | | *114* | | | *108* | | *114* | 0,44 | 0,47 | 0,44 | 0,47 | 10,9 | 11,5 | 49 | 52 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп лапша с фрикадельками со сметаной | Лапша  Картофель  Марковь  Бульон  Соль  сметана | | 16  46,6  17  240  0,4  8 | 16  28  12,8  240  0,4  8 | | | | 20  55,3  21,3  300  0,5  10 | | *20*  *35*  *16*  *300*  *0,5*  *10* | | | *200* | | *250* | 3,48 | 4,35 | 0,54 | 0,68 | 14,52 | 18,15 | 86 | 107 |
| фрикадельки | Мясо  Хлеб  Вода  соль | | 74,7  11,2  15,2  0,2 | 68  11,2  15,2  0,2 | | | | 74,7  11,2  15,2  0,2 | | *68*  *11,2*  *15,2*  *0,2* | | | *80* | | *80* | 12,04 | 12,04 | 9,0 | 9,0 | 5,02 | 5,02 | 151 | 151 |
| Овощное рагу | Картофель  Капуста  Морковь  Лук  Молоко  Слив. масло  соль | | 101,6  48  48  22,5  45  4,5  0,45 | 60,9  38,4  36  18,9  45  4,5  0,45 | | | | 135,4  64  64  30  60  6  0,6 | | *81,2*  *51,2*  *48*  *25,2*  *60*  *6*  *0,6* | | | *150* | | *200* | 1,75 | 5 | 5,09 | 6,78 | 14,45 | 19,26 | 126 | 168 |
| Компот из свежих фруктов | Вишня  Сахар  Кислота лим-ая  вода | | 15  12  0,03  180 | 14,6  12  0,03  180 | | | | 20  16  0,04  240 | | *19,4*  *16*  *0,04*  *240* | | | *150* | | *200* | 5,82 | 7,76 | 5,82 | 7,76 | 13,4 | 17,86 | 52 | 69 |
| Хлеб рж/пш  хлеб | Хлеб рж/пш  хлеб | | 40  20 | 40  20 | | | | 50  20 | | *50*  *20* | | | *40*  *20* | | *50*  *20* | 2,21  1,52 | 2,76  1,52 | 0,57  0,16 | 0,57  0,16 | 12,83  8,72 | 16,04  8,72 | 93  51 | 117  51 |
| *ИТОГО* | | | | | | | | | | | | | | | | 26,82 | 33,43 | 21,18 | 24,95 | 68,94 | 85,05 | 559 | 663 |
| *ПОЛДНИК* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыба тушенная с овощами | Рыба  Вода  соль  Морковь  Лук  Томат  Кислота лим-ая  Сахар  Раст. масло | | 64  19  0,5  27  10  2  3  2  5 | 61  19  0,5  20  8,4  2  3  2  5 | | | | 64  19  0,5  27  10  2  3  2  5 | | *61*  *19*  *0,5*  *20*  *8,4*  *2*  *3*  *2*  *5* | | | *100* | | *100* | 9,47 | 9,47 | 4,97 | 4,97 | 4,41 | 4,41 | 100 | 100 |
| Картофель отварной | Картофель  Слив. масло  соль | | 250  4,5  0,6 | 150  4,5  0,6 | | | | 333,4  6  0,8 | | *200*  *6*  *0,8* | | | *150* | | *200* | 2,9 | 3,86 | 4,23 | 5,64 | 16,17 | 24,56 | 144 | 193 |
| Чай с сахаром | Чай  Вода  сахар | | 0,45  142,5  9,8 | 0,45  142,5  9,8 | | | | 0,6  190  13 | | *0,6*  *190*  *13* | | | *150* | | *200* | 9 | 12 | 2,03 | 2,06 | 9,75 | 13 | 37 | 49 |
| хлеб | хлеб | | 25 | 25 | | | | 40 | | *40* | | | *25* | | *40* | 1,9 | 3,04 | 0,2 | 0,32 | 12,15 | 24,3 | 64 | 119 |
| *ИТОГО* | | | | | | | | | | | | | | | | 23,27 | 28,37 | 11,43 | 12,99 | 42,48 | 63,27 | 345 | 461 |
| *ИТОГО за 7-ой день* | | | | | | | | | | | | | | | | 61,61 | 76,24 | 48,38 | 63,56 | 172,68 | 222,13 | 1338 | 1654 |
| ***8-ой день*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***1 ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Творожная запеканка с изюмом | Творог  Молоко  Манка  Яйцо  Изюм  Сахар  Слив.масло | | 84  42  8,4  0,15  3,6  2,4  2,4 | | | 83  42  8,4  0,15  3,6  2,4  2,4 | | 105  52,5  10,5  0,2  4,5  3  3 | | *104*  *52,5*  *10,5*  *0,2*  *4,5*  *3*  *3* | | | *120* | | *150* | 16,99 | 21,24 | 11,66 | 14,58 | 14,17 | 17,42 | 232 | 290 |
| Хлеб с слив. маслом | Слив.масло  хлеб | | 5  30 | | | 5  30 | | 5  30 | | *5*  *30* | | | *35* | | *35* | 2,41 | 2,41 | 3,93 | 3,93 | 14,49 | 14,49 | 105 | 105 |
| Чай с молоком | Чай  Вода  Сахар  молоко | | 0,45  42,5  9,8  100 | | | 0,45  42,5  9,8  100 | | 0,6  86  13  100 | | *0,6*  *86*  *13*  *100* | | | *150* | | *200* | 2,34 | 3,12 | 2,43 | 3,24 | 13,28 | 17,7 | 82 | 109 |
| *ИТОГО* | | | | | | | | | | | | | | | | 21,74 | 26,77 | 18,02 | 21,75 | 41,94 | 49,61 | 419 | 504 |
| ***2 ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| груша | груша | 108 | | 108 | | | | 114 | | *114* | | | *108* | | *114* | 0,44 | 0,47 | 0,44 | 0,47 | 10,9 | 11,5 | 49 | 52 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с фасолью со сметаной | Фасоль  Свекла  Капуста  Морковь  Картофель  Лук  Сахар  Кислота лим-ая  Сметана  Вода  соль | 6  22,5  27  9,8  24,5  6  0,6  0,07  8  240  0,5 | | 6  16,8  21,6  7,2  14,7  4,8  0,6  0,07  8  240  0,5 | | | | 10  37,5  45  16,3  41,3  10  1  0,1  10  300  0,9 | | 10  28  36  12  24,5  8  1  0,1  10  300  0,9 | | | 200 | | 250 | 2,45 | 4,08 | 1,08 | 1,8 | 5,61 | 9,35 | 58 | 97 |
| Зразы мясные с яйцом | Мясо  Хлеб  Молоко  Лук  Раст. Масло  Яйцо  Сухари  Раст. масло | 47,12  8,8  12,8  34,4  4,56  1/2  6,4  4,6 | | 47,12  8,8  12,8  30,4  4,56  0,5  6,4  4,6 | | | | 47,12  8,8  12,8  34,4  4,56  0,5  6,4  4,6 | | 47,12  8,8  12,8  34,4  4,56  0,5  6,4  4,6 | | | 80 | | 80 | 13.4 | 13,4 | 15,4 | 15,4 | 17,95 | 17,95 | 264 | 264 |
| Макароны отварные | Макароны  Слив.масло  соль | 54  6,8  0,75 | | 54  6,8  0,75 | | | | 72  9  1 | | 72  9  1 | | | 150 | | 200 | 5,85 | 7,8 | 6,15 | 8,2 | 31,26 | 41,68 | 207 | 277 |
| Соус сметанный | Сметана  Мука  Соль  вода | 16,5  4  0,1  40 | | 16,5  4  0,1  40 | | | | 16,5  4  0,1  40 | | 16,5  4  0,1  40 | | | 50 | | 50 | 0,83 | 0,83 | 2,4 | 2,4 | 1,48 | 1,48 | 39 | 39 |
| кисель | Вода  Кисель  сахар | 150  15  12 | | 150  15  12 | | | | 200  20  16 | | 200  20  16 | | | 150 | | 200 | 0,78 | 1,04 | 0 | 0 | 20,22 | 26,96 | 81 | 108 |
| Хлеб рж/пш  хлеб | Хлеб рж/пш  хлеб | 40  20 | | 40  20 | | | | 40  20 | | 50  20 | | | 40  20 | | 50  20 | 2,21  1,52 | 2,76  1,52 | 0,5  0,16 | 0,57  0,16 | 12,83  8,72 | 16,04  8,72 | 93  51 | 117  51 |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | | 27,04 | 31,43 | 25,69 | 28,53 | 98,07 | 122,18 | 793 | 953 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша «Дружба» молочная | Рис  Пшено  Молоко  Слив.масло  Сахар  соль | | 7,5  7,5  130,5  4,5  4,5  0,3 | 7,5  1,5  130,5  4,5  4,5  0,3 | | | | 10  10  174  6  6  0,5 | | 10  10  174  6  6  0,5 | | | 150 | | 200 | 4,74 | 6,32 | 7,64 | 10,18 | 19,76 | 26,34 | 167 | 223 |
| Какао на молоке | Молоко  Сахар  какао | | 150  9,8  2,47 | 150  9,8  2,47 | | | | 200  13  3,3 | | 200  13  3,3 | | | 150 | | 200 | 4,65 | 6,2 | 4,8 | 6,4 | 16,77 | 22,36 | 127 | 170 |
| хлеб | хлеб | | 25 | 25 | | | | 40 | | 40 | | | 25 | | 40 | 1,9 | 3,04 | 0,2 | 0,32 | 12,15 | 24,3 | 64 | 119 |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | | 11,29 | 15,56 | 12,64 | 16,9 | 48,68 | 73,0 | 358 | 512 |
| ИТОГО за 8-ой день | | | | | | | | | | | | | | | | 60,51 | 74,23 | 56,79 | 67,65 | 159,59 | 256,29 | 1619 | 2021 |
| **9-ый день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Лапша молочная | Макароны  Молоко  Сахар  Слив.масло  соль | | 15  130  3  3,75  0,38 | 15  130  3  3,75  0,38 | | | | 20  174  4  5  0,5 | | 20  174  4  5  0,5 | | | 150 | | 200 | 4,95 | 6,6 | 6,75 | 9,0 | 15,47 | 20,62 | 140 | 187 |
| Хлеб с маслом и сыром | Сыр  Слив.масло  хлеб | | 17,9  8,5  25 | 16,5  8,5  25 | | | | 17,9  8,5  25 | | 16,5  8,5  25 | | | 50 | | 50 | 5,82 | 12,37 | 12,37 | 13,38 | 13,38 | 191 | 191 |  |
| Кофейный напиток на молоке | Молоко  Сахар  Коф.напиток | | 150  9,8  2,4 | 150  9,8  2,4 | | | | 200  13  3,2 | | 200  13  3,2 | | | 150 | | 200 | 3,6 | 4,8 | 3,6 | 4,8 | 16,47 | 21,96 | 111 | 149 |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | | 10,37 | 17,22 | 22,72 | 26,17 | 45,32 | 55,96 | 442 | 527 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок сок | | | 150 | | 150 | | | | 200 | | 200 | | 150 | | 200 | 0,75 | 1,0 | 0,15 | 0,2 | 15,15 | 20,2 | 69 | 92 |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи со сметаной | Капуста  Картофель  Морковь  Лук  Сметана  Зелень  Вода  соль | | 50  35  17  10  8  1  240  0,7 | 40  21  12,8  8,4  8  0,74  240  0,7 | | | | 62,5  43,4  21,25  12,5  10  1  300  0,88 | | 50  26,3  16  10,5  10  0,74  300  0,88 | | | 200 | | 250 | 1,68 | 2,1 | 1,34 | 1,68 | 7,38 | 9,23 | 49 | 62 |
| Картофель по домашнему с мясом | Картофель  Мясо  Слив.масло  Лук  Морковь  Томаты  Бульон  соль | | 135  70  4,5  7,5  24  15  45  0,3 | 81  63,8  4,5  6,3  18  12,8  45  0,3 | | | | 180  93,4  6  10  32  20  60  0,4 | | 108  85  6  8,4  24  17  60  0,4 | | | 150 | | 200 | 12,39 | 16,52 | 11,24 | 14,98 | 13,04 | 17,38 | 210 | 280 |
| Компот из с/фруктов | с/фрукты  сахар  вода | | 15  12  147 | 15  12  147 | | | | 20  16  196 | | 20  16  196 | | | 150 | | 200 | 0,78 | 1,04 | 0 | 0 | 20,22 | 26,96 | 81 | 108 |
| Хлеб рж/пш  хлеб | Хлеб рж/пш  хлеб | | 40  20 | 40  20 | | | | 50  20 | | 50  20 | | | 40  20 | | 50  20 | 2,21  1,52 | 2,76  1,52 | 0,5  0,16 | 0,57  0,16 | 12,83  8,72 | 16,04  8,72 | 93  51 | 117  51 |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | | 18,58 | 23,94 | 13,24 | 17,39 | 62,19 | 78,33 | 484 | 618 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тефтеля  рыбная | Минтай  Хлеб  Молоко  Лук  Мука  Соль  Слив.масло | | 82  13  20  14,5  8  0,5  6 | 65  13  20  12  8  0,5  6 | | | | 82  13  20  14,5  8  0,5  6 | | 65  13  20  12  8  0,5  6 | | | 100 | | 100 | 11,64 | 11,64 | 4,46 | 4,46 | 8,03 | 8,03 | 117 | 117 |
| Сложный гарнир | Рис  Вода  Слив.масло  Соль  Морковь  Лук  Раст.масло | | 42  90  6  0,7  30  7,5  3 | 42  90  6  0,7  24  6,3  3 | | | | 56  120  8  1  40  10  4 | | 56  120  8  1  32  8,4  4 | | | 150 | | 200 | 4,52 | 6,02 | 5,85 | 7,8 | 25,4 | 33,86 | 174 | 232 |
| Чай с сахаром | Чай  Вода  сахар | | 0,45  142  9,8 | 0,45  142,5  9,8 | | | | 0,6  190  13 | | 0,6  190  13 | | | 150 | | 200 | 9 | 12 | 2,03 | 2,06 | 9,75 | 13 | 37 | 49 |
| хлеб | хлеб | | 25 | 25 | | | | 40 | | 40 | | | 25 | | 40 | 1,9 | 3,04 | 0,2 | 0,32 | 12,15 | 24,3 | 64 | 119 |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | | 27,06 | 32,7 | 12,54 | 14,64 | 55,33 | 79,19 | 392 | 517 |
| ИТОГО за 9-ый день | | | | | | | | | | | | | | | | 56,76 | 74,86 | 48,65 | 58,4 | 177,99 | 233,6 | 1387 | 1754 |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет с сыром | Яйцо  Молоко  Сыр  Слив масло  соль | | 1,12  56  9  2  0,25 | 1,12  56  8,5  2  0,25 | | | | 1,12  56  9  2  0,25 | | 1,12  56  8,5  2  0,25 | | | 100 | | 100 | 9,24 | 9,24 | 9,82 | 9,82 | 2,97 | 2,97 | 137 | 137 |
| Хлеб с маслом и повидлом | Повидло  Слив масло  хлеб | | 15  5  30 | 15  5  30 | | | | 15  5  30 | | 15  5  30 | | | 50 | | 50 | 2,47 | 2,47 | 3,93 | 3,93 | 24,3 | 24,3 | 142 | 142 |
| Какао на молоке | Молоко  Сахар  какао | | 150  9,8  2,47 | 150  9,8  2,47 | | | | 200  13  3,3 | | 200  13  3,3 | | | 150 | | 200 | 4,65 | 6,2 | 4,8 | 6,4 | 16,77 | 22,36 | 127 | 170 |
| Итого: |  | |  |  | | | |  | |  | | |  | |  | 16,36 | 17,91 | 18,55 | 20,15 | 44,04 | 49,63 | 406 | 449 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| банан | банан | | 108 | 108 | | | | 114 | | 114 | | | 108 | | 114 | 0,44 | 0,47 | 0,44 | 0,47 | 10,9 | 11,5 | 49 | 52 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Свекольник со сметаной | Свекла  Картофель  Морковь  Лук  Фасоль  Томат  Укроп  Сметана  Бульон  соль | | 34  37,4  17  10,0  4  2  2  8  240  0,4 | 25,6  22,4  12,8  8,4  4  2  1,48  8  240  0, | | | | 42,5  46,8  21,3  12,5  5  3  2,5  10  300  0,6 | | 32  28  16  10,5  5  3  1,85  10  300  0,6 | | | 200 | | 250 | 3,74 | 4,68 | 1,7 | 2,13 | 10,18 | 12,73 | 73 | 91 |
| Голубцы ленивые | Мясо  Капуста  Рис  Раст масло  Томат паста  Слив масло  Сметана  Бульон  соль | | 27,7  72  6,4  1  1  2  2  10  1 | 27,7  55  6,4  1  1  2  2  10  1 | | | | 27,7  72  6,4  1  1  2  2  10  1 | | 27,7  55  6,4  1  1  2  2  10  1 | | | 80 | | 80 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 7,47 | 7,47 | 19 | 19 |
| Картофель запеченный в сливочном масле | Картофель  Слив масло  Соль  Раст масло | | 282,  4,5  0,4  2 | 169,5  4,5  0,4  2 | | | | 376,6  6  0,5  3 | | 226  6  0,5  3 | | | 150 | | 200 | 3,54 | 4,72 | 4,28 | 5,7 | 23,0 | 30,66 | 175 | 231 |
| Компот из с/фруктов | с/фрукты  сахар  вода | | 15  12  147 | 15  12  147 | | | | 20  16  196 | | 20  16  196 | | | 150 | | 200 | 0,78 | 1,04 | 0 | 0 | 20,22 | 26,96 | 81 | 108 |
| Хлеб рж/пш  хлеб | Хлеб рж/пш  хлеб | | 40  20 | 40  20 | | | | 50  20 | | 50  20 | | | 40  20 | | 50  20 | 2,21  1,52 | 2,76  1,52 | 0,5  0,16 | 0,57  0,16 | 12,83  8,72 | 16,04  8,72 | 93  51 | 117  51 |
| Итого: |  | |  |  | | | |  | |  | | |  | |  | 16,79 | 19,72 | 11,64 | 13,56 | 82,42 | 102,58 | 492 | 617 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Оладьи с яблоками | Мука  Молоко  Яйцо ¼  Сахар  Дрожжи  Соль  Яблоки  Слив масло | | 46  50  0,25  3  1,8  0,25  14,3  3 | 46  50  10  3  1,8  0,25  10  3 | | | | 46  0,25  3  1,8  0,25  14,3  3 | | 46  10  3  1,8  0,25  10  3 | | | 100 | | 100 | 7,25 | 7,25 | 4,95 | 4,95 | 33,77 | 33,77 | 201 | 201 |
| ряженка | ряженка | | 150 | 145,5 | | | | 200 | | 194 | | | 145,5 | | 194 | 4,08 | 5,44 | 4,8 | 6,4 | 10,46 | 13,94 | 87 | 116 |
| Итого: |  | |  |  | | | |  | |  | | |  | |  | 11,33 | 12,69 | 9,75 | 11,35 | 44,23 | 47,71 | 288 | 317 |
|  | Итого за 10-й день: | |  |  | | | |  | |  | | |  | |  | 44,92 | 50,79 | 40,38 | 45,53 | 181,59 | 211,42 | 1235 | 1435 |