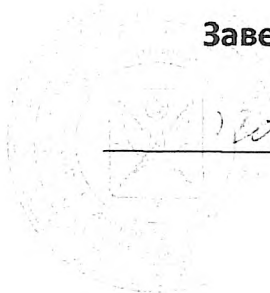


Утверждаю
Заведующая МБДОУ
д/с «Родничок»

С. Ф. Лохина

**Примерное десятидневное меню
На весенне- летний период
Для детей от 3 –х до 7 лет**

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшеничная	200	10,8	8,42	39,04	268,8	2,08	199а
	Пшеничная крупа	25,1/25,1	6,1	0,38	26,67	127,83	0	
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	8,76/8,76	0,06	2,93	0,08	26,94	0	
	Сахарный песок	10,76/10,76	0	0	4,75	18,04	0	
	Молоко	160/160	4,64	5,12	7,52	96	2,08	
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,88	1,34	413
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	102,22/100	3	3,5	4,7	63	0,6	
	Сахарный песок	12,12/12,12	0	0	11,1	42,14	0	
	Вода	36,01/36,01	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,33/0,33	0,07	0	0,01	0,64	0,033	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394,1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
	Масло (порциями)	10	0,05	4,35	0,08	39,6	0,6	
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10/10	0,08	3,69	0,1	33,96	0	
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	436	16,18	15,67	69,51	477,78	3,42	
	10:00	120	1,8	0,6	25,2	114	12	386г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	Фрукты	120	1,8	0,6	25,2	114	12	
	Салат "Лето"	60	0,52	3,07	1,57	35,88	3,33	20
	Лук репчатый	11/11,9	0,13	0,02	0,78	3,89	0,948	
ОБЕД	Огурец свежий	35/35	0,43	0,05	0,91	6,94	2,67	
	Яйцо	1,5/1,5	1,24	1,14	0,08	23,2	0,01	
	Картофель	30/30	0,48	0,1	4,51	16,3	0,03	
ОБЕД	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	0	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,14	10,66	86,68	17,6	63
	Морковь, красная	12,1/12	0,13	0,01	0,69	3,5	0,5	
ОБЕД	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,8	
	Капуста белокочанная	30/30	0,29	0,02	0,75	4,48	7,2	

Картофель	80/80		0,32	0,06	2,61	12,32	3,2
Свекла	40/40		0,48	0,03	2,82	13,44	3,2
Масло подсолнечное	2/2		0	4	0	35,96	0
Масло сливочное	3/3,5		0,02	1,24	0,01	11,2	0
Томатная паста. Консервы	6/6		0,29	0	1,14	6,12	2,7
ОБЕД	8		0,34	1,95	0,47	21,06	0,052 488
Сметана 15,0% жирности	8/8		0,34	1,95	0,47	21,06	0,052
ОБЕД	85		10,96	8,66	2,79	132,81	0,586 293
<u>Гуляш из отварного мяса</u>	10,1/7,97		0,1	0,01	0,55	2,79	0,399
Морковь, красная	9,03/7,44		0,1	0,01	0,61	3,05	0,744
Лук репчатый	92,97/68,53		12,75	10,96	0	149,39	0
Говядина 1 кат.	2,12/2,12		0,24	0,03	1,44	6,99	0
Пшеничная мука, первого сорта	5,65/5,65		0,03	1,63	0,05	15,01	0
Масло сливочное	3,19/3,19		0,15	0	0,61	3,25	1,434
ОБЕД	150		8,01	5,4	35,95	224	0 179
Макаронные отварные	50/50		8,19	2,15	37,12	200,25	0
Соль поваренная пищевая	0,34/0,34		0	0	0	0	0
Масло сливочное	5,32/5,32		0,04	2,1	0,06	19,33	0
Вода	96,98/96,98		0	0	0	0	0
ОБЕД	200		0,16	0,16	23,88	97,6	1,72 390
<u>Компот из сухофруктов</u>	11/11		0,16	0,16	3,92	18,8	4
Сухофрукты	12,1/12,1		0	0	19,96	75,8	0
Сахарный песок	172/172		0	0	0	0	0
Вода							
ОБЕД	50		3,1	0,56	15,7	81,78	0 394,3
<u>Хлеб ржаной</u>	50/50		3,1	0,56	15,7	81,78	0
Хлеб ржаной							
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	745		24,69	23,94	91,02	679,81	23,288
<u>Ватрушка</u>	75		6,54	3,51	39,36	214,48	0 437а
<u>Молоко кипяченое</u>	200		5,47	4,88	9,07	102,01	2,466 419
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	189/189		5,67	6,05	8,88	113,4	1,134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	280		12,01	8,39	48,43	316,49	2,466
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1581		54,68	48,6	234,16	1588,08	38,708

День 2										
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	200								
	Крупа манная	25/25		1,24	5,48	5,04	16,1	131,8	0,98	99
	Масло сливочное	8/8,3		0,02		0,98	0,03	9,06		0
	Сахарный песок	10/10,7		0		0	0,8	3,03		0
	Вода	60/60		0		0	0	0		0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	200/200		4,5		5,25	7,05	94,5		0,9
ЗАВТРАК	Какао с молоком	215		3,06		2,65	13,18	89,16		1,185 416
	Сахарный песок	12/12,9		0		0	8,32	31,61		0
	Какао-порошок	3/3,5		0,4		0,25	0,17	4,81		0
	Вода	66,66/66,66		0		0	0	0		0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	200/200		2,75		3,21	4,31	57,75		0,55
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	52		4,73		6,88	14,56	139		0,072 3
	Сыр "Российский"	12/11,25		2,61		3,32	0	40,95		0,079
	Масло сливочное	10/10,5		0,05		2,31	0,06	21,22		0
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30		2,37		0,3	14,49	70,5		0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		395		13,27		14,57	43,84	359,96		2,237
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидор	40		0,96		6,05	1,95	67,58		15,18 17
	Лук репчатый	10/10,6		0,08		0,01	0,49	2,46		0,6
	Огурец свежий	28/28		0,87		0,05	1,46	11,18		14,58
	Помидор свежий1	26/26		0,65		0	0,56	0,3		0,12
	Масло растительное	3,9/3,9		0		5,99	0	53,94		0
ОБЕД	Суп крестьянский со сметанной	250		1,84		4,3	13,54	100,76		13,4 82
	Морковь, красная	10/10,2		0,1		0,01	0,55	2,8		0,4
	Лук репчатый	20/20		0,06		0,01	0,33	1,64		0,4
	Капуста белокачаная	75/75		0,1		0,01	0,2	1,56		0,6
	Пшено	12/12,4		0,37		0,04	2,68	12,6		0
	Картофель	72/72		1,2		0,24	9,78	46,2		12
	Масло подсолнечное	2,3/2,3		0		4	0	35,96		0
	Масло сливочное	3/3,2		0,98		0	0	0,32		0,5
ОБЕД	Сметана	8		0,34		1,95	0,47	21,06		0,052 488
	Сметана 15,0% жирности	8,2/8,2		0,34		1,95	0,47	21,06		0,052
ОБЕД	Котлета мясная	70		13,64		10,69	28,91	266,62		4,284 308
	Масло подсолнечное	3,28/3,28		0,52		0,03	2,29	10,99		0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	20/20		0,17		0,02	0,98	4,92		1,201
	Говядина 1 кат.	100/100		10,75		9,25	0	126,04		0

	Яйцо	1/10,1	3,34	0,67	27,21	128,52	33,383
	Лук репчатый	14/14	0,03	1,34	0,04	12,33	0
	Хлеб пшеничный	15/15	0,03	1,34	0,04	12,33	0
ОБЕД	Картофельное пюре	150	0,44	2,12	3,78	35,97	0,711 367
	Масло сливочное	5/5,7	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	20/20	0,04	0,01	0,25	1,23	0,3
	Картофель	256/256	0,01	0	0,06	0,31	0,21
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72 390
	Сухофрукты	11/11,1	0,16	0,16	3,92	18,8	4
	Сахарный песок	12/12,5	0	0	19,96	75,8	0
	Вода	172/172	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,1	0,56	15,7	81,78	0 394.3
	Хлеб ржаной	50/50	3,1	0,56	15,7	81,78	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		730	20,48	25,83	88,23	671,37	35,347
ПОЛДНИК	Пряники	54	12,95	14,9	28,2	296,42	1,656 252
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,75	0	15,15	63,33	3 418.4
	Чай высшего сорта	0,3/0,3	0,75	0,15	15,15	69	3
	Сахарный песок	13/13,2	0	0,87	0,21	0,7	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	13,7	14,9	43,35	359,75	4,656
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	47,85	55,6	185,72	1437,08	42,584

3-7

День 3										
ЗАВТРАК	Каша жидкая "Геркулес"	200	8,52	10,1	30,86	248,84	2,18	199,3а		
	Овсяные хлопья "Геркулес"	25/25	3,61	1,82	18,13	103,28	0	0		
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	0	0		
	Масло сливочное	8/8,1	0,06	2,93	0,08	26,94	0	0		
	Сахарный песок	10/10,1	0	0	4,75	18,04	0	0		
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	167,62/167,6	4,86	5,36	7,88	100,57	2,179	0		
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	1,3	414		
	Кофейный напиток "Народный"	3,34/3,34	0,43	0,09	1,03	6,65	0	0		
	Сахарный песок	10,13/10,13	0	0	11,1	42,14	0	0		
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	0		
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	150/150	3	3,5	4,7	63	0,6	0		
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394,1		
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	0		
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,05	4,35	0,08	39,6	0	6		
	Масло сливочное	10/10,1	0,08	3,69	0,1	33,96	0	0		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		436	14,1	17,43	61,39	460,06	3,48	0		
10:00	Сок	200	1,8	0,6	25,2	114	12	386г		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	1,8	0,6	25,2	114	12	0		
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметанной	250	4,84	2,84	12,54	95,2	8,96	90		
	Картофель	111,81/72,72	1,45	0,29	11,85	55,99	14,544	0		
	Лук репчатый	12,72/10,72	0,1	0,01	0,6	2,98	0,728	0		
	Масло подсолнечное	2/2,1	0	1,82	0	16,36	0	0		
	Томатная паста. Консервы	1,82/1,82	0,09	0	0,35	1,86	0,819	0		
	Морковь, красная	9,1/7,28	0,09	0,01	0,5	2,55	0,364	0		
	Капуста свежая	62/50	0,05	0,01	0,3	1,49	0,364	0		
	Масло сливочное	3/3,1	3,11	0,56	0	17,6	0,239	0		
	Соль поваренная пищевая	0,16/0,16	0	0	0	0	0	0		
	Сметана	8	0	0	0	0	0	0		
	Сметана	8/8,1	0,03	0	0,15	0,76	0,108	0		
ОБЕД	Рыба тушеная с гречневой кашей	70	11,52	5,72	7,88	129,28	0,567	285		
	Морковь, красная	60/48	0,39	0,46	0,62	8,25	0,079	0		
	Минтай	170/85	1	0,58	0	44,67	1,595	0		
	Лук репчатый	15/14	0,71	0,09	4,35	21,15	0	0		
	Масло подсолнечное	5/5,1	0,04	2,01	0,06	18,54	0	0		
	Томатная паста. Консервы	2/2,1	0,73	0,66	0,04	8,99	0	0		

ОБЕД	Крупа гречневая		150	3,01	8,74	21,74	177,34	10,178	133
	Гречка	45/45		2,58	0,52	20,99	99,18	25,76	
	Масло сливочное	5/5,1		0,09	0,01	0,54	2,68	0,654	
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200		0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
	Сухофрукты	11/11,1		0,16	0,16	3,92	18,8	4	
	Сахарный песок	12/12,1		0	0	19,96	75,8	0	
	Вода	172/172		0	0	0	0	0	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5	0	394.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30		2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ОБЕД	Хлеб ржаной	50/50		3,1	0,56	15,7	81,78	0	394.3
	Хлеб ржаной	47/47		3,1	0,56	15,7	81,78	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		767		25,92	19,92	101,37	690,96	27,575	
ПОЛДНИК	Булочка с изюмом	70		18,17	12,62	29,15	302,9	0,39	253
ПОЛДНИК	Кисель	200		0,43	0,04	22,65	92,7	0,825	400
	Кисель	25/25		0,01	0	5,86	23,48	0	
	Сахарный песок	13/13		0	0	17,96	68,22	0	
	Вода	105/105		0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280		18,6	12,66	51,8	395,6	1,215	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1603		60,42	50,61	239,76	1660,62	43,055	

День 4										
	<u>Творожная запеканка</u>		170	4,82	5,08	16,84	132,4	0,9	101	
ЗАВТРАК										
	Манка	12/12		0,9	0,31	7,48	36,36		0	
	Масло сливочное	8,2/8,2		0,03	1,23	0,03	11,32		0	
	Сахарный песок	5,3/5,3		0	0	1,6	6,06		0	
	Вода	60/60		0	0	0	0		0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	45/45		4,2	4,9	6,58	88,2		0,84	
	Яйцо	1,5/1,5		4,2	4,9	0	0,8		0	
	Творог	110/110		0,76	0,87		0		0	
	Молочно-сметанный соус		50	0,65	0,2	0	0,3		0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	50/50		0,67	0	0,87	0,7		6,8	
	Сметана	8,1/8,1		9,8	0,7	0	0		0	
	Сахарный песок	8,5/8,5		0,8	0,8	0,54	0,2		0	
	Мука пшеничная	6,3/6,3		0,75	0,57	0	0,78		0	
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200		2,96	2,6	15,9	98,88		1,34	413
	Вода	66,66/66,66		0	0	0	0		0	
	Лимон	10/7,3		3	3,5	4,7	63		0,6	
	Сахарный песок	12,13/12,13		0	0	11,1	42,14		0	
	Чай высшего сорта	0,33/0,33		0,07	0	0,01	0,64		0,033	
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45		4,73	6,88	14,56	139		0,072	3
	Сыр "Российский"	12/11,25		2,61	3,32	0	40,95		0,079	
	Масло сливочное	10,75/10,75		0,05	2,31	0,06	21,22		0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30		2,37	0,3	14,49	70,5		0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦЫ:		445		12,51	14,56	47,3	370,28		2,312	
10:00	Сок	110		1,8	0,6	25,2	114		12	386г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦЫ:		120		1,8	0,6	25,2	114		12	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка	35		1,04	3,3	5,73	56,8		3,496	56
	Горошек зеленый. Консервы	50/35		0,28	0,02	1,46	7,42		1,06	
	Масло подсолнечное	3/3,2		0,21	0,03	1,25	6,23		1,52	
ОБЕД	Суп с галушками со сметанной	200	250	4,4	4,5	15,38	121,22		9,3	87
	Морковь, красная	15/14		0,13	0,01	0,69	3,5		0,5	
	Лук репчатый	12/10,3		0,11	0,02	0,66	3,28		0,8	
	Картофель	93/65		0,8	0,16	6,52	30,8		8	
	Мука пшеничная	25/25		3,36	0,32	7,52	47,68		0	
	Масло подсолнечное	3,2/3,2		0	4	0	35,96		0	
	Масло сливочное	3,2/3,2		4	0,2	0,6	0,96		0,97	

День 5										
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	6	6,48	51,84	289,76	0,84	190		
	Крупа пшеничная	11/11,1	0,72	0,15	16,42	65,71	0	0		
	Рис, зерно продовольственное	15,04/15,04	2,85	0,99	23,7	115,26	0	0		
	Масло сливочное	8,88/8,88	0,06	3	0,08	27,62	0	0		
	Сахарный песок	10,32/10,32	0	0	4,87	18,5	0	0		
	Вода	42,92/42,92	0	0	0	0	0	0		
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	100/100	2,93	3,41	4,59	61,46	0,585			
ЗАВТРАК	Какао с молоком	215	3,1	2,65	13,18	89,16	1,185	416		
	Сахарный песок	12/12,21	0	0	8,32	31,61	0	0		
	Какао-порошок	3,23/3,23	0,4	0,25	0,17	4,81	0	0		
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0	0		
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	200/200	2,75	3,21	4,31	57,75	0,55			
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,49	70,5	0	394,1		
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	0		
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,1	4,35	0,08	39,6	0	6		
	Масло сливочное	10,2/10,2	0,08	3,69	0,1	33,96	0	0		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		386	11,5	13,78	79,59	489,02	2,025			
10:00	Сок	200	0,8	0	15,15	63,33	3	418,4		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,75	0	15,15	63,33	3			
ОБЕД	Суп картофельный с вермишелью	250	2,2	2,34	16,36	95,46	13,2	86		
	Морковь, красная	12/10,23	0,1	0,01	0,55	2,8	0,4			
	Лук репчатый	12,3/12,3	0,11	0,02	0,66	3,28	0,8			
	Вермишель	12,11/12,11	0,74	0,09	5,35	25,2	0			
	Картофель	100/85	1,2	0,24	9,78	46,2	12			
	Масло сливочное	3/3,1	0,77	0	0,76	12,7	0			
	Масло подсолнечное	2/2	0	2	0	17,98	0			
ОБЕД	Рагу овощное	250	2,5	5,67	14,78	120,26	11,998	362		
	Капуста белокочанная	230/215	0,5	0,03	1,32	7,84	12,6			
	Картофель	125/90	0,9	0,18	7,3	34,5	8,96			
	Лук репчатый	15/14	0,16	0,02	0,92	4,59	1,12			
	Говядина 1 кат.	100/92	0,34	0,02	1,4	7,21	4,508			
	Томатная паста. Консервы	5,6/5,6	0,7	0	0	0,45	0			
	Морковь, красная	75/60	0,29	0,02	1,54	7,79	1,113			
	Масло сливочное	5,6/5,6	0,07	3,44	0,1	31,7	0			
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,16	23,88	97,6	1,72	390		
	Сухофрукты	11,32/11,32	0,16	0,16	3,92	18,8	4			

	Сахарный песок	12/12,4	0	0	19,96	75,8	0
	Вода	172/172	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,1	0,56	15,7	81,78	0 394.3
	Хлеб ржаной	50/50	3,1	0,56	15,7	81,78	0
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	727	23,5	24,39	90,32	676,39	35,678
ПОЛДНИК	Кифирчик	180	0,1	0,01	7,77	31,21	0,103 412
	Кифирчик	180/180	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,49	70,5	0 394.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	210	11,8	20,18	36,16	369,81	10,447
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1473	47	58,35	221,22	1599	40,703

День 6										
	<u>Каша гречневая на молоке</u>									
ЗАВТРАК		200	7,94	8,58	33,44	243,26	2,18	199,4a		
	Крупа гречневая	23/23	3,02	0,29	20,71	97,7	0	0		
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	0	0		
	Масло сливочное	8,76/8,76	0,06	2,93	0,08	26,94	0	0		
	Сахарный песок	10,76/10,76	0	0	4,75	18,04	0	0		
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	150,62/150	4,86	5,36	7,88	100,57	2,179			
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	3,16	2,68	15,96	101,12	1,3	414		
	Кофейный напиток "Народный"	3,34/3,34	0,43	0,09	1,03	6,65	0	0		
	Сахарный песок	12,12/12,12	0	0	11,1	42,14	0	0		
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	0		
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	200/200	3	3,5	4,7	63	0,6			
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394,1		
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	0		
ЗАВТРАК	<u>Масло (порциями)</u>	10	0,05	4,35	0,08	39,6	0	6		
	Масло сливочное	10,1/10,1	0,08	3,69	0,1	33,96	0	0		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		436	13,52	15,91	63,97	454,48	3,48			
10:00	<u>Фрукты</u>	120	0,63	0,07	6,3	28,7	7	386В		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		70	0,63	0,07	6,3	28,7	7			
ОБЕД	<u>Салат морковный</u>	60	1,18	3,14	5,87	56,52	9,396	26		
	Морковь, красная	72/57	0,12	0,01	0,62	3,15	0,45			
	Сахарный песок	3,2/3,2	0,08	0,01	0,24	1,34	0,96			
	Масло подсолнечное	3,5/3,5	0	3	0	26,97	0			
ОБЕД	<u>Свекольник со сметанной</u>	250	1,3	3,9	5,4	61,8	10,64	77		
	Свекла	80/64	0,72	0,04	1,2	9,2	12			
	Картофель	80/50	0,4	0,08	3,26	15,4	4			
	Лук репчатый	5/4,3	0,11	0,02	0,66	3,28	0,8			
	Масло сливочное	3,22/3,22	0	4	0	35,96	0			
	Томатная паста. Консервы	3,2/3,2	0,1	0	0,38	2,04	0,9			
	Морковь, красная	15/12,6	0,1	0,01	0,55	2,8	0,4			
	Вода	160/160	0	0	0	0	0			
	Соль поваренная пищевая	0,8/0,8	0	0	0	0	0			
ОБЕД	<u>Сметана</u>	8	0,34	1,95	0,47	21,06	0,052	488		
	Сметана 15,0% жирности	8,1/8,1	0,34	1,95	0,47	21,06	0,052			
ОБЕД	<u>Бефстроганов из отварного мяса</u>	80/150	10,34	8,29	2,19	124,5	0,008	294		
	Говядина 1 кат.	120/84	12	10,32	0	140,6	0	0		

	Лук репчатый	20/16,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Пшеничная мука, первого сорта	7,2/7,2	0,33	0,04	2,03	9,87	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная пищевая	0,32/0,32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сметана 10,0% жирности	12,3/12,3	0,27	1	0,39	11,9	0,05	0	0	0	0	0
	Сметана 10,0% жирности	5,2/5,2	0,24	0	0,95	5	0	0	0	0	0	0
	Томатная паста. Консервы	3,4/3,4	0	3	0	27	0	0	0	0	0	0
	Масло подсолнечное											
	Макаронные изделия отварные с											
	маслом	150	4,43	2,71	21,25	127,02	0	219	0	0	0	0
ОБЕД	Масло сливочное	5,32/5,32	0,04	1,8	0,05	16,57	0	0	0	0	0	0
	Вермишель	50/50	4,63	0,86	28,52	140,14	0	0	0	0	0	0
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390	4	0	0	0
	Сухофрукты	11,5/11,5	0,16	0,16	3,92	18,8	0	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	12,1/12,1	0	0	19,96	75,8	0	0	0	0	0	0
	Вода	172/172	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,1	0,56	15,7	81,78	0	394,3	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	50/50	3,1	0,56	15,7	81,78	0	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394,1	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		750	23,22	21,01	89,25	640,78	21,816	250	0	0	0	0
ПОЛДНИК	Пирог с повидлом	60	19,15	12,92	24,61	291,2	0	420,1	0	0	0	0
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,4	1,8	7,2	67	1,44	1,687	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	189/189	5,22	5,76	6,84	106,2	1,44	1,687	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		310	24,55	14,72	31,81	358,2	1,687	32,296	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1566	61,92	51,71	191,33	1482,16	32,296	0	0	0	0	0

День 7										
	<u>Каша ячневая молочная</u>	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,9	0,31	7,48	0,9
ЗАВТРАК	Крупа ячневая	25/25	0,9	0,31	7,48	36,36				0,9
	Масло сливочное	8,5/8,5	0,03	1,23	0,03	11,32				0
	Сахарный песок	10,1/10,1	0	0	1,6	6,06				0
	Вода	60/60	0	0	0	0				0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	150/150	4,2	4,9	6,58	88,2				0,84
ЗАВТРАК	<u>Чай с молоком</u>	200	2,96	2,6	15,9	98,88				1,34
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0				0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	100/100	3	3,5	4,7	63				0,6
	Сахарный песок	12,12/12,12	0	0	11,1	42,14				0
	Вода	36,01/36,01	0	0	0	0				0
	Чай высшего сорта	0,33/0,33	0,07	0	0,01	0,64				0,033
ЗАВТРАК	<u>Бутерброды с сыром</u>	45	4,73	6,88	14,56	139				0,072
	Сыр "Российский"	12/11,25	2,61	3,32	0	40,95				0,079
	Масло сливочное	8,75/8,75	0,05	2,31	0,06	21,22				0
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5				0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		445	12,51	14,56	47,3	370,28				2,312
10:00	<u>Сок</u>	150	0,75	0	15,15	63,33				3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,75	0	15,15	63,33				3
ОБЕД	<u>Салат из свежих огурцов</u>	50	0,94	3,11	11,8	78,9				5,184
	Огурцы свежие	50/47	0,15	0,05	3,8	16,9				0,198
	Лук репчатый	10,9,1	0,74	0,05	4,33	20,66				4,92
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97				0
ОБЕД	<u>Уха</u>	250	2,16	2,34	16,36	95,46				13,2
	Морковь, красная	20/18	0,1	0,01	0,55	2,8				0,4
	Лук репчатый	20/19	0,11	0,02	0,66	3,28				0,8
	Пшено	5,1/5,1	0,74	0,09	5,35	25,2				0
	Картофель	100/85	1,2	0,24	9,78	46,2				12
	Масло подсолнечное	2/2	0	2	0	17,98				0
	Минтай с/м	70/68	0,34	1,95	0,47	21,06				0,052
ОБЕД	<u>Жаркое по домашнему</u>	70/150	17,64	11,3	25,32	273,76				25,04
	Говядина, котлетное мясо	120/85	13,95	12	0	163,8				0
	Лук репчатый	15/12,3	0,23	0,03	1,33	6,66				1,624
	Картофель	220/154	2,16	0,12	5,64	33,6				54
	Томатная паста. Консервы	5,1/5,1	2,16	0,75	17,92	87,14				0

	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0
	Масло подсолнечное	2,1/2	0	3	0	27	0
	Морковь, красная	20/18	0,79	0,72	0,04	9,8	0
ОБЕД	Отвар шиповника	200	0,24	0,02	35,26	142,2	0,14 397
	Шиповник сухой	13,1/13,1	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	12/12,2	0	0	23,95	90,96	0
	Вода	216/216	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,1	0,56	15,7	81,78	0 394.3
	Хлеб ржаной	50/50	3,1	0,56	15,7	81,78	0
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0 394.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦИ:		750	26,79	19,58	119,4	763,66	43,616
ПОЛДНИК	Печенья	60	7,08	13,14	55,74	370	0 443
ПОЛДНИК	Чай с сахаром и лимоном	200	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466 419
	Чай	0,3/0,3	5,67	6,05	8,88	113,4	1,134
	Лимон	10,7,1	0,63	0,07	6,3	30,8	7
	Сахарный песок	13,5/13,5	0	0	16,34	65,36	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦИ:		350	13,18	18,09	71,11	500,71	9,466
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695	53,23	52,23	252,96	1697,98	48,928

День 8										
ЗАВТРАК	<u>Вермишель молочная</u>	200	4,38	4,66	29,78	178,1	0	199.5a		
	Вермишель	25,38/38	4,58	1,2	20,77	112,05	0			
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	150/150	1,03	0,3	5,96	30,64	0			
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	0			
	Масло сливочное	8,76/8,76	0,06	2,93	0,08	26,94	0			
	Сахарный песок	10,76/10,76	0	0	4,75	18,04	0			
	Вода	154,28/154,2	0	0	0	0	0			
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	216	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	416		
	Сахарный песок	12,34/12,34	0	0	8,32	31,61	0			
	Какао-порошок	3,67/3,67	0,4	0,25	0,17	4,81	0			
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0			
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	200/200	2,75	3,21	4,31	57,75	0,55			
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394.1		
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0			
ЗАВТРАК	<u>Масло (порциями)</u>	10	0,05	4,35	0,08	39,6	0	6		
	Масло сливочное	10,1/10,1	0,08	3,69	0,1	33,96	0			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		386	9,86	11,96	57,53	377,36	1,185			
10:00	<u>Сок</u>	150	2,49	7,08	18,48	142,98	0	500		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	3,24	7,08	33,63	206,31	3			
ОБЕД	<u>Салат из свежих помидор</u>	60	0,64	6,12	3,31	72,4	11,46	18		
	Помидоры	65/60	0,1	0,1	2,41	11,56	2,46			
	Масло растительное	3,5/3,5	0	5,99	0	53,94	0			
ОБЕД	<u>Суп овощной</u>	250	52,78	12,66	31,36	481,82	18,72	156		
	Капуста белокочанная	37/30	6,84	0,39	0	30,96	0,215			
	Картофель	148,15/90	1,8	0,36	14,67	69,3	18			
	Лук	12,5/10	0,14	0,02	0,82	4,1	0			
	Морковь	15/6,1	0,13	0,01	0,69	3,5	0,5			
	Масло сливочное	3,1/3,1	0,06	3,08	0,08	28,3	0			
	Зеленый горошек	18/12,3	43,82	8,82	15,12	345,66	0			
ОБЕД	<u>Ежки в томатно- сметанном соусе</u>	70/50	8,74	4,07	2,2	80	2,592	261		
	Масло сливочное	5,3/5,3	0,29	0,02	1,52	7,7	1,1			
	Лук репчатый	20/15	0,13	0,02	0,74	3,69	0,9			
	Рис, зерно продольственное	42,44,18	9,02	0,54	0	41,16	1,47			
	Говядина	100/60	0	0	0	0	0			
	Масло подсолнечное	3,2/3,2	0	4	0	35,96	0			
	Томатная паста. Консервы	3,1/3,1	0,1	0	0,38	2,04	0,9			

	Яйцо	6/6,† 1/5	0,5	0,58	0,78	10,47	0,1
	Мука пшеничная	3/3,3	0,3	0,03	2,14	9,81	0
	Сметана	5/5,6	0,15	0,49	0,14	5,8	0
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72 390
	Сухофрукты	11,3/11,3	0,16	0,16	3,92	18,8	4
	Сахарный песок	12/12,3	0	0	19,96	75,8	0
	Вода	172/172	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,1	0,56	15,7	81,78	0 394,3
	Хлеб ржаной	50/50	3,1	0,56	15,7	81,78	0
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	727	68,28	28,05	95,53	941,7	51,446
ПОЛДНИК	Йогурт	190	8,82	14,07	20,46	243,53	0,25 235
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0 394,1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	130	11,28	14,38	42,72	345,24	0,353
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1423	92,66	61,47	229,41	1870,61	55,631

3-7

День 9

ЗАВТРАК	Суфле из творога	170	4,22	6,14	8,22	105,58	0,84	100
	Масло сливочное	8/8,1	0,03	1,23	0,03	11,32		0
	Сахарный песок	10/10,5	0	0	1,6	6,06		0
	Молоко стерилизованное 3.5% жирности	45/45	4,2	4,9	6,58	88,2		0,84
	Манная крупа	15/15	0,87	0,87	0	0		0
	Творог	110/110	2,4	0,65	4,6	0		0,87
	Яйцо	1/5,2	0,76	0	0	0,54		0
ЗАВТРАК	Молочно-сметанный соус	50	3,22	4,75	6,21	100,27	0,63	30
	Молоко стерилизованное 3.5% жирности	50/50	3	3,5	4,7	63		0,6
	Сметана	6/6,1	2,46	0,2	14,54	0		0
	Мука пшеничная	5/5,3	0,87	6,54	0,76	5,6		0,8
	Сахарный песок	10/10,3	0	0,98	0,5	11,4		0,87
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	3,16	2,68	15,96	101,12	1,34	14
	Чай высшего сорта	0,3/0,3	0,43	0,09	1,03	6,65		0
	Сахарный песок	12/11,1	0	0	11,1	42,14		0
	Вода	120/120	0	0	0	0		0
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Масло сливочное	10/10,5	0,05	2,31	0,06	21,22		0
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5		0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		445	12,11	15,7	38,74	345,7	2,21	
10:00	Сок	110	0,75	0	15,15	63,33	3	418,4
	Сок	110/110	0,75	0,15	15,15	69		3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,75	0	15,15	63,33	3	
ОБЕД	Суп с лапшой курином бульоне	250	1	0,22	7,4	35,98	8,36	91
	Картофель	100/100	0,73	0,15	5,93	28		7,27
	Лук репчатый	12/12,3	0,1	0,01	0,6	2,98		0,73
	Морковь, красная	12,9/9	0,09	0,01	0,5	2,55		0,36
	Вода	0,88/0,88	0	0	0	0		0
	Масло подсолнечное	2/2,1	0,06	0,01	0,38	1,84		0
	Соль поваренная пищевая	0,02/0,02	0	0	0	0		0
	Масло сливочное	3/3,5	0	0,04	0	0,36		0
	Лапша	12/12,4	0,02	0,02	0	0,25		0
ОБЕД	Голубцы ленивые	200	10,68	1,4	4,31	72,52	0,18	131
	Говядина, 1 кат	80/78	11,31	3,58	0	77,5		0

	Рис, зерно продовольственное	12/12.3	0.42	0.15	3.49	16.97	0
	Соль поваренная пищевая	0.63/0.63	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	5/5.4	0.42	0.49	0.66	8.82	0.08
	Капуста белокочанная	210/180	2.9	0.16	7.57	45.08	72.45
	Масло подсолнечное	2.5/2.5	0.05	2.15	0.06	19.81	0
	Сметана	4/4.2	0	0	2.1	7.96	0
	Яйцо	1/5.2	0.84	0.98	1.32	17.64	0.17
	Мука пшеничная	3/3.2	7	9.8	1.5	8.6	0
	Лук репчатый	10/10.5	5.46	0.77	6	1	7
	Томатная паста Консервы	5/5.5	0.87	7.6	0.76	0.21	0
ОБЕД	Отвар шиповника	200	0.61	0.25	18.67	79	90.417
	Шиповник сухой	13/13	0.61	0.25	8.69	51.12	180
	Сахарный песок	12/12.5	0	0	9.99	37.93	0
	Вода	180/180	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3.1	0.56	15.7	81.78	0.394.3
	Хлеб ржаной	50/50	3.1	0.56	15.7	81.78	0
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.394.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2.37	0.3	14.49	70.5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		727	21.73	9.43	74.91	473.42	126.94
ПОЛДНИК	Вафли	75	8.17	4.66	47.64	264.58	0.23.430
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	0	0	9.83	39.46	0.211
	Молоко стерилизованное 3.5% жирности	210/210	0	0	2.34	9.54	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	8.17	4.66	57.47	304.04	0.23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1592	42.76	29.79	186.27	1186.49	132.15

3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	10,8	8,42	39,04	268,8	2,08	199а
	Рис, зерно продовольственное	25/25	6,1	0,38	26,67	127,83	0	
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	8,76/8,76	0,06	2,93	0,08	26,94	0	
	Сахарный песок	10,76/10,76	0	0	4,75	18,04	0	
	Молоко	150/150	4,64	5,12	7,52	96	2,08	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	416
	Сахарный песок	12,34/12,34	0	0	8,32	31,61	0	
	Какао-порошок	3,67/3,67	0,4	0,25	0,17	4,81	0	
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	200/200	2,75	3,21	4,31	57,75	0,55	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,05	4,35	0,08	39,6	0	6
	Масло сливочное	10/10,5	0,08	3,69	0,1	33,96	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
10:00	Сок	190	16,28	15,72	66,79	468,06	3,265	
	Сок	190/190	0,75	0,15	15,15	69	3	
		190	0,75	0	15,15	63,33	3	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
ОБЕД	Сапат витаминный	60	12,16	4,8	0	92	0	8
	Масло подсолнечное	2,5/2,5	9,5	2,8	0	63,5	0,6	
	Сахарный песок	1/1,5	5,6	7,4	0	0,65	9,5	
	Капуста белокочанная	60/58	0	0	0	0,98	0,98	
	Морковь, красная	20/18	0,76	0,76	7,6	0,8	4,6	
ОБЕД	Суп гороховый	250	1,64	4	11,28	87,8	7,02	64
	Картофель	70/70	0,8	0,16	6,52	30,8	8	
	Лук репчатый	12/10,5	0,11	0,02	0,66	3,28	0,8	
	Масло сливочное	3,5/3,5	0	4	0	35,96	0	
	Горох	25/25	0,48	0,03	2,82	13,44	3,2	
	Морковь, красная	12,6/10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,5	
ОБЕД	Биточки рыбные	75	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
	Минтай	120/120	10,97	9,44	0	128,62	0	
	Масло подсолнечное	3,5/3,5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
	Лук репчатый	12/12,5	0	0	0	0	0	

	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	15/15	0,57	0,66	0,89	11,97	0,114
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	9/9,5	1,11	0,14	6,76	32,9	0
	Яйцо	1/10,5	0,67	6,5	0,87	0	0
ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,28	3,49	22,62	118,16	15,078 337
	Картофель	230/215	2,1	0,42	17,11	80,85	21
	Масло сливочное	5/5,5	0,04	1,72	0,05	15,85	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	30/30	1,26	1,47	1,97	26,46	0,252
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72 390
	Сухофрукты (ассорти)	11/11,5	0,16	0,16	3,92	18,8	4
	Сахарный песок	12/12,5	0	0	19,96	75,8	0
	Вода	172/172	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,1	0,56	15,7	81,78	0 394.3
	Хлеб ржаной	50/50	3,1	0,56	15,7	81,78	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
ПОЛДНИК	Плюшка	60	12,16	4,8	0	92	0 9
	Масло сливочное	4,4	0,05	2,2	0,06	20,21	0
	Сахарный песок	5,5	0	0	3,56	13,53	0
	Мука пшеничная	50	0,97	0,12	5,92	28,79	0
	Молоко	30	3,48	3,84	5,64	72	0
	Дрожжи	0,1	0,4	0,25	0,17	4,81	0
	Яйцо	1,1	0	0	0	0	0
	Масло растительное	4,4	0,06	2,69	0,04	24,76	0
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,09	0,01	7,77	31,21	0,103 412
	Сахарный песок	13/13,5	0	0	7,6	28,88	0
	Вода	24,67/24,67	0	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,3/0,3	0,05	0	0,01	0,44	0,023
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1446	70,66	53,33	195,6	1524,46	30,255