

Суп вермишелевый с фрикадельками	200								151
Вермишель		20	20	1,19	0,58	6,54	34,50		
Масло сливочное		10	10	0,06	8,26	0,1	74,8		
Картофель		100	70	1,4		13,80	58,10	7,5	
Яйцо		1/10	4	0,5	0,38	0,03	5,72	0,7	
Лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,84	
Морковь		10	8	0,10		0,56	2,64	0,5	
Томатный соус		5	5	0,18		0,59	3,15	1,3	
Фарш говяжий		30	30	5,15	6		76,2		
				8,73	15,22	22,48	258,98	10,84	
Плов с мясом кур	200								102
Курица		70	40	8,7	3,30		67,00		
Лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,84	
Морковь		10	8	0,10		0,56	2,64	0,5	
Рис		45	45	0,2		0,66	3,54	1,46	
Масло сливочное		10	10	0,06	8,26	0,1	74,8		
				9,21	11,56	2,18	151,85	2,8	
Компот из сухофруктов	200								205
Сухофрукты		15	15	0,19		7,74	32,83	2,52	
Сахар		12	12			11,98	44,88		
				0,19		19,72	77,71	2,52	
Хлеб ржаной	50								879
Хлеб ржаной		50	50	2,35	0,35	24,90	107,0		
				2,35	0,35	24,90	107,0		
Всего в обед				20,18	30,23	73,58	644,24	21,16	
Полдник									
Оладьи со сгущенным молоком	75/5								168
Мука		60	60	7,8	5,85	2,15	91,65		
Молоко сгущенное		30	27	0,09		3,06	12,42	1,86	
Яйцо		8	6	0,76	0,69	0,04	9,42		
Сахар		5	5			4,99	18,7		

Масло растительное		3	3		2,3		26,97		
				8,65	8,84	10,24	159,16	1,86	
Чай с сахаром	200								430
Чай- заварка		0.6	0.6						
Сахар		13	13			12,97	48,62		
						12,97	48,62		
Всего в полдник				8,65	8,84	23,21	207,78	1,86	
Итого за 1 день	1600			42,39	56,87	187,41	1502,14	34,82	

День 2									
Завтрак									
Макароны с маслом, сахаром	180								11
Макаронные изделия		50	50	4,68	0,41	33,84	149,4		
Масло сливочное		12	12	0,08	1,9	0,108	89,6		
Сахар		5	5			4,99	18,7		
				4,76	2,31	38,94	2257,7		
Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром.	80								2
Хлеб пшеничный		60	60	3,32	0,52	19,24	90,80		
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,80		
Сыр		10	9	2,09	2,36	0,20	31,30		14
				5,47	11,13	19,53	196,9		
Какао с молоком	200								433
Какао-порошок		1,0	1,0						
Молоко		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,8	
Сахар		13	13			12,97	48,62		
				5,04	5,76	21,43	153,02	1,8	
Всего в завтрак				15,27	19,2	79,90	607,62	1,8	
2 завтрак									
Сок фруктовый	200								442
Сок		200	200			10,0	32,0	15,0	
						10,0	32,0	15,0	
Печенье	20								3
Печенье		20	20	2,22	3,0	22,86	121,8		
Всего во 2 завтрак				2,22	3,0	32,86	153,8	15,0	
Обед									
Салат морковно - яблочный	50								12
Морковь		45	36	0,12	0,04	2,59	12,2	2,25	

Яблоки		15	12	0,05		1,18	5,2	0,93	
Сахар		2	2			1,99	7,48		
Масло растительное.		3	3		3,0		27,0		
				0,17	3,04	5,76	51,88	3,18	
Суп гороховый с курицей с гренками	200								21
Горох		30	30				25,0	40	
Картофель		150	100	2,1		20,7	87,15	11,25	
Морковь		10	8	0,10		0,56	2,64	0,5	
Лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,84	
Масло сливочное.		10	10	0,06	8,26	0,1	74,8		
Курица		50	40	6,4	5,6		76		
Хлеб пшеничный		5	5	0,28	0,04	1,6	7,6		
				9,09	13,9	23,82	277,06	52,59	
Гречка с соусом	150								127
Крупа гречневая		45	44,1	5,67	1,17	30,6	148,05		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
				5,7	5,3	30,65	185,45		
Соус томатный	25								348
Мука пшеничная		2,5	2,5	0,33	0,25	0,09	3,8		
Масло сливочное		2,5	2,5	0,15	2,06	0,25	18,7		
Томат-пюре		7,5	7,5	0,27		0,89	56,1		
Сахар		0,9	0,9			0,9	3,37		
				0,75	2,31	2,13	81,97		
Котлета говяжья	60								161
Фарш говяжий		40	40	6,88	8		101,6		
Хлеб		5	5	0,1	0,3	1,4	12,95		
Лук		10	8	0,15	0,01	0,75	3,87	0,84	
Яйцо		1/10	4	0,5	0,38	0,03	5,72		
Молоко		5	5	0,16	0,18	0,23	3,2	0,18	
Масло растительное		5	5		3		45		
				7,79	11,87	2,41	172,04	1,02	
Компот из сухофруктов	200								205

Сухофрукты		15	15	0,19	-	7,74	32,83	2,52	
Сахар		12	12			11,98	44,88		
				0,19	-	19,72	77,71	2,52	
Хлеб ржаной	50								879
Хлеб ржаной		50	50	2,35	0,35	24,90	107,0		
				2,35	0,35	24,90	107,0		
Всего в обед				26,04	36,77	109,39	953,11	59,31	
Полдник									
Сдоба по-домашнему	110								189
Мука		55	55	5,83	7,15	40,26	180,45		
Молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29,0	0,5	
Яйцо 1/8		5,8	5	0,62	0,47	0,03	4,15		
Творог		50	50	8,35	4,5	1,0	79,5		
Сахар		5	5			4,99	18,7		
Масло растительное.		3	3		2,3		26,97		
Дрожжи		3	3	0,38	0,01	0,25	2,55		
				16,58	16,1	48,63	344,02	0,5	
Молоко	200								434
Молоко		200	200	5,6	6,4	9,4	116		
				5,6	6,4	9,4	116		
Всего в полдник				22,18	22,5	58,03	460,02	0,5	
Итого за 2 день	1735			66,71	81,47	280,18	2174,55	76,61	

День 3									
Завтрак									
Каша пшеничная молочная	200								189
Сахар		5	5			4,99	18,7		
Пшено		30	29,5	3,6	0,88	19,0	100,2		
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87,0	1,5	
Масло сливочное		6	6	0,04	0,95	0,054	44,88		
				7,84	6,63	31,09	250,78	1,5	
Кофейный напиток с молоком	200								198
Кофейный напиток		2	2						
Сахар		13	13			12,97	48,62		
Молоко		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,8	
				5,04	5,76	21,43	153,02	1,8	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	70								153
Хлеб пшеничный		60	60	4,15	0,65	24,05	113,50		
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,80		
				4,21	8,9	24,14	188,3		
Всего в завтрак				17,09	21,29	76,66	592,1	3,3	
2 завтрак									
Фрукты	150								1
Яблоко		150	135	0,45		15,3	62,1	9,3	
Всего во 2 завтрак				0,45		15,3	62,1	9,3	
Обед									
Салат из белокочанной капусты	50								3
Капуста		50	45	1,09		2,44	14,62	15,0	
Лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,84	
Масло растительное.		5	5		4,99		44,95		
				1,24	4,99	3,3	63,44	15,84	

Рассольник со сметаной	200								89
Рис		20	20	0,93		0,37	3,54		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,18	0,05	37,4		
Курица		50	23,5	4,45	1,55		33,5		
Картофель		100	70	1,40		13,8	58,10	7,5	
Лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,84	
Морковь		10	8	0,10		0,56	2,64	0,5	
Огурцы соленые		25	21,3	0,15		0,27	1,75	1,175	
Сметана		5	5	0,11	1,0	0,15	10,2		
				7,32	6,73	16,06	150,86	10,02	
Картофельное пюре	150								335
Картофель		250	175	3,5		34,5	145,25	18,75	
Молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29,0	0,5	
Масло сливочное		10	10	0,06	8,36	0,1	74,8		
				4,96	9,96	36,95	249,05	19,25	
Котлета куриная	60								305
Грудка куриная		40	40	6,99	2,43		52,6		
Хлеб пшеничный		13,1	13,1	1,09	0,17	6,3	29,74		
Молоко		18,4	18,4	0,52	0,59	0,86	10,67	0,18	
Масло сливочное		7	7	0,04	5,78	0,06	52,36		
Яйцо		1/10	4	0,5	0,38	0,03	5,72		
Лук		10	8	0,15	0,01	0,75	3,87		
				9,29	9,36	8,0	154,96	0,18	
Соус томатный	25								462
Мука пшеничная		2,5	2,5	0,33	0,25	0,09	3,8		
Масло сливочное		2,5	2,5	0,15	2,06	0,25	18,7		
Томат-пюре		7,5	7,5	0,27		0,89	56,1		
Сахар		0,9	0,9			0,9	3,37		
				0,75	2,31	2,13	81,97		
Компот из сухофруктов	200								205
Сухофрукты		15	15	0,19	-	7,74	32,83	2,52	
Сахар		13	13			12,97	48,62		

				0,19	-	20,71	81,45	2,52	
Хлеб ржаной	50								879
Хлеб ржаной		50	50	2,35	0,35	24,90	107,0		
				2,35	0,35	24,90	107,0		
Всего в обед				26,1	31,39	112,05	889,13	47,81	
Полдник									
Чай с сахаром	200								430
Чай- заварка		0.6	0.6						
Сахар		13	13			12,97	48,62		
						12,97	48,62	2,0	
Творожная запеканка с подливой киселя	150/007								155
Сухари панировочные		6	6						
Сахар		15	15			14,34	58,56		
Кисель-концентрат		7	7			7,65	20,5		
Творог		140	140	23,38	12,6	2,8	222,66	15,0	
Яйцо ¼		5,8	5	0,62	0,47	0,03	4,15		
Манка		9,75	9,75	0,53	0,07	3,66	16,45		
Масло сливочное		6	6	0,04	4,96	0,06	44,88		
				24,57	18,1	28,54	367,2	15,0	
Всего в полдник				24,57	18,1	41,51	415,82	17,0	
Итого за 3 день	1697			68,36	70,78	244,92	1959,15	77,41	

День 4**Завтрак**

Каша рисовая молочная	200								134
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87,0	1,5	
Сахар		5	5			4,99	18,7		
Рис		30	30	2,1	0,18	23,19	96,9		
Масло сливочное.		6	6	0,04	0,95	0,054	44,88		
				6,34	5,93	35,28	247,48	1,5	
Какао с молоком	200								433
Какао-порошок		1,0	1,0						
Молоко		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,8	
Сахар		13	13			12,97	48,62		
				5,04	5,76	21,43	153,02	1,8	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	70								2
Хлеб пшеничный		60	60	4,15	0,65	24,05	113,50		
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,80		
				4,21	8,9	24,14	188,3		
Всего в завтрак				15,59	20,59	80,85	588,80	3,3	
2 завтрак									
Сок фруктовый	200								442
Сок фруктовый		200	200			10,0	32,0	80,0	
Печенье	20								3
Печенье		20	20	1,48	2,0	15,24	81,20		
Всего во 2 завтрак				1,48	2,0	25,24	113,2	80,0	
Обед									
Салат из тертой моркови с сахаром	50								340
Морковь		55	50	0,75		4,2	19,8	3,75	
Сахар		3	3			3,0	11,2		
Масло растительное		3	3		2,3		26,97		

				0,75	2,3	7,2	57,97	3,75	
Борщ со сметаной	200								5
Картофель		30	20	0,42		4,14	17,43	2,25	
Курица		50	40	6,4	5,6		76		
Капуста		25	20	0,35		1,08	5,6	11,9	
Свекла		50	40	0,6	0,03	3,63	16,83	4,0	
Лук		6	5	0,09		0,52	2,32	0,5	
Морковь		17	13	0,17		0,95	4,49	0,85	
Сметана		7	7	0,2	2,0	0,30	20,1		
Масло сливочное		4	4	0,03	3,3	0,04	29,92		
				8,26	10,93	10,66	172,69	19,5	
Рыбная котлета	70								239
Рыба		100	93	16,20	2,90		91,10		
Лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,84	
Мука		7	7	0,74	0,09	5,12	23,03		
Хлеб		5	5	0,1	0,3	1,4	12,95		
Молоко		5	5	0,16	0,18	0,23	3,2		
Яйцо		1/10	4	0,5	0,38	0,03	5,72		
Масло растительное		5	5		3		45		
				17,85	6,85	7,64	184,87		
Макаронные изделия	150								147
Макаронные изделия		45	45	4,68	0,41	33,84	149,4		
Масло сливочное		10	10	0,06	8,26	0,1	74,8		
				4,74	8,67	33,94	224,2		
Соус томатный	25								462
Мука пшеничная		2,5	2,5	0,33	0,25	0,09	3,8		
Масло сливочное		2,5	2,5	0,15	2,06	0,25	18,7		
Томат-пюре		7,5	7,5	0,27		0,89	56,1		
Сахар		0,9	0,9			0,9	3,37		
				0,75	2,31	2,13	81,97		
Компот из сухофруктов	200								205
Сухофрукты		15	15	0,19		7,74	32,83	2,52	

Сахар		12	12			11,98	44,88		
				0,19		19,72	77,71	2,52	
Хлеб ржаной	50								879
Хлеб ржаной		50	50	2,35	0,35	24,90	107,0		
				2,35	0,35	24,90	107,0		
Всего в обед				34,88	31,41	106,19	906,41	26,61	
Полдник									
Омлет	150								164
Манка		17	17	0,74	0,09	5,12	23,03		
Молоко		80	80	2,24	2,56	3,76	46,4	0,8	
Масло растительное		2	2		1,99		17,98		
Яйцо		80	60	7,5	5,7	0,45	85,8		
Сахар		3	3			3,0	11,2		
				10,48	10,34	12,33	184,41	0,8	
Кисель	200								211
Кисель-концентрат		20	20			21,85	87,5		
Сахар		10	10			9,98	37,40		
						31,83	124,9		
Всего в полдник				10,48	10,34	44,16	309,31	0,8	
Итого за 4 день	1785			62,44	64,34	256,44	1917,71	110,41	

День 5**Завтрак**

Каша манная	200								132
Манка		30	30	3,39	0,21	21,99	97,8		
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87,0	1,5	
Сахар		5	5			4,99	18,7		
Масло сливочное		6	6	0,04	0,95	0,05	44,88		
				7,63	5,96	34,08	248,,38	1,5	
Какао с молоком	200								433
Какао-порошок		1,0	1,0						
Молоко		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,8	
Сахар		13	13			12,97	48,62		
				5,04	5,76	21,43	153,02	1,8	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	70								2
Хлеб пшеничный		60	60	3,32	0,52	19,24	90,80		
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,80		
				3,38	8,777	19,33	165,6		
Всего в завтрак				16,05	20,49	78,84	567,0	3,3	

2 завтрак

Йогурт	200								433
Йогурт		200	200	5,6	6,4	9,4	116,0	2,0	
Всего во 2 завтрак				5,6	6,4	9,4	116,0	2,0	

Обед

Салат из свеклы с соленым огурцом	50								53
Огурец соленый		10	8	0,22		1,68	8,34	2,82	
Свекла		50	40	0,36	0,02	2,18	10,1	2,4	
Масло растительное		3	3		3,0		27,0		
				0,58	3,02	3,86	45,44	5,22	
Суп рыбный «Полевой»	200								43
Пшено		20	19,7	2,4	0,59	12,67	66,8		

Картофель		100	70	1,40		13,80	58,10	7,5	
Лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,84	
Морковь		10	8	0,10		0,56	2,64	0,5	
Рыба		50	38	6,44	0,17		27,78		
Масло сливочное		10	10	0,06	8,36	0,1	74,8		
				10,55	9,12	27,99	233,99	8,84	
Тефтели с рисом в соусе	180								174
Фарш говяжий		40	40	6,88	8		101,6		
Рис		50	50	3,5	0,3	38,65	161,5		
Лук репчатый		15	15	0,23	0,015	1,13	5,8	1,26	
Яйцо		1/8	5	0,5	0,38	0,03	5,72		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,18	0,05	37,4		
<i>Соус</i>									
Мука		2,5	2,5	0,33	0,25	0,09	3,8		
Томатная паста		7,5	7,5	0,27		0,89	56,1		
Вода		50	50						
				11,74	13,12	40,84	371,92	1,26	
Компот из сухофруктов	200								205
Сухофрукты		15	15	0,19		7,74	32,83	2,52	
Сахар		12	12			11,98	44,88		
				0,19		19,72	77,71	2,52	
Хлеб ржаной	50								879
Хлеб ржаной		50	50	2,35	0,35	24,90	107,0		
				2,35	0,35	24,90	107,0		
Всего в обед				25,41	25,61	117,31	836,06	17,84	
Полдник									
Гренки с сыром	60								
Масло растительное		10	10			9,98	89,9		
Хлеб пшеничный		50	50	4,15	0,65	24,05	113,5		
Молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	290	0,5	
Яйцо 1/8		5,9	5	0,62	0,47	0,03	7,15		
Сахар		3	3			3,0	112,0		

Сыр		10	9	2,09	2,36	0,2	31,3		
				8,26	5,08	36,61	531,85	0,5	
Чай с лимоном	200								
Чай-заварка		50	50						
Сахар		13	13			11,97	48,62		
Лимон		8	7	0,06		0,21	1,12	3,71	
				0,06		13,18	49,74	3,71	
Всего в полдник				8,26	5,08	49,79	581,59	4,21	
Итого за 5 день	1630			55,32	57,58	251,34	1900,65	27,35	

Картофель		100	70	1,4		13,80	58,10	7,5	
Капуста		50	39,0	5,8	0,15		25,00		
Курица		50	40	6,0	1,45	31,65	167,0		
Лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,84	
Морковь		10	8	0,10		0,56	2,64	0,5	
Соус томатный		5	5	0,18		0,02	24,93		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
				13,66	5,73	46,91	318,94	8,84	
Рыбная котлета	70								239
Рыба		100	93	16,20	2,90		91,10		
Лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,84	
Мука		7	7	0,74	0,09	5,12	23,03		
Хлеб		5	5	0,1	0,3	1,4	12,95		
Молоко		5	5	0,16	0,18	0,23	3,2		
Яйцо		1/10	4	0,5	0,38	0,03	5,72		
Масло растительное		5	5		3		45		
				17,85	6,85	7,64	184,87	0,84	
Соус томатный	25								462
Мука пшеничная		2,5	2,5	0,33	0,25	0,09	3,8		
Масло сливочное		2,5	2,5	0,15	2,06	0,25	18,7		
Томат-пюре		7,5	7,5	0,27		0,89	56,1		
Вода		50	50						
				0,75	2,31	1,23	78,60		
Рис отварной	150								315
Рис		45	44,55	3,15	2,7	37,49	145,35		
Масло сливочное		10	10	0,06	8,36	0,1	74,8		
				3,21	11,06	37,59	220,15		
Компот из сухофруктов	200								205
Сухофрукты		15	15	0,19		7,74	32,83	2,52	
Сахар		12	12			11,98	44,88		
				0,19		19,72	77,71	2,52	
Хлеб ржаной	50								879

Хлеб ржаной		50	50	2,35	0,35	24,90	107,0		
				2,35	0,35	24,90	107,0		
Всего в обед				38,76	28,6	145,19	1045,24	15,95	
Полдник									
Пирожок с повидлом	80/20								451
Мука		60	60	7,8	5,85	2,15	91,65		
Молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	0,3	
Яйцо		7	5	0,62	0,47	0,03	7,15		
Сахар		8	8			7,98	29,92		
Масло растительное		3	3		2,3		26,97		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,05	37,4		
Дрожжи сухие		2	2	0,24	0,04	1	1,5		
Повидло яблочное		20	20			12,6	211		
				9,53	13,74	25,22	422,99	0,3	
Чай с сахаром	200								430
Чай- заварка		0.6	0.6						
Сахар		13	13			12,97	48,62		
						12,97	48,62		
Всего в полдник				9,53	13,74	38,19	471,61	0,3	
Итого за 6 день	1665			65,24	70,22	264,88	2150,63	28,75	

День 7**Завтрак**

Каша геркулесовая	200								189
Геркулес		20	20	2,38	1,16	13,08	69,00		
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87,0	1,5	
Сахар		5	5			4,99	18,7		
Масло сливочное		6	6	0,04	0,95	0,054	44,88		
				6,62	6,91	25,17	219,58	1,5	
Какао с молоком	200								433
Какао-порошок		1,0	1,0						
Молоко		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,8	
Сахар		13	13			12,97	48,62		
				5,04	5,76	21,43	153,02	1,8	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	70								153
Хлеб пшеничный		60	60	4,15	0,65	24,05	113,50		
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,80		
				4,21	8,9	24,14	188,3		
Всего в завтрак				15,87	21,57	70,74	560,90	3,0	

2 завтрак

Сок фруктовый	200								442
Сок фруктовый		200	200			10,0	32,0	80,0	
Печенье	20								3
Печенье		20	20	1,48	2,0	15,24	81,20		
Всего во 2 завтрак				1,48	2,0	25,24	113,2	80,0	

Обед

Салат из белокочанной капусты	50								3
Капуста		50	41	1,09		2,44	14,62	15,0	
Лук		10	9			0,86	3,87		
Масло растительное		5	5	0,15	4,99		44,95		

				1,24	4,99	3,3	63,44	15,84	
Суп рисовый	200								74
Рис		20	20	0,28		0,86	4,48	10	
Картофель		100	70	1,40		13,80	58,10	7,5	
Морковь		10	8	0,10		0,56	2,64	0,5	
Лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,84	
Масло сливочное.		10	10	0,06	8,26	0,1	74,8		
Курица		50	40	6,0	1,45	31,65	167,0		
Томатный соус		5	5	0,18		0,59	3,15	1,3	
				8,17	9,71	48,42	314,04	20,14	
Котлета говяжья	60								161
Фарш говяжий		40	40	6,88	8		101,6		
Хлеб		5	5	0,1	0,3	1,4	12,95		
Лук		10	8	0,15	0,01	0,75	3,87		
Яйцо		1/10	4	0,5	0,38	0,03	5,72		
Молоко		5	5	0,16	0,18	0,23	3,2		
Масло растительное		5	5		3		45		
				7,79	11,87	2,41	172,04		
Картофельное пюре	150								335
Картофель		250	175	3,5		34,5	145,25	18,75	
Молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29,0	0,5	
Масло сливочное		10	10	0,06	8,56	0,1	74,8		
				4,96	9,96	36,95	249,05	19,25	
Соус томатный	25								462
Мука пшеничная		2,5	2,5	0,33	0,25	0,09	3,8		
Масло сливочное		2,5	2,5	0,15	2,06	0,25	18,7		
Томат-пюре		7,5	7,5	0,27		0,89	56,1		
Сахар		0,9	0,9			0,9	3,37		
				0,75	2,31	2,13	81,97		
Компот из сухофруктов	200								205
Сухофрукты		15	15	0,19		7,74	32,83	2,52	

Сахар		12	12			11,98	44,88		
				0,19		19,72	77,71	2,52	
Хлеб ржаной	50								879
Хлеб ржаной		50	50	2,35	0,35	24,90	107,0		
				2,35	0,35	24,90	107,0		
Всего в обед				25,45	39,19	137,83	1065,25	57,75	
Полдник									
Сдоба по-домашнему	110								189
Мука		55	55	5,83	7,15	40,26	180,45		
Молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29,0	0,5	
Яйцо 1/8		5,8	5	0,62	0,47	0,03	4,15		
Сахар		5	5			4,99	18,7		
Масло растительное.		3	3		2,3		26,97		
Дрожжи		3	3	0,38	0,08		2,25		
				8,23	11,6	47,63	261,52	0,5	
Молоко	200								434
Молоко		200	200	5,6	6,4	9,4	116		
				5,6	6,4	9,4	116		
Всего в полдник				13,83	18	57,03	377,52	0,5	
Итого за 7 день	1745			56,63	80,76	290,84	2116,87	141,25	

фрикадельками									
Масло сливочное		10	10	0,06	8,26	0,1	74,8		
Картофель		100	70	1,4		13,80	58,10	7,5	
Яйцо		1/10	4	0,5	0,38	0,03	5,72	0,7	
Лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,84	
Морковь		10	8	0,10		0,56	2,64	0,5	
Томатный соус		5	5	0,18		0,59	3,15	1,3	
Грудка куриная		30	30	4,45	1,55		33,5		
				6,84	10,19	15,94	181,78	10,84	
Макаронные изделия	150								147
Макароны		50	45	4,2	0,37	30,46	134,5		
Масло сливочное		10	9	0,15		0,86	3,87	0,84	
				4,35	0,37	31,32	138,37	0,84	
Гуляш	70								259
Курица		50	23,5	4,45	1,55		33,5		
Лук репчатый		12	10	0,18		1,03	4,64		
Томатная паста		3,2	3,2	0,12		0,38	23,94		
Мука пшеничная		3	3	0,15	0,02	1,07	5,01		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
				4,93	5,7	2,53	104,49		
Компот из сухофруктов	200								205
Сухофрукты		15	15	0,19		7,74	32,83	2,52	
Сахар		12	12			11,98	44,88		
				0,19		19,72	77,71	2,52	
Хлеб ржаной	50								879
Хлеб ржаной		50	50	2,35	0,35	24,90	107,0		
				2,35	0,35	24,90	107,0		
Всего в обед				19,59	18,6	96,41	635,47	17,6	
Полдник									
Блины с сахаром и маслом	50								164
Мука		50	50	5,3	0,65	36,60	164,50		
Молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29,0	0,5	

Масло растительное		2	2		1,99		17,98		
Яйцо		8	6,8	1,02	0,92	0,56	12,50		
Сахар		5	5			4,99	18,7		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,005	37,4		
				8,13	9,29	44,76	280,08	0,5	
Чай с сахаром	200								430
Чай- заварка		0.6	0.6						
Сахар		13	13			12,97	48,62		
						12,97	48,62		
Всего в полдник				8,13	9,29	57,73	328,7	0,5	
Итого за 8 день	1625			44,74	50,79	243,85	1624,57	30,7	

День 9**Завтрак**

Каша рисовая молочная	200								131
Рис		30	30	2,1	0,18	23,19	96,9		
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87,0	1,5	
Сахар		5	5			4,99	18,7		
Масло сливочное		6	6	0,04	0,95	0,054	44,88		
				6,34	5,93	35,28	247,48	1,5	
Чай с лимоном	200								504
Чай-заварка		50	50						
Сахар		13	13			12,97	48,62		
Лимон		8	7	0,06		0,21	1,12	3,71	
				0,06		13,18	49,74	3,71	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	70								153
Хлеб пшеничный		60	60	4,15	0,65	24,05	113,50		
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,009	74,80		
				4,21	8,9	24,14	188,3		
Всего в завтрак				10,61	14,83	72,6	485,52	5,21	
2 завтрак									
Сок фруктовый	200								442
Сок фруктовый		200	200			10,0	32,0	80,0	
						10,0	32,0	80,0	
Вафля	20								878
Вафля		20	20	1,48	2,0	15,24	81,2		
				1,48	2,0	15,24	81,2		
Всего во 2 завтрак				1,48	2,0	25,24	113,2	80,0	
Обед									
Салат из отварной свеклы с яблоком	50								19
Свекла		40	32	0,56		0,72	15,36	3,2	
Яблоко		20	18	0,06		2,04	8,28	2,0	

Сахар		15	15			14,34	58,56		
Кисель-концентрат		7	7			7,65	20,5		
Творог		140	140	23,38	12,6	2,8	222,66	15,0	
Яйцо 1/8		5,8	5	0,62	0,47	0,03	4,15		
Манка		9,75	9,75	0,53	0,07	3,66	16,45		
Масло сливочное		6	6	0,04	4,96	0,06	44,88		
				24,57	18,1	28,54	367,2	15,0	
Чай с сахаром	200								430
Чай- заварка		0.6	0.6						
Сахар		13	13			12,97	48,62		
						12,97	48,62		
Всего в полдник				24,57	18,1	41,51	415,82	15,0	
Итого за 9 день	1767			59,93	63,03	242,36	1814,61	116,77	

10 день**Завтрак**

Каша пшеничная молочная	200								189
Сахар		5	5			4,99	18,7		
Пшено		25	24,5	3,0	0,73	15,83	83,5		
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87,0	1,5	
Масло сливочное		6	6	0,04	0,95	0,054	44,88		
				7,24	6,48	27,92	234,08	1,5	
Какао с молоком	200								433
Какао-порошок		1,0	1,0						
Молоко		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,8	
Сахар		13	13			12,97	48,62		
				5,04	5,76	21,43	153,02	1,8	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	70								153
Хлеб пшеничный		60	60	4,15	0,65	24,05	113,50		
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,80		
				4,21	8,9	24,14	188,3		
Всего в завтрак				16,49	21,14	73,48	575,4	3,3	

2 завтрак

Фрукты	150								
Яблоко		150	150	0,45		15,3	62,1	9,3	
Всего во 2 завтрак				0,45		15,3	62,1	9,3	

Обед

Салат морковно - яблочный	50								40
Морковь		45	36	0,12	0,04	2,59	12,2	2,25	
Яблоки		15	12	0,05		1,18	5,2	0,93	
Сахар		2	2			1,99	7,48		
Масло растительное.		3	3		3,0		27,0		

				0,17	3,04	5,76	51,88	3,18	
Свекольник с курицей	200								58
Свекла		50	40	0,6	0,03	3,63	16,83	4,0	
Картофель		80	56	1,12		11,04	46,48	6,0	
Морковь		10	8	0,10		0,56	2,64	0,5	
Лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,84	
Масло сливочное.		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
Курица		50	40	6,4	5,6		76		
Томатный соус		2	2	0,07		0,24	1,26	0,52	
Сахар		1	1			0,96	3,9		
Сметана		8	8	0,2	2,0	0,3	20,4		
				8,67	11,76	17,64	208,78	11,86	
Макаронные изделия	150								147
Макароны		45	40	4,32	0,37	30,46	134,5	3,38	
Масло сливочное		10	9	0,15		0,86	3,87	0,84	
				4,35	0,37	31,32	138,37	4,22	
Соус томатный	25								462
Мука пшеничная		2,5	2,5	0,33	0,25	0,09	3,8		
Масло сливочное		2,5	2,5	0,15	2,06	0,25	18,7		
Томат-пюре		7,5	7,5	0,27		0,89	56,1		
Сахар		0,9	0,9			0,9	3,37		
				0,75	2,31	2,13	81,97		
Котлета куриная	60								305
Грудка куриная		40	40	6,99	2,43		52,6		
Хлеб пшеничный		13,1	13,1	1,09	0,17	6,3	29,74		
Молоко		18,4	18,4	0,52	0,59	0,86	10,67	0,18	
Масло сливочное		7	7	0,04	5,78	0,06	52,36		
Яйцо		1/10	4	0,5	0,38	0,03	5,72		
Лук		10	8	0,15	0,01	0,75	3,87	0,84	
				19,29	9,36	8,0	154,96	1,02	
Компот из сухофруктов	200								205
Сухофрукты		15	15	0,19		7,74	32,83	2,52	

Сахар		12	12			11,98	44,88		
				0,19		19,72	77,71	2,52	
Хлеб ржаной	50								879
Хлеб ржаной		50	50	2,35	0,35	24,90	107,0		
				2,35	0,35	24,90	107,0		
Всего в обед				35,77	27,19	109,47	820,67	34,42	
Полдник									
Сдоба по-домашнему	110								189
Дрожжи		3	3	0,38	0,08		2,25		
Молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29,0	0,5	
Яйцо 1/8		5,8	5	0,62	0,47	0,03	4,15		
Масло растительное		3	3		2,3		26,97		
Сахар		5	5			4,99	18,7		
Творог		50	50	8,35	4,5	1,0	79,5		
Мука пшеничная		55	55	5,83	7,15	40,26	180,45		
				16,58	16,1	48,63	341,02	0,5	
Чай с молоком	200								195
Чай-заварка		0,6	0,6	-	-				
Сахар		13	13	-	-	12,97	48,62		
Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58,0	1,0	
				2,8	3,2	17,67	106,62	1,0	
Всего в полдник				19,38	19,3	66,3	447,64	1,5	
Итого в 10 день	1695			89,03	67,63	264,55	1905,81	48,52	

		Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценность	Витамин С	
Итого за весь период	*	17301	610,8	663,5	2526,8	19066,7	692,6	*
Среднее значение за период	*	1730	61	66	253	1907	69	*
Содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от калорийност и	*	*	3	3	12		*	*
			1	1	4			

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p>Завтрак</p> <p>Каша гречневая молочная Чай с молоком Хлеб пшеничный масло сливочное</p>	<p>Завтрак</p> <p>Макаронные изделия с маслом с сахаром Какао с молоком Хлеб пшеничный масло сливочное, сыр</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша пшеничная молочная Кофейный напиток Хлеб пшеничный масло сливочное</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша рисовая молочная Какао Хлеб пшеничный масло сливочное.</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша манная молочная Какао Хлеб пшеничный масло сливочное</p>
<p>2 завтрак</p> <p>Яблоко</p>	<p>2 завтрак</p> <p>Сок фруктовый Печенье</p>	<p>2 завтрак</p> <p>Фрукты (яблоко)</p>	<p>2 завтрак</p> <p>Сок фруктовый Печенье</p>	<p>2 завтрак</p> <p>Йогурт</p>
<p>Обед</p> <p>Икра кабачковая Суп вермишелевый с фрикадельками Плов Компот из сухофруктов Хлеб ржаной</p>	<p>Обед</p> <p>Салат морковно - яблочный Суп гороховый с гречками Гарнир: Гречка с соусом Котлета говяжья Компот из сухофруктов Хлеб ржаной</p>	<p>Обед</p> <p>Салат из белокочанной капусты Рассольник со сметаной Гарнир: картофельное пюре Котлета куриная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной</p>	<p>Обед</p> <p>Салат из тертой моркови с сахаром Борщ со сметаной Гарнир: Макаронные изделия Рыбная котлета, соус Компот из сухофруктов Хлеб ржаной</p>	<p>Обед</p> <p>Салат из свеклы с соленым огурцом Суп полевой с рыбой Тефтели с рисом в соусе Компот из сухофруктов Хлеб ржаной</p>
<p>Полдник.</p> <p>Оладьи со сгущенным молоком Чай</p>	<p>Полдник</p> <p>Сдоба по-домашнему Молоко</p>	<p>Полдник</p> <p>Творожная запеканка с подливой киселя Чай</p>	<p>Полдник</p> <p>Омлет Кисель</p>	<p>Полдник</p> <p>Гренки с сыром Чай с лимоном</p>

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p>Завтрак</p> <p>Суп вермишелевый молочный Кофейный напиток Хлеб пшеничный, масло сливочное</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша геркулесовая молочная Какао Хлеб пшеничный, масло сливочное</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша гречневая молочная Какао Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша рисовая молочная Чай с лимоном Хлеб пшеничный, масло сливочное</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша пшеничная молочная Какао Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр</p>
<p>2 завтрак</p> <p>Фрукты (яблоко)</p>	<p>2 завтрак</p> <p>Сок фруктовый Печенье</p>	<p>2 завтрак</p> <p>Фрукты (яблоко)</p>	<p>2 завтрак</p> <p>Сок фруктовый Вафли</p>	<p>2 завтрак</p> <p>Фрукты (яблоко)</p>
<p>Обед</p> <p>Салат из тертой моркови с сахаром Щи со сметаной Гарнир: Рис Рыбная котлета, соус Компот из сухофруктов Хлеб ржаной</p>	<p>Обед</p> <p>Салат из белокочанной капусты Суп рисовый Гарнир: картофельное пюре Котлета говяжья Хлеб ржаной компот</p>	<p>Обед</p> <p>Салат из зеленого горошка Суп картофельный с фрикадельками Гарнир: макароны Гуляш Компот из сухофруктов Хлеб ржаной</p>	<p>Обед</p> <p>Салат из отварной свеклы с яблоком Суп вермишелевый Гарнир: гречка Гуляш Компот из сухофруктов Хлеб ржаной</p>	<p>Обед</p> <p>Салат морковно - яблочный Свекольник со сметаной Гарнир: макаронные изделия с соусом Куриная котлета Компот из сухофруктов Хлеб ржаной</p>
<p>Полдник</p> <p>Пирожок с повидлом Чай</p>	<p>Полдник</p> <p>Булочка домашняя Молоко</p>	<p>Полдник</p> <p>Блина с сахаром с маслом Чай</p>	<p>Полдник</p> <p>Творожная запеканка с подливой киселя Чай</p>	<p>Полдник</p> <p>Сдоба по-домашнему Чай с молоком</p>



Заведующий МДОУ
«Павлово районское образование - Скопинский муниципальный район Рязанской области»
Л.А.Богданова
Приказ №25 от 31.08.2023г.

**Примерное
10-ти дневное меню
муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Павлово районское образование - Скопинский муниципальный район Рязанской области»
для детей в возрасте 3 – 7 лет
(осенне-зимнее)**

