

Вермишель		15	15	0,89	0,43	4,9	25,87		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
Картофель		70	50	1		9,85	41,5	5,35	
Яйцо		80	64	1,12		1,44	30,72	6,4	
Лук		8	7	0,1		0,75	2,95		
Морковь		8	6	0,08		0,42	2	0,37	
Томатный соус		4	4	0,14		0,01	19,94		
Фарш говяжий		30	30	4,45	1,55		33,5		
				7,81	6,11	17,42	193,88	12,12	
Плов	170								102
Курица		60	35	7,61	2,88		58,62		
Лук		8	7	0,12		0,67	3,01	0,65	
Морковь		8	6	0,07		0,42	1,98	0,37	
Рис		35	35	0,15		0,51	2,75	1,13	
Масло сливочное		5	5	0,03	4,130	0,05	37,4		
				7,98	7,01	1,65	103,76	2,15	
Компот из сухофруктов	180								205
Сухофрукты		12	12	0,15		6,19	26,26	2,01	
Сахар		12	12			11,97	44,88		
				0,15		18,16	71,14	2,01	
Хлеб ржаной	40								879
Хлеб ржаной		40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
Всего в обед				18,38	15,88	60,59	439,34	20,28	
Полдник									
Оладьи со сгущенным молоком	65/5								168
Мука		50	50	6,5	4,87	1,8	76,37		
Молоко сгущенное		30	27	0,09		3,06	12,42	1,86	
Яйцо		7	5,8	0,87	0,78	0,48	10,66		
Сахар		5	5			4,99	18,7		
Масло растительное		3	3		2,3		26,97		
				7,46	7,95	10,33	145,12	1,86	
Чай с сахаром	180								430
Чай- заварка		0,5	0,5						
Сахар		12	12			11,97	44,88		

Всего в полдник				7,46	7,95	22,3	190,0	1,86	
Итого за 1 день	1392			36,2	41,61	151,19	1093,18	33,74	

День 2									
Завтрак									
Макаронны с маслом, сахаром	160								11
Макаронные изделия		40	40	3,74	0,33	27,07	119,52		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
Сахар		4	4			4	15,48		
				3,77	4,46	31,12	172,4		
Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром.	45/7/7,5								2
Хлеб пшеничный		45	45	2,49	0,39	14,43	68,1		
Масло сливочное		7	7	0,04	5,77	0,06	52,36		
Сыр		7,5	7,5	1,74	1,96	0,16	26,08		14
				4,27	8,12	14,65	146,54		
Какао с молоком	180								433
Какао-порошок		1,0	1,0						
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87,0	1,5	
Сахар		12	12			11,97	44,88		
				12,24	17,38	64,79	450,82	1,5	
Всего в завтрак									
2 завтрак									
Сок фруктовый	180								442
Сок		150	150			7,5	24,0	60	
Печенье	20								3
Печенье		20	20	1,48	2,0	15,24	81,2		
Всего во 2 завтрак				1,48	2,0	22,74	105,2	60	
Обед									
Салат из отварной свеклы с яблоком	40								12
Свекла		33	25	0,43		0,56	12	2,5	
Яблоко		15	13	0,04		1,47	5,98	1,44	
Масло растительное		2	2		1,53		17,98		
				0,47	1,53	2,03	35,96	3,94	
Суп гороховый с гречками	180								21
Горох		23	23				19,16	30,7	

Картофель		70	50	1		9,85	41,5	5,35	
Морковь		7	5	0,06		0,35	1,65	0,31	
Лук		5	4	0,07		0,38	1,72	0,37	
Масло сливочное.		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
Курица		40	30	3,34	1,16		25,12		
Хлеб пшеничный		5	5	0,28	0,04	1,6	7,6		
				4,78	5,33	12,23	134,15	36,73	
Гречка	120								127
Крупа гречневая		35	34	4,37	0,9	23,06	114,14		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
				4,4	5,03	23,11	151,54		
Котлета говяжья	40								161
Фарш говяжий		30	30	5,16	6		76,2		
Хлеб		4	4	0,07	0,22	1,05	9,7		
Лук репчатый		7	6	0,11	0,07	0,56	2,9	0,35	
Яйцо		1/10	4	0,05	0,38	0,03	5,72		
Молоко		4	4	0,13	0,14	0,18	2,56		
Масло растительное		1	1		0,6		9		
				5,52	7,41	1,82	106,08	0,35	
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			0,09	3,37		
				0,75	2,31	2,13	81,97		
Компот из сухофруктов	180								205
Сухофрукты		12	12	0,15		6,19	26,26	2,01	
Сахар		12	12			11,97	44,88		
				0,15		18,16	71,14	2,01	
Хлеб ржаной	40								879
Хлеб ржаной		40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
Всего в обед				17,95	21,89	79,4	666,44	43,03	
Полдник									
Сдоба по домашнему	70								189

Мука		35	35	3,71	4,55	25,62	114,83		
Молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	0,3	
Яйцо 1/8		5,8	5,2	0,64	0,58	0,04	8,05		
Творог		30	30	5,01	2,7	0,6	47,7		
Сахар		3	3			2,99	11,22		
Масло растительное.		3	3		2,3		26,97		
Дрожжи		1	1	0,12		0,08	0,85		
				10,32	11,09	30,74	227,02	0,3	
Молоко	180								434
Молоко		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,8	
Всего в полдник				15,36	16,85	39,2	331,42	2,1	
Итого за 2 день	1494,5			47,03	58,12	206,13	1553,88	106,28	

День 3

Завтрак

Каша пшеничная молочная	150								189
Сахар		4	4			3,99	14,96		
Пшено		15	14,5	1,8	0,44	9,5	50,1		
Молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4	1,3	
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
				5,47	8,73	19,65	177,86	1,3	
Кофейный напиток с молоком	180								198
Кофейный напиток		1,5	1,5						
Сахар		12	12			11,97	44,88		
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87	1,5	
				4,2	4,8	19,02	131,88	1,5	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	45/7								2
Хлеб пшеничный		45	45	2,49	0,39	14,43	66,1		
Масло сливочное		7	7	0,04	5,77	0,06	52,36		
Всего в завтрак				12,20	19,69	53,16	428,2	2,8	

2 завтрак

Фрукты	140								1
Яблоко		140	140	0,42		14,28	57,96	8,68	
Всего во 2 завтрак				0,42		14,28	57,96	8,68	

Обед

Салат из зеленого горошка	40								10
Зеленый горошек консервированный		40	38	1,14		2,28	13,3	15,2	
Масло растительное		2	2		2		17,68		
				1,14	2	2,28	30,98	15,52	
Рассольник	180								89
Рис		15	15	0,69		0,27	2,65		
Масло сливочное		4	4	0,02	3,34	0,04	29,92		
Курица		40	23,5	4,45	1,55		33,5		
Картофель		80	60	1,2		11,82	49,8	6,42	
Лук		8	7	0,11		0,66	3,01	0,65	

Морковь		8	6	0,07		0,42	1,98	0,37	
Огурцы соленые		20	16,3	0,11		0,2	1,33	0,89	
Сметана		4	4	0,08	0,8	0,12	8,16		
				6,73	5,69	13,53	130,35	8,33	
Картофельное пюре	120								335
Картофель		200	125	2,5		24,64	103,75	13,39	
Молоко		45	45	1,26	1,44	2,11	26,1	0,45	
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
				3,79	5,57	26,8	167,25	13,84	
Котлета куриная	40								305
Грудка куриная		30	30	5,24	1,82		39,45		
Хлеб пшеничный		10	10	0,83	0,12	4,8	22,7		
Молоко		15	15	0,42	0,48	0,7	8,69	0,14	
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4	0,14	
Яйцо		1/10	4	0,5	0,38	0,3	5,72		
Лук		8	7	0,13		0,65	3,38		
				7,15	6,93	6,23	117,34	0,14	
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	180								205
Сухофрукты		12	12	0,15		6,19	26,26	2,01	
Сахар		12	12			11,97	44,88		
				0,15		18,16	71,14	2,01	
Хлеб ржаной	40								879
Хлеб ржаной		40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
Всего в обед				21,94	25,43	89,05	708,13	39,52	
Полдник									
Чай с сахаром	180								430
Чай- заварка		0.5	0.5						
Сахар		12	12			11,97	44,88		

						11,97	44,88		
Творожная запеканка с подливой киселя	130/15								155
Сахар		10	10			9,56	39,04		
Кисель-концентрат		7	7			7,65	20,5		
Творог		100	100	16,7	9	2	159,04	10,71	
Яйцо 1/8		5,8	5,2	0,64	0,58	0,04	8,05		
Манка		8	8	0,43	0,05	3	13,49		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
				17,8	13,76	22,3	277,52		
Всего в полдник				17,8	13,76	34,27	322,4	10,71	
Итого за 3 день	1477			52,34	58,77	190,75	1515,79	61,71	

День 4									
Завтрак									
Каша рисовая молочная	150								134
Молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4	1,3	
Сахар		4	4			3,99	14,96		
Рис		15	15	1,05	0,09	11,59	48,45		
Масло сливочное.		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
				4,72	8,38	21,74	176,21	1,3	
Чай с сахаром	180								430
Чай- заварка		0.5	0.5						
Сахар		12	12			11,97	44,88		
						11,97	44,88		
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	45/7								2
Хлеб пшеничный		45	45	2,49	0,39	14,43	66,1		
Масло сливочное		7	7	0,04	5,77	0,06	52,36		
				2,53	6,16	14,49	118,46		
Всего в завтрак				7,25	14,54	48,2	339,55	1,3	
2 завтрак									
Сок фруктовый	180								442
Сок фруктовый		150	150			7,5	24	60	
Печенье	20								3
Печенье		20	20	1,48	2	15,24	81,2		
Всего во 2 завтрак				1,48	2	22,74	105,2	60	
Обед									
Салат «Зимний»	40								113
Морковь		10	8	1,44	0,06	0,6	2,8		
Огурцы соленые		5	4		0,03	0,06	0,52		
Картофель		30	21	0,08	0,42	3,5	17,22		
Зеленый горошек		7	5	0,09		0,2	0,81		
Лук		5	4		0,03	0,37	1,6		
Масло растительное.		2	2		2		17,68		
				1,61	2,54	4,43	40,81		

Хлеб ржаной		40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
Всего в обед				28,05	22,79	85,42	711,47	18,34	
Полдник									
Омлет	130								164
Манка		15	15	0,65	0,07	4,51	20,32		
Молоко		70	70	1,96	2,24	3,29	40,6	0,7	
Масло растительное		2	2		1,99		17,98		
Яйцо		64	60	7,84	7,07	0,43	96,61		
Сахар		2	2			2	7,46		
				10,45	11,37	10,23	182,97	0,7	
Кисель	180								211
Кисель-концентрат		15	15			16,38	65,62		
Сахар		8	8			7,98	29,92		
						24,36	95,54		
Всего в полдник				10,45	11,37	34,59	278,51	0,7	
Итого за 4 день	1537			47,23	50,70	190,95	1434,73	80,34	

День 5									
Завтрак									
Каша манная	150								132
Манка		15	15	1,69	0,1	10,99	48,9		
Молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4	1,3	
Сахар		4	4			3,99	14,96		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
				5,36	8,39	21,14	176,66	1,3	
Какао с молоком	180								433
Какао-порошок		1,0	1,0						
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87,0		
Сахар		12	12			11,97	44,88		
				4,2	4,8	19,02	131,88		
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	45/7								2
Хлеб пшеничный		45	45	2,49	0,39	14,43	68,1		
Масло сливочное		7	7	0,04	5,77	0,06	52,36		
				2,53	6,16	14,49	120,46		
Всего в завтрак				12,09	19,35	54,65	429,0		
2 завтрак									
Йогурт	180								433
Йогурт		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4		
Всего во 2 завтрак				5,04	5,76	8,46	104,4		
Обед									
Салат из свеклы с соленым огурцом	40								53
Огурец соленый		10	8	0,22		1,68	8,34	2,82	
Свекла		40	26	0,23	0,01	1,41	6,56	1,56	
Масло растительное		3	3		3		27		
				0,45	3,01	3,09	41,9	4,38	
Суп рыбный «Полевой»	180								43
Пшено		15	14,7	1,79	0,44	9,45			
Картофель		80	50	1		9,85	41,5		
Лук		8	7	0,1		0,75	2,95		

Морковь		8	6	0,08		0,42	2	0,37	
Рыба		40	28	4,74	0,12		20,46		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
				7,74	4,69	20,52	104,31	0,37	
Тефтели с рисом в соусе	150								174
Фарш говяжий		30	30	5,16	6		76,2		
Рис		40	40	2,8	0,24	30,92	129,2		
Лук репчатый		12	10	0,15	0,01	0,75	3,86		
Яйцо		1/8	5	0,5	0,38	0,03	5,72		
Мука		1,5	1,5	0,19	0,15	0,05	2,28		
Масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,04	29,92		
<i>Соус</i>									
Мука		1,5	1,5	0,19	0,15	0,05	2,28		
Томатная паста		5	5	0,18		0,59	37,4		
Вода		40	40						
				9,19	10,23	32,43	286,86	0,84	
Компот из сухофруктов	180								205
Сухофрукты		12	12	0,15		6,19	26,26	2,01	
Сахар		12	12			11,97	44,88		
				0,15		18,16	71,14	2,01	
Хлеб ржаной	40								879
Хлеб ржаной		40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
Всего в обед				20,75	18,21	94,12	589,81	7,6	
Полдник									
Гренки с сыром	50								1
Масло растительное		5	5			4,99	44,95		
Хлеб пшеничный		40	40	3,32	0,52	19,24	90,80		
Молоко		40	40	1,12	1,28	1,88	232	0,4	
Яйцо 1/8		5,9	5,2	0,78	0,7	0,42	9,55		
Сыр		8	7	1,62	1,83	0,15	24,34		
				6,84	4,33	26,68	401	0,4	
Чай с лимоном	180								504
Чай-заварка		5	5						
Сахар		12	12			11,9	44,88		

Лимон		6	5			11,58	91,56		
						23,48	136,44		
Всего в полдник				6,84	4,33	50,23	537,44	0,4	
Итого за 5 день	1402			44,72	47,65	207,46	1660,65	11,10	

День 6									
Завтрак									
Суп молочный вермишелевый	150								48
Сахар		5	5			4,99	18,7		
Вермишель		30	30	3,12	0,48	10,56	55,66		
Молоко		130	130	3,64	4,16	5,18	75,4	1,3	
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
				6,79	8,77	20,78	187,16	1,3	
Кофейный напиток с молоком	180								198
Кофейный напиток		1,5	1,5						
Сахар		12	12			11,97	44,88		
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87	1,5	
				4,2	4,8	19,02	131,88	1,5	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	45/7								2
Хлеб пшеничный		45	45	2,49	0,39	14,43	66,1		
Масло сливочное		7	7	0,04	5,77	0,06	52,36		
				2,53	6,16	14,49	118,46		
Всего в завтрак				13,52	19,73	54,29	437,5	2,8	
2 завтрак									
Фрукты	150								1
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 из отварной свеклы с яблоком	40								19
Свекла		33	25	0,43		0,56	12	2,5	
Яблоко		15	13	0,04		1,47	5,98	1,44	
Масло растительное		2	2		1,53		17,98		
				0,47	1,53	2,03	35,96	3,94	
Щи из свежей капусты	180								83
Картофель		70	40	0,8		7,88	33,2	4,28	
Капуста		35	35	5,2	0,13		22,43		
Курица		40	25	3,75	0,9	19,78	104,37		

Лук		8	7	0,1		0,75	2,95	0,65	
Морковь		8	6	0,08		0,42	2	0,37	
Соус томатный		4	4	0,14		0,01	19,94		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
				10,10	5,16	28,89	222,29	5,30	
Рыбная котлета	60								239
Рыба		80	73	12,71	2,27		71,5		
Лук		8	7	0,11		0,67	3,03	0,65	
Мука		6	6	0,63	0,07	4,38	19,74		
Хлеб		4	4	0,08	0,24	1,12	10,36		
Молоко		4	4	0,12	0,14	0,18	2,56		
Яйцо		1/10	4	0,5	0,38	0,03	5,72		
Масло растительное		5	5		3		45		
				14,15	6,1	6,38	157,91	0,65	
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		
Рис отварной	120								315
Рис		35	34,5	2,43	2,09	29,03	112,56		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
				2,46	6,22	29,08	149,96		
Компот из сухофруктов	180								205
Сухофрукты		12	12	0,15		6,19	26,26	2,01	
Сахар		12	12			11,97	44,88		
				0,15		18,16	41,14		
Хлеб ржаной	40								879
Хлеб ржаной		40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
Всего в обед				30,31	21,6	106,59	804,83	11,9	
Полдник									
Пирожок с повидлом	60/15								451
Мука		40	40	5,2	3,9	1,43	61,1		

Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6	0,2	
Яйцо		4	4	0,81	0,73	0,44	10		
Сахар		7	7			6,98	26,18		
Масло растительное		2	2		1,53		17,98		
Масло сливочное		4	4	0,02	3,29	0,04	29,92		
Дрожжи сухие		2	2			9,45	158,25		
Повидло яблочное		15	15			9,45	158,25		
				7,57	10,25	20,08	323,23	0,2	
Чай с сахаром	180								430
Чай- заварка		0.5	0.5						
Сахар		12	12			11,97	44,88		
Всего в полдник				7,57	10,25	32,05	368,11	0,2	
Итого за 6 день	1432			51,85	51,58	208,23	1672,54	24,20	

День 7									
Завтрак									
Каша геркулесовая	150								189
Геркулес		15	15	1,78	0,87	9,81	51,75		
Молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4	1,3	
Сахар		4	4			3,99	14,96		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,14	0,05	37,4		
				5,45	9,17	19,96	179,51	1,3	
Какао с молоком	180								433
Какао-порошок		1,0	1,0						
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87	1,5	
Сахар		12	12			11,97	44,88		
				4,2	4,8	19,02	131,88	1,5	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	45/7								2
Хлеб пшеничный		45	45	2,49	0,39	14,43	66,1		
Масло сливочное		7	7	0,04	5,77	0,06	52,36		
				2,53	6,16	14,49	118,46		
Всего в завтрак				12,18	20,13	53,47	429,85	2,8	
2 завтрак									
Сок фруктовый	180								442
Сок		180	180			9	28,8	72	
Печенье	20								3
Печенье		20	20	1,48	2	15,24	81,2		
Всего во 2 завтрак				1,48	2	24,24	110	72	
Обед									
Икра кабачковая	40								122
Икра кабачковая		40	40	0,56	2,48	3,44	38,96	4	
				0,56	2,48	3,44	38,96	4	
Суп рисовый	180								74
Рис		15	15	0,21		0,64	3,36	7,5	
Картофель		70	50	1		9,85	41,5	5,35	
Морковь		8	6	0,08		0,42	2	0,37	

Лук		8	7	0,1		0,75	2,95		
Масло сливочное.		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
Курица		40	25	3,75	0,9	19,78	104,37		
Томатный соус		4	4	0,14		0,01	19,94		
				5,31	5,03	31,05	211,52	13,22	
Котлета говяжья	40								161
Фарш говяжий		30	30	5,16	6		76,2		
Хлеб		4	4	0,07	0,22	1,05	9,7		
Лук репчатый		7	6	0,11	0,07	0,56	2,9	0,65	
Яйцо		1/10	4	0,05	0,38	0,03	5,72		
Молоко		4	4	0,13	0,14	0,18	2,56		
Масло растительное		1	1		0,6		9		
				5,52	7,41	1,82	106,08	0,65	
Картофельное пюре	120								335
Картофель		200	125	2,5		24,64	103,75	13,39	
Молоко		45	45	1,26	1,44	2,11	26,1	0,45	
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
				3,79	5,57	26,8	167,25	13,84	
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		
Сахар		0,9	0,9			0,9	3,37		
				0,75	2,31	2,13	81,97		
Компот из сухофруктов	180								205
Сухофрукты		12	12	0,15		6,19	26,26	2,01	
Сахар		12	12			11,97	44,88		
				0,15		18,16	71,14	2,01	
Хлеб ржаной	40								879
Хлеб ржаной		40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
Всего в обед				17,96	23,08	103,32	762,52	33,72	
Полдник									
Булочка домашняя	70								189

Мука		35	35	3,71	4,55	25,62	114,83		
Молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4		
Яйцо 1/8		5,8	5,2	0,64	0,58	0,04	8,05		
Сахар		3	3			2,99	11,22		
Масло растительное.		3	3		2,3		26,97		
Дрожжи		1	1	0,12		0,08	0,85		
				9,02	8,39	30,14	179,32	0,3	
Молоко	180								434
Молоко		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4		
Всего в полдник				14,06	14,15	38,6	283,72	0,3	
Итого за 7 день	1477			45,68	59,36	219,63	1586,09	108,17	

День 8									
Завтрак									
Каша гречневая	150								184
Гречка		15	15	0,91	0,13	10,68	48,9		
Молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4	1,3	
Сахар		4	4			4	14,96		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
				4,58	8,42	20,84	176,66	1,3	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром.	45/7/7,5								2
Хлеб пшеничный		45	45	2,49	0,39	14,43	66,1		
Масло сливочное		7	7	0,04	5,77	0,06	52,36		
Сыр		7,5	7,5	1,74	1,96	0,16	26,08		
				4,27	8,12	14,65	144,54		
Какао с молоком	180								433
Какао-порошок		1,0	1,0						
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87,0	1,5	
Сахар		12	12			11,98	44,88		
				4,2	4,8	19,03	131,88	1,5	
Всего в завтрак				13,05	21,34	54,52	453,08	2,8	
2 завтрак									
Фрукты	150								1
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 из свеклы с маслом	40								17
Свекла		50	37	0,84		1,88	11,26	11,56	
Масло растительное		3	3	0,11	3,74		33,71		
				0,95	3,74	1,88	44,97	11,56	
Суп картофельный с фрикадельками	180								83
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
Картофель		70	50	1		9,85	41,5	5,35	
Яйцо		60	44	0,77		0,99	21,12	4,4	

Лук		8	7	0,1		0,75	2,95		
Морковь		8	6	0,08		0,42	2	0,37	
Томатный соус		4	4	0,14		0,01	19,94		
Грудка куриная		30	30	5,24	1,82		39,45		
				7,36	5,95	12,07	164,36	10,12	
Макаронные изделия	120								147
Макароны		35	35	3,26	0,28	23,69	104,61		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
				3,29	4,41	23,74	142,01		
Гуляш	60								259
Мука пшеничная		2	2	0,1	0,01	0,71	3,34		
Масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,04	29,92		
Томат-пюре		2,5	2,5	0,09		0,29	18,7		
Лук		10	8	0,14		0,82	3,71	0,67	
Курица		50	23,5	4,45	1,95		33,5		
				4,8	4,86	1,86	89,17	0,67	
Компот из сухофруктов	180								205
Сухофрукты		12	12	0,15		6,19	26,26	2,01	
Сахар		12	12			11,97	44,88		
				0,15		18,16	71,14	2,01	
Хлеб ржаной	40								879
Хлеб ржаной		40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
Всего в обед				18,43	19,24	77,63	597,25	24,36	
Полдник									
Блины с сахаром и маслом	40								164
Мука		40	40	4,24	0,52	29,28	131,6		
Молоко		40	40	1,12	1,28	1,88	23,2	0,4	
Масло растительное		2	2		1,99		17,98		
Яйцо		7	6,8	1,02	0,92	0,56	12,5		
Сахар		4	4			4	14,96		
Масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,04	29,92		
				6,4	8,01	35,76	230,16	0,4	
Чай	180								195
Чай- заварка		0,5	0,5						

Сахар		12	12			11,97	44,88		
Всего в полдник				6,4	8,01	47,73	275,04	0,4	
Итого за 8 день	1404,5			38,33	48,59	195,18	1387,47	36,86	

День 9

Завтрак

Каша рисовая молочная	150								131
Рис		15	15	1,05	0,09	11,59	48,45		
Молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4	1,3	
Сахар		4	4			3,99	14,96		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
				4,72	8,38	21,74	176,21	1,3	
Чай с лимоном	180								504
Чай-заварка		5	5						
Сахар		12	12			11,97	44,88		
Лимон		7	6	0,05		0,18	2,04	3,18	
				0,05		12,15	46,92	3,18	
Хлеб пшеничный с маслом слив.	45/7								2
Хлеб пшеничный		45	45	2,49	0,39	14,43	66,1		
Масло сливочное		7	7	0,04	5,77	0,06	52,36		
Всего в завтрак				7,3	14,54	48,38	341,59	4,48	

2 завтрак

Сок фруктовый	180								442
Сок		180	180			9	28,8	72	
Вафля	20								878
Вафля		20	20	1,48	2	15,24	81,2		
Всего во 2 завтрак				1,48	2	24,24	110	72	

Обед

Салат из зеленого горошка	40								10
Зеленый горошек консервиров.		40	38	1,14		2,28	13,3	15,2	
Масло растительное		2	2		2		17,68		
				1,14	2	2,28	30,98	15,2	
Суп вермишелевый	180								100
Картофель		70	50	1		9,85	41,5	5,35	
Вермишель		15	15	0,89	0,43	4,9	25,87		
Курица		40	39,8	4,79	1,15	25,29	133,46		
Лук		8	7	0,1		0,75	2,95		

Морковь		8	6	0,08		0,42	2	0,37	
Соус томатный		4	4	0,14		0,01	19,94		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
				7,03	5,71	41,27	263,12	5,72	
Гречка	120								
Крупа гречневая		35	34	4,37	0,9	23,59	114,14		
Масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,04	29,92		
				4,4	5,03	23,64	151,54		
Гуляш	60								259
Курица		50	23,5	4,45	1,55		33,5		
Лук репчатый		10	8	0,14		0,82	3,71	0,67	
Томатная паста		2,5	2,5	0,09		0,29	18,7		
Мука пшеничная		2	2	0,1	0,01	0,71	3,34		
Масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,04	29,92		
				4,8	4,86	1,86	89,17	0,67	
Компот из сухофруктов	180								205
Сухофрукты		12	12	0,15		6,19	26,26	2,01	
Сахар		12	12			11,97	44,88		
				0,1		18,16	71,14	2,01	
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		879
Всего в обед				18,96	17,2	106,37	678,73	10,66	
Полдник									
Чай с сахаром	180								430
Чай- заварка		0.5	0.5						
Сахар		12	12			11,97	44,88		
Творожная запеканка с кисел.	130/15								155
Сахар		10	10			9,56	39,04		
Кисель-концентрат		7	7			7,65	20,5		
Творог		100	100	16,7	9	2	159,04	10,71	
Яйцо 1/8		5,8	5,2	0,64	0,58	0,04	8,05		
Манка		8	8	0,43	0,05	3	13,49		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
Всего в полдник				17,8	13,76	34,27	322,4	10,71	
Итого за 9 день	1527			45,54	47,5	213,26	1452,72	97,85	

10 день

10 день**Завтрак**

Каша пшеничная молочная	150								189
Сахар		4	4			3,99	14,96		
Пшено		15	14,5	1,8	0,44	9,5	50,1		
Молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4	1,3	
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
				5,47	8,73	19,65	177,86	1,3	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром.	45/7/7,5								2
Хлеб пшеничный		45	45	2,49	0,39	14,43	66,1		
Масло сливочное		7	7	0,04	5,77	0,06	52,36		
Сыр		7,5	7,5	1,74	1,96	0,16	26,08		14
				4,27	8,12	14,65	144,54		
Какао с молоком	180								433
Какао-порошок		1,0	1,0						
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87,0	1,5	
Сахар		12	12			11,98	44,88		
				4,2	4,8	19,03	131,88	1,5	
Всего в завтрак				13,94	21,65	53,33	454,28	2,8	

2 завтрак

Фрукты	150								1
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 «Зимний»	40								113
Морковь		10	8	1,44	0,06	0,6	2,8		
Огурцы соленые		5	4		0,03	0,06	0,52		
Картофель		30	21	0,08	0,42	3,5	17,22		
Зеленый горошек		7	5	0,09		0,2	0,81		
Лук		5	4		0,03	0,37	1,6	0,65	
Масло растительное.		2	2		2		17,68		
				1,61	2,54	4,43	40,81	0,65	

Свекольник со сметаной	180								58
Свекла		40	30	0,45	0,02	2,72	12,62	3	
Картофель		60	46	0,92		9,06	38,18	4,92	
Морковь		8	6	0,08		0,42	2	0,37	
Лук		8	7	0,1		0,75	2,95		
Масло сливочное.		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
Курица		40	25	3,75	0,9	19,78	104,37		
Томатный соус		2	2	0,07			9,97		
Сметана		5	5	0,14	1,42	0,21	14,35		
				5,54	6,47	32,99	221,84	8,29	
Макаронные изделия	120								147
Макаронные изделия		35	35	3,64	0,31	26,32	116,2		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
				3,67	4,44	26,37	153,6		
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	40								305
Грудка куриная		30	30	5,24	1,82		39,45		
Хлеб пшеничный		10	10	0,83	0,12	4,8	22,7		
Молоко		15	15	0,42	0,48	0,7	8,69	0,14	
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
Яйцо		1/10	4	0,5	0,38	0,03	5,72		
Лук		8	7	0,13		0,65	3,38		
				7,15	6,93	6,23	117,34	0,14	
Компот из сухофруктов	180								205
Сухофрукты		12	12	0,15		6,19	26,26	2,01	
Сахар		12	12			11,97	44,88		
				0,15		18,16	71,14	2,01	
Хлеб ржаной	40								879
Хлеб ржаной		40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		

Всего в обед				20,75	22,97	109,23	772,3	13,10	
Полдник									
Сдоба по домашнему	70								189
Дрожжи		1	1	0,12		0,08	0,85		
Молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	0,3	
Яйцо 1/8		5,8	5,2	0,64	0,58	0,04	8,05		
Масло растительное		3	3		2,3		26,97		
Сахар		3	3			2,99	11,22		
Творог		30	30	5,01	2,7	0,6	47,7		
Мука пшеничная		35	35	3,71	4,55	25,62	114,83		
				10,32	11,09	30,74	227,02	0,3	
Чай с молоком	180								195
Чай-заварка		0,6	0,6						
Сахар		13	13			12,97	48,62		
Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58	1	
				2,8	3,2	17,67	106,62		
Всего в полдник				13,12	14,29	48,41	333,64	1,3	
Итого в 10 день	1434,5			48,26	58,91	226,27	1622,32	23,87	

		Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценность	Витамин С	
Итого за весь период	*	13363	457,18	522,79	2009,05	14973,37	584,12	*
Среднее значение за период	*	1332	46	52,0	201	1497	58	*
Содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от калорийност и	*	*	3,1	3,4	13		*	*
			1	1	4			

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p>Завтрак Каша гречневая молочная Чай с молоком Хлеб пшеничный масло сливочное</p>	<p>Завтрак Макаронные изделия с маслом с сахаром Какао с молоком Хлеб пшеничный масло сливочное, сыр</p>	<p>Завтрак Каша пшеничная молочная Кофейный напиток Хлеб пшеничный масло сливочное</p>	<p>Завтрак Каша рисовая молочная Чай Хлеб пшеничный масло сливочное.</p>	<p>Завтрак Каша манная молочная Какао Хлеб пшеничный масло сливочное</p>
<p>2 завтрак Яблоко</p>	<p>2 завтрак Сок фруктовый Печенье</p>	<p>2 завтрак Фрукты (яблоко)</p>	<p>2 завтрак Сок фруктовый Печенье</p>	<p>2 завтрак Йогурт</p>
<p>Обед Икра кабачковая Суп вермишелевый с фрикадельками Плов Компот из сухофруктов Хлеб ржаной</p>	<p>Обед Салат из отварной свеклы с яблоком Суп гороховый с гречками Гарнир: Гречка с соусом Котлета говяжья Компот из сухофруктов Хлеб ржаной</p>	<p>Обед Салат из зеленого горошка Рассольник со сметаной Гарнир: картофельное пюре Котлета куриная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной</p>	<p>Обед Салат «Зимний» Борщ со сметаной Гарнир: Макаронные изделия Рыбная котлета, соус Компот из сухофруктов Хлеб ржаной</p>	<p>Обед Салат из свеклы с соленым огурцом Суп полевой с рыбой Тефтели с рисом в соусе Компот из сухофруктов Хлеб ржаной</p>
<p>Полдник. Оладьи со сгущенным молоком Чай</p>	<p>Полдник Сдоба по домашнему Молоко</p>	<p>Полдник Творожная запеканка с подливой киселя Чай</p>	<p>Полдник Омлет Кисель</p>	<p>Полдник 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 отварной свеклы с яблоком Щи со сметаной Гарнир: Рис Рыбная котлета, соус Компот из сухофруктов Хлеб ржаной</p>	<p>Обед</p> <p>Икра кабачковая Суп рисовый Гарнир: картофельное пюре с соусом Котлета говяжья Компот из сухофруктов Хлеб ржаной компот</p>	<p>Обед</p> <p>Салат из свеклы с маслом Суп картофельный с фрикадельками Гарнир: макароны с соусом Куры отварные Компот из сухофруктов Хлеб ржаной</p>	<p>Обед</p> <p>Салат из зеленого горошка Суп вермишелевый Гарнир: гречка Гуляш Компот из сухофруктов Хлеб ржаной</p>	<p>Обед</p> <p>Салат «Зимний» 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>Блины 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>

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ
«Павелецкий детский сад»
Л.А.Богданова
Приказ № 25 от 31.08.2023г.



**Примерное
10-ти дневное меню
муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Павелецкий детский сад» муниципального образования –
Скопинский муниципальный район Рязанской области
для детей в возрасте 1 – 3 лет
(весенне - летний период)**