



Утверждаю

Заведующая МБДОУ «Детский сад №17»


И.А.Шестопалова

МБДОУ «Детский сад №17»

***Примерное десятидневное меню
для детей от 3 до 7 лет.***

Примерное меню на неделю, рекомендуемое комитетом по образованию и науке для детей
от 3 до 7 лет

день 1

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
завтрак	1.Макароны отварные с маслом и сыром (301)	160.00	9.68	8.08	27.20	220.00
	Макароны	48.80				
	Масло сливочное	4.00				
	Сыр	17.60				
	2.Чай с лимоном (504)	200.00	0.10	0.00	15.20	61.00
	Чай-заварка	1.00				
	Вода	150.00				
	Сахар	15.00				
	Лимон	8.00				
	3.Батон нарезной (117)	30.00	2.25	0.87	15.42	78.60
ИТОГО:		390.00	12.03	8.95	57.82	359.60
второй завтрак	1.Сок яблочный (537)	160.00	1.00	0.20	20.20	92.00
	ИТОГО:	100.00	1.00	0.20	20.20	92.00
обед	1.Салат «Витаминный» (5)	60.00	0.66	6.06	6.36	118.80
	Капуста белокочанная	30.00				
	Яблоки свежие	17.00				
	Морковь	19.00				
	Сахар	3.00				
	Масло растительное	3.00				
	Лимонная кислота	0.06				
	Вода д/разведения лим.к-ты	3.00				
	2.Суп гороховый (149)	250.00	2.30	4.25	51.13	108.00
	Горох сухой	20.00				
	или горошек консервированный	38.50				
	Картофель	94.00				
	Морковь	12.50				
	Лук репчатый	12.00				
	Масло сливочное	5.00				
	Бульон или вода	162.50				
	3.Запеканка картофельная с мясом и соусом (382)	180.00	20.97	21.15	17.01	342.00
	Говядина	127.80				
	Картофель	198.00				
	Яйца	2/10				

Соус (451)					
Сметана	15.00				
Мука пшеничная	0.75				
Масло сливочное	0.75				
Овощной отвар или вода	16.50				
4.Компот из сухофруктов (527)	180.00	0.50	-	27.00	110.00
Сухофрукты	18.00				
Сахар	9.00				
Вода	171.00				
6.Хлеб ржаной (115)	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60

ИТОГО:	710.00	27.07	31.94	114.86	748.40
---------------	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

полдник

1.Ватрушка с повидлом (42)	105.00	12.63	13.85	42.37	314.30
Мука пшеничная	50.00				
Молоко	30.00				
Дрожжи сухие	0.35				
Сахар	5.00				
Масло сливочное	4.00				
Масло растительное	2.00				
Повидло	40.00				
2.Молоко кипяченое (534)	210.00	6.09	5.25	10.08	111.30

ИТОГО:	315.00	18.72	19.10	52.45	425.60
---------------	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Итого за день:	1515.00	58.82	60.19	245.33	1625.60
-----------------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------

гр

молоко	240.00
творог	
сметана	15.00
сыр	17.60
мясо	127.80
птица	
рыба	
яйца	0.2
картофель	292.00
овощи	73.50
фрукты свежие	25.00
фрукты сухие	18.00
соки	160.00
хлеб ржаной	40.00
хлеб пшеничный	30.00
крупы, бобовые	20.00
макаронные изделия	48.80
мука	50.75
масло слив	13.75
масло раст	5.00
чай	1.00
какао	
кофе	
сахар	32.00
дрожжи	0.35

день 2

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
завтрак	1. Омлет с морковью с зеленым горошком (313)	120.00	9.14	13.47	4.49	174.97
	Яйца	1.55				
	Молоко	54.19				
	Морковь	38.71				
	Масло сливочное	5.42				
	Горошек консервированный	40.00				
	2. Чай с молоком (506)	200.00	1.50	1.30	17.40	87.00
	Чай заварка	1.00				
	Сахар	15.00				
	Молоко	60.00				
	Вода	90.00				
	3. Батон нарезной (117)	40.00	3.00	1.16	20.56	104.80
	4. Масло сливочное (111)	15.00	0.08	12.38	0.12	112.20
	ИТОГО:	415.00	13.71	28.31	42.57	478.97
второй завтрак	5. Сок апельсиновый (537)	160.00	1.40	0.20	26.40	120.00
	ИТОГО:	160.00	1.40	0.20	26.40	120.00
обед	1. Маринад овощной (473)	60.00	0.76	5.48	5.95	76.14
	Морковь	41.28				
	Лук репчатый	17.88				
	Масло растительное	3.00				
	Лимонная кислота	0.90				
	Сахар	2.10				
	Мука пшеничная	1.80				
	Вода	2.40				
	2. Борщ из св. капусты (131)	250.00	1.65	4.85	7.00	78.25
	Свекла	50.00				
	Капуста белокочанная	37.50				
	Морковь	12.50				
	Лук репчатый	12.00				
	Масло растительное	3.75				
	Сахар	5.00				
	Уксус 3%	4.00				
	Томатная паста	7.50				
	Бульон или вода	200.00				
	3. Картофельное пюре со сл. маслом (434)	160.00	3.36	7.04	17.44	147.20
	Картофель	200.00				
	Молоко	25.60				

	Масло сливочное	8.00				
	4. Рыба (филе) порционная отварная (338)	60.00	10.68	0.42	0.24	47.40
	Треска	100.20				
	или Минтай	98.40				
	Лук репчатый	1.98				
	Морковь	2.58				
	5. Компот из апельсинов с яблоками(529)	180.00	0.45	0.18	19.98	83.70
	Апельсины	53.10				
	Яблоки	37.80				
	Вода	108.00				
	Сахар	18.00				
	6. Хлеб ржаной (115)	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60
	ИТОГО:	750.00	19.54	18.45	63.97	502.29
полдник	1. Каша геркулесовая молочная (272)	150.00	5.37	7.05	21.60	171.30
	Крупа «Геркулес»	23.10				
	Вода	43.50				
	Молоко	88.50				
	Сахар	3.75				
	Масло сливочное	3.75				
	2. Йогурт сладкий 3,2% (536)	210.00	10.00	6.40	17.00	182.70
	3. Батон нарезной (117)	40.00	3.00	1.16	20.56	104.80
	ИТОГО:	400.00	18.37	14.61	59.16	458.80
	Итого за день:	1725.00	53.02	61.56	192.10	1560.06

молоко 438.29
 творог
 сметана
 сыр
 мясо
 птица
 рыба 100.20
 яйца 1.55
 картофель 200.00
 овощи 215.72
 фрукты свежие 90.90
 фрукты сухие
 соки 160.00
 хлеб ржаной 40.00
 хлеб пшеничный 80.00
 крупы, бобовые 23.10
 макаронные изделия
 мука 1.80
 масло слив 32.17
 масло раст 6.75

чай 1
 какао 0
 кофе
 сахар 38.85
 дрожжи

день 3

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
завтрак	1. <i>Каша манная молочная (268)</i>	160.00	4.96	5.97	24.69	188.32
	Крупа манная	24.64				
	Молоко	120.00				
	Вода	60.00				
	Сахар	4.00				
	Масло сливочное	4.00				
	2. <i>Кофейный напиток с молоком (514)</i>	200.00	3.20	2.70	15.90	79.00
	Кофейный напиток	3.00				
	Молоко	120.00				
	Сахар	10.00				
	Вода	100.00				
	3. <i>Батон нарезной (117)</i>	40.00	3.00	1.16	20.56	104.80
	4. <i>Масло сливочное (111)</i>	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80
ИТОГО:		410.00	11.21	18.08	61.23	446.92
второй завтрак	1. <i>Апельсин</i>	90.00	1.00	0.25	9.38	47.50
	ИТОГО:	90.00	1.00	0.25	9.38	47.50
обед	1. <i>Салат из св.огурцов (36)</i>	60.00	0.42	6.06	1.20	61.20
	Огурцы свежие	68.40				
	Масло растительное	3.00				
	2. <i>Суп рыбный (156)</i>	250.00	9.85	4.83	15.15	168.50
	Бульон рыбный	175.00				
	Треска	60.00				
	Картофель	162.50				
	Морковь	12.50				
	Лук репчатый	12.50				
	Масло сливочное	5.00				
	3. <i>Голубец ленивый формовой (377)</i>	180.00	15.30	14.94	7.20	243.00
	Говядина	100.80				
	Капуста белокочанная	135.00				
	Крупа рисовая	9.00				
	Лук репчатый	12.96				
	Масло сливочное	7.20				
	Сметана	15.00				
	4. <i>Компот из яблок (526)</i>	180.00	0.50	0.20	23.10	96.00
	Яблоки	40.86				
	Сахар	13.50				
	Вода	154.80				
	5. <i>Хлеб ржаной (115)</i>	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60
ИТОГО:		710.00	28.71	26.51	60.01	638.30

полдник	1. Запеканка морковная с творогом (320)	150.00	13.10	15.60	27.30	310.00
	Морковь	117.00				
	Масло сливочное	7.50				
	Молоко	23.00				
	Крупа манная	15.00				
	Творог	60.00				
	Яйца	4/20				
	Сахар	6.00				
	2. Кисель плодово- ягодный(516)	200.00	1.40		29.00	122.00
	Концентрат киселя	24.00				
	Сахар	10.00				
	Вода	190.00				
	3. Батон нарезной (117)	40.00	3.00	1.16	20.56	104.80
	ИТОГО:	350.00	14.50	15.60	56.30	432.00
Итого за день:		1560.00	55.42	60.43	186.92	1564.72

молоко	263.00
творог	60.00
сметана	15.00
сыр	
мясо	
птица	
рыба	60.00
яйца	0.2
картофель	162.50
овощи	358.36
фрукты свежие	130.86
фрукты сухие	
соки	
хлеб ржаной	40.00
хлеб пшеничный	80.00
крупы, бобовые	39.64
макаронные изделия	
мука	7.20
масло слив	16.50
масло раст	15.96
чай	
какао	
кофе	3.00
сахар	43.50
дрожжи	

день 4

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
завтрак	1. Запеканка овощная с молочным соусом (240)					
		160.00	5.28	10.48	23.68	234.40
	Картофель	109.60				
	Капуста белокочанная	56.00				
	Морковь	54.40				
	Лук репчатый	19.20				
	Крупа манная	8.00				
	Масло растительное	12.00				
	Сметана	4.00				
	Яйца	1/5				
	Соус(445) Молоко	30.00	1.05	2.56	3.11	49.68
	Вода	3.50				
	Мука пшеничная	1.50				
	Масло сливочное	1.50				
	Сахар	0.30				
	2. Какао с молоком (509)	200.00	5.00	4.40	31.70	186.00
	Какао-порошок	5.00				
	Молоко	160.00				
	Вода	50.00				
	Сахар	15.00				
	3. Батон нарезной (117)	40.00	3.00	1.16	20.56	104.80
	4. Масло сливочное (111)	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80
ИТОГО:		410.00	14.38	26.85	79.13	649.68
завтрак	Яблоко	90.00	0.24		11.10	27.00
ИТОГО:		90.00	0.24	0.00	11.10	27.00
обед	1. Салат из свеклы с соленым огурцом (53)					
		60.00	0.72	6.24	3.90	74.40
	Свекла	55.80				
	Огурцы соленые	15.00				
	Масло растительное	3.00				
	2. Щи из св. капусты (145)	250.00	1.60	4.80	6.22	75.75
	Капуста белокочанная	87.50				
	Морковь	12.50				
	Лук репчатый	12.00				
	Томатное пюре	1.50				
	Масло растительное	4.00				
	Вода или бульон	200.00				
	3. Фрикадельки из кур (415)	60.00	8.56	7.44	4.56	127.20
	Куры потрошенные	96.00				
	Хлеб пшеничный	8.80				
	Яйца	0.14				

	Молоко или вода	12.00				
	4. Капуста тушеная (428)	160.00	4.44	4.32	4.68	132.80
	Капуста	210.08				
	Масло сливочное	7.20				
	Морковь	8.00				
	Лук репчатый	11.36				
	Томатная паста	12.80				
	Мука пшеничная	1.92				
	Сахар	4.80				
	5.Компот из изюма (531)	180.00	0.30	0.00	20.10	110.00
	Изюм	18.00				
	Сахар	9.00				
	Вода	171.00				
	6.Хлеб ржаной (115)	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60
	ИТОГО:	750.00	18.26	23.28	52.82	589.75
полдник	1. Пирожок с яблоками	90.00	5.00	7.00	28.40	220.70
	Мука пшеничная	50.00				
	Молоко	30.00				
	Масло сливочное	3.00				
	Масло растительное	2.00				
	Яблоки	30.00				
	Дрожжи сухие	0.35				
	Сахар	5.00				
	2.Молоко кипяченое (534)	210.00	6.09	5.25	10.08	111.30
	ИТОГО:	300.00	11.09	12.25	38.48	332.00

Итого за день:	1550.00	43.97	62.38	181.53	1598.43
-----------------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------

молоко	442.00	кофе	
творог		сахар	34.1
сметана	0.00	дрожжи	0.35
сыр			
мясо			
птица	96.00		
рыба			
яйца	0.35		
картофель	109.60		
овощи	541.84		
фрукты свежие	120.00		
фрукты сухие	18.00		
соки			
хлеб ржаной	40.00		
хлеб пшеничный	48.80		
крупы, бобовые	8.00		
макаронные изделия			
мука	53.42		
масло слив	21.70		
масло раст	9.00		
чай			
какао	5.00		

день 5

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
завтрак	1. Морковная запеканка (217)	160.00	6.00	8.60	30.40	237.87
	Морковь	203.00				
	Масло сливочное	8.00				
	Молоко	26.00				
	Крупа манная	15.00				
	Сахар	5.00				
	Сметана	4.00				
	Яйца	0.20				
	2. Чай с лимоном (504)	200.00	0.10	0.00	15.20	61.00
	Чай-заварка	1.00				
	Вода	150.00				
	Сахар	15.00				
	Лимон	8.00				
	3. Батон нарезной (117)	40.00	3.00	1.16	20.56	104.80
	ИТОГО:	400.00	9.10	9.76	66.16	403.67
второй завтрак	1. Груша	90.00	0.40	0.30	10.30	47.00
	ИТОГО:	90.00	0.40	0.30	10.30	47.00
обед	1. Салат из св. помидоров (30)	60.00	0.60	6.12	2.10	66.00
	Помидоры свежие	64.80				
	Масло растительное	3.00				
	2. Свекольник (136)	250.00	2.18	4.45	12.03	122.00
	Свекла	80.00				
	Морковь	12.50				
	Лук репчатый	13.50				
	Картофель	57.50				
	Масло сливочное	5.00				
	Сахар	2.50				
	Бульон или вода	200.00				
	Томат-паста	3.25				
	Сметана	10.00				
	3. Гуляш из говядины (373)	60.00	10.30	11.00	2.10	198.50
	Говядина	75.50				
	Масло сливочное	3.50				
	Лук репчатый	8.50				
	Томатная паста	5.50				
	Мука пшеничная	1.85				
	4. Картофельное пюре со сл. маслом (434)	160.00	3.36	7.04	17.44	147.20
	Картофель	200.00				
	Молоко	25.60				
	Масло сливочное	7.20				

	5.Компот из свежих яблок с лимоном (528)	180.00	0.30	0.20	25.10	103.00
	Яблоки свежие	50.40				
	Лимон	14.40				
	Вода	162.00				
	Сахар	18.00				
	6.Хлеб ржаной (115)	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60
ИТОГО:		790.00	19.38	29.29	72.13	636.70
полдник	1. Каша гречневая вязкая (254)	150.00	6.87	9.66	24.45	227.25
	Крупа гречневая	37.50				
	Молоко	75.00				
	Вода	37.50				
	Сахар	2.75				
	2.Кефир (535)	210.00	5.80	5.00	8.00	110.00
	3.Батон нарезной (117)	40.00	3.00	1.16	20.56	104.80
	ИТОГО:	400.00	15.67	15.82	53.01	442.05
Итого за день:		1680.00	44.55	55.17	201.60	1529.42

молоко	336.60
творог	
сметана	14.00
сыр	
мясо	75.50
птица	
рыба	
яйца	
картофель	257.50
овощи	382.30
фрукты свежие	162.80
фрукты сухие	
соки	
хлеб ржаной	40.00
хлеб пшеничный	80.00
крупы, бобовые	52.50
макаронные изделия	
мука	1.85
масло слив	23.70
масло раст	3.00
чай	1.00
какао	
кофе	
сахар	43.25
дрожжи	

день 6

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
завтрак	1. Омлет натуральный с зеленым горошком (307)	120.00	10.34	16.06	2.77	195.69
	Яйца	1.85				
	Молоко	51.69				
	Масло сливочное	6.46				
	Горошек консервированный	40.00				
	2. Чай с молоком (506)	200.00	1.50	1.30	17.40	87.00
	Чай заварка	1.00				
	Сахар	15.00				
	Молоко	60.00				
	Вода	90.00				
	3. Батон нарезной (117)	40.00	3.00	1.16	20.56	104.80
	ИТОГО:	400.00	14.84	18.52	40.73	387.49
второй завтрак	1. Сок абрикосовый (537)	160.00	1.00	0.00	25.40	110.00
	ИТОГО:	160.00	1.00	0.00	25.40	110.00
обед	1. Сельдь с луком (359)	60.00	5.76	12.18	2.28	141.60
	Сельдь	62.40				
	Лук репчатый	28.80				
	Масло растительное	2.00				
	2. Суп крестьянский (160)	250.00	2.12	5.10	14.55	112.50
	Капуста белокочанная	37.50				
	Картофель	33.25				
	Крупа пшено	5.00				
	Морковь	12.50				
	Лук репчатый	12.00				
	Масло растительное	4.00				
	Бульон или вода	200.00				
	3. Жаркое по-домашнему (374)	180.00	21.27	18.98	13.58	228.27
	Говядина	123.55				
	Картофель	140.73				
	Лук репчатый	14.32				
	Томатная паста	5.73				
	4. Компот из сухофруктов (527)	180.00	0.50	-	27.00	110.00
	Сухофрукты	18.00				
	Сахар	9.00				
	Вода	171.00				
	6. Хлеб ржаной (115)	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60
	ИТОГО:	710.00	32.29	36.74	70.77	661.97

полдник	1.Пирожок с повидлом (42)	105.00	12.63	13.85	42.37	314.30
	Мука пшеничная	50.00				
	Молоко	30.00				
	Дрожжи сухие	0.35				
	Сахар	5.00				
	Масло сливочное	4.00				
	Масло растительное	2.00				
	Повидло	40.00				
	2.Молоко кипяченое (534)	210.00	6.09	5.25	10.08	111.30
ИТОГО:		315.00	18.72	19.10	52.45	425.60
Итого за день:		1585.00	66.85	74.36	189.35	1585.07

молоко	351.69
творог	
сметана	
сыр	
мясо	123.55
птица	
рыба	62.40
яйца	1.85
картофель	173.98
овощи	145.12
фрукты свежие	
фрукты сухие	18.00
соки	160.00
хлеб ржаной	40.00
хлеб пшеничный	40.00
крупы, бобовые	5.00
макаронные изделия	
мука	50.00
масло слив	10.46
масло раст	8.00
чай	1.00
какао	
кофе	
сахар	29.00
дрожжи	0.35

день 7

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
завтрак	1. Каша "Дружба" (266)	160.00	4.21	9.33	20.05	196.96
	Крупа рисовая	12.00				
	Крупа пшеничная	8.80				
	Молоко	115.00				
	Вода	60.00				
	Сахар	4.00				
	2. Кофейный напиток с молоком (514)	200.00	3.20	2.70	15.90	79.00
	Кофейный напиток	3.00				
	Молоко	120.00				
	Сахар	10.00				
	Вода	100.00				
	3. Батон нарезной (117)	40.00	3.00	1.16	20.56	104.80
	ИТОГО:	400.00	10.41	13.19	56.51	380.76
второй завтрак	1. Груша	90.00	0.40	0.30	10.30	47.00
	ИТОГО:	90.00	0.40	0.30	10.30	47.00
обед	1. Салат «Витаминный» (5)	60.00	0.66	6.06	6.36	118.80
	Капуста белокочанная	30.00				
	Яблоки свежие	17.00				
	Морковь	19.00				
	Сахар	3.00				
	Масло растительное	3.00				
	Лимонная кислота	0.06				
	Вода д/разведения лим.к ты	3.00				
	2. Борщ с капустой и картофелем (133)	250.00	1.83	5.00	10.65	120.00
	Свекла	50.00				
	Капуста свежая	25.00				
	Картофель	26.75				
	Морковь	15.75				
	Лук репчатый	12.00				
	Масло растительное	4.00				
	Сахар	2.50				
	Томатная паста	7.50				
	Вода или бульон	200.00				
	3. Биточки куриные (417)	60.00	9.00	6.43	5.57	113.14
	Куры потрошенные	124.29				
	Хлеб пшеничный	11.14				
	Молоко или вода	15.43				
	4. Капуста тушеная (428)	160.00	4.44	4.32	4.68	132.80
	Капуста	210.08				
	Масло сливочное	7.20				

	Морковь	8.00				
	Лук репчатый	11.36				
	Томатная паста	12.80				
	Мука пшеничная	1.92				
	Сахар	4.80				
	5.Компот из свежих яблок с лимоном (528)	180.00	0.30	0.20	25.10	103.00
	Яблоки свежие	50.40				
	Лимон	14.40				
	Вода	162.00				
	Сахар	18.00				
	6.Хлеб ржаной (115)	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60
	ИТОГО:	790.00	18.87	22.49	65.72	657.34
полдник	1. Пудинг творожный запеченный (325)	150.00	20.70	19.70	31.70	387.00
	Творог	120.00				
	Крупа манная	11.00				
	Яйца	1/5				
	Изюм	15.40				
	Сахар	10.00				
	Масло сливочное	4.50				
	2. Кисель плодово- ягодный(516)	200.00	1.40		29.00	122.00
	Концентрат киселя	24.00				
	Сахар	10.00				
	Вода	190.00				
	3.Батон нарезной (117)	40.00	3.00	1.16	20.56	104.80
	ИТОГО:	350.00	22.10	19.70	60.70	509.00

Итого за день:	1630.00	51.77	55.68	193.23	1594.10
-----------------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------

молоко	250.43				
творог	120.00			масло раст	7
сметана				чай	
сыр				какао	
мясо				кофе	3
птица	124.29			сахар	62.3
рыба				дрожжи	
яйца	0.2				
картофель	26.75				
овощи	381.19				
фрукты свежие	171.80				
фрукты сухие	15.40				
соки					
хлеб ржаной	40.00				
хлеб пшеничный	91.14				
крупы, бобовые	31.80				
макаронные изделия					
мука	1.92				
масло слив	11.70				

день 8

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
завтрак	1.Макаронь отварные с маслом и сыром (301)	160.00	9.68	8.08	27.20	220.00
	Макаронь	48.80				
	Масло сливочное	4.00				
	Сыр	17.60				
	2.Какао с молоком (509)	200.00	5.00	4.40	31.70	186.00
	Какао-порошок	5.00				
	Молоко	160.00				
	Вода	50.00				
	Сахар	10.00				
	3.Батон нарезной (117)	40.00	3.00	1.16	20.56	104.80
	4.Масло сливочное (111)	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80
	ИТОГО:	410.00	17.73	21.89	79.54	585.60
второй завтрак	3.Яблоко	90.00	0.24		11.10	27.00
	ИТОГО:	90.00	0.24	0.00	11.10	27.00
обед	1.Салат из св.огурцов (36)	60.00	0.42	6.06	1.20	61.20
	Огурцы свежие	68.40				
	Масло растительное	3.00				
	2.Щи из св.капусты (145)	250.00	1.60	4.80	6.22	75.75
	Капуста белокочанная	87.50				
	Морковь	12.50				
	Лук репчатый	12.00				
	Томатное пюре	1.50				
	Масло растительное	4.00				
	Вода или бульон	200.00				
	3.Плов с вареной говядиной (375)	180.00	13.61	13.39	35.42	244.80
	Говядина	79.20				
	Морковь	22.32				
	Масло сливочное	7.20				
	Лук репчатый	8.64				
	Крупа рисовая	48.96				
	4.Компот из изюма (531)	180.00	0.30	0.00	20.10	110.00
	Изюм	18.00				
	Сахар	9.00				
	Вода	171.00				
	5.Хлеб ржаной (115)	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60
	ИТОГО:	710.00	18.57	24.73	76.30	500.15

полдник	1. Каша ячневая молочная (261)	150.00	4.80	8.55	26.82	143.40
	Крупа ячневая	33.30				
	Молоко	82.50				
	Вода	40.50				
	Сахар	3.75				
	2. Йогурт сладкий 3,2% (536)	210.00	10.00	6.40	17.00	182.70
	3. Батон нарезной (117)	40.00	3.00	1.16	20.56	104.80
ИТОГО:		395.00	14.80	14.95	43.82	430.90

Итого за день:	1605.00	51.34	61.57	210.76	1543.65
-----------------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------

молоко	452.50
творог	
сметана	0.00
сыр	17.60
мясо	79.20
птица	
рыба	
яйца	
картофель	
овощи	211.36
фрукты свежие	90.00
фрукты сухие	18.00
соки	
хлеб ржаной	40.00
хлеб пшеничный	80.00
крупы, бобовые	82.26
макаронные изделия	48.80
мука	
масло слив	11.20
масло раст	7.00
чай	
какао	5.00
кофе	
сахар	22.75
дрожжи	

день 9

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
завтрак	1. Каша пшеничная молочная (273)	160.00	6.24	7.57	28.64	242.88
	Крупа пшеничная	32.00				
	Вода	46.00				
	Молоко	130.00				
	Сахар	4.00				
	2. Чай с молоком (506)	200.00	1.50	1.30	17.40	87.00
	Чай заварка	1.00				
	Сахар	15.00				
	Молоко	60.00				
	Вода	90.00				
	3. Бутерброд с маслом и сыром (96)	45.00	6.70	9.50	9.90	153.00
	Хлеб пшеничный	20.00				
	Масло сливочное	5.00				
	Сыр	18.00				
ИТОГО:		423.00	14.44	18.37	55.94	482.88
второй завтрак	1. Сок яблочный (537)	160.00	1.00	0.20	20.20	92.00
ИТОГО:		160.00	1.00	0.20	20.20	92.00
обед	1. Салат из св. помидоров (30)	60.00	0.60	6.12	2.10	66.00
	Помидоры свежие	64.80				
	Масло растительное	3.00				
	2. Рассольник ленинградский (139)	250.00	2.05	5.25	16.25	131.25
	Картофель	100.00				
	Крупа рисовая	5.00				
	Морковь	12.50				
	Лук репчатый	6.00				
	Огурцы соленые	16.75				
	Бульон или вода	187.50				
	Масло растительное	4.00				
	Сметана (488)	15.00	0.39	2.25	0.54	24.30
	3. Картофельное пюре со сл. маслом (434)	160.00	3.36	7.04	17.44	147.20
	Картофель	200.00				
	Молоко	25.60				
	Масло сливочное	8.00				
	4. Котлета рыбная (352)	60.00	7.32	2.16	3.72	63.60
	Треска	64.20				
	Морковь	15.60				
	Хлеб пшеничный	4.80				
	Лук репчатый	6.00				
	Яйца	1/3				
	Молоко	6.00				
	Соус (451)					
	Сметана	15.00	0.46	3.19	1.01	34.59

	Мука пшеничная	0.75				
	Масло сливочное	0.75				
	Овощной отвар или вода	16.50				
	5. Компот из апельсинов с яблоками(529)	180.00	0.45	0.18	19.98	83.70
	Апельсины	53.10				
	Яблоки	37.80				
	Вода	108.00				
	Сахар	18.00				
	6.Хлеб ржаной (115)	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60
	ИТОГО:	770.00	17.27	26.67	74.40	620.24
полдник	1. Пирожок с яблоками	90.00	5.00	7.00	28.40	220.70
	Мука пшеничная	50.00				
	Молоко	30.00				
	Масло сливочное	3.00				
	Масло растительное	2.00				
	Яблоки	30.00				
	Дрожжи сухие	0.35				
	Сахар	5.00				
	2.Молоко кипяченое (534)	210.00	6.09	5.25	10.08	111.30
	ИТОГО:	300.00	11.09	12.25	38.48	332.00

Итого за день:	1653.00	43.80	57.49	189.02	1527.12
-----------------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------

молоко	461.60
творог	
сметана	30.00
сыр	18.00
мясо	
птица	
рыба	64.20
яйца	0.33
картофель	300.00
овощи	121.65
фрукты свежие	120.90
фрукты сухие	
соки	160.00
хлеб ржаной	40.00
хлеб пшеничный	24.80
крупы, бобовые	37.00
макаронные изделия	
мука	50.75
масло слив	16.75
масло раст	9.00
чай	1.00
какао	
кофе	
сахар	24.00
дрожжи	0.35

день 10

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
завтрак	1.Творожная запеканка (319)	130.00	20.80	21.84	20.71	281.67
	Творог	141.00				
	Крупа манная	9.70				
	Мука пшеничная	12.00				
	Яйца	0,2				
	Сахар	8.00				
	Масло сливочное	5.20				
	2. Кисель плодово-ягодный(516)	200.00	1.40		29.00	122.00
	Концентрат киселя	24.00				
	Сахар	10.00				
	Вода	190.00				
	3.Батон нарезной (117)	40.00	3.00	1.16	20.56	104.80
	ИТОГО:	370.00	25.20	23.00	70.27	508.47
второй завтрак	Сок апельсиновый (537)	160.00	1.40	0.20	26.40	120.00
	ИТОГО:	160.00	1.40	0.20	26.40	120.00
обед	1.Салат из вареной свеклы (51)	60.00	0.90	3.30	5.04	53.40
	Свекла	72.60				
	Масло растительное	3.00				
	2.Суп с рыбными консервами (159)	250.00	9.23	7.23	16.05	116.25
	Консервы рыбные	30.00				
	Картофель	93.25				
	Морковь	20.00				
	Лук репчатый	9.50				
	Крупа рисовая	5.00				
	3.Голубец ленивый формовой (377)	180.00	15.30	14.94	7.20	243.00
	Говядина	100.80				
	Капуста белокочанная	135.00				
	Крупа рисовая	9.00				
	Лук репчатый	12.96				
	Масло сливочное	7.20				
	Сметана	15.00				
	4.Компот из яблок (526)	180.00	0.50	0.20	23.10	96.00
	Яблоки	40.86				
	Сахар	13.50				
	Вода	154.80				
	5.Хлеб ржаной (115)	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60
	ИТОГО:	710.00	28.57	26.15	64.75	578.25
полдник	1.Каша кукурузная молочная (271)	150.00	4.65	5.59	27.75	180.00
	Крупа кукурузная	30.60				
	Вода	51.00				

Молоко	75.00				
Сахар	3.75				
2.Кефир (535)	210.00	5.80	5.00	8.00	110.00
3.Батон нарезной (117)	40.00	3.00	1.16	20.56	104.80
ИТОГО:	400.00	13.45	11.75	56.31	394.80

Итого за день:	1640.00	68.62	61.10	217.73	1601.52
-----------------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------

молоко	285.00
творог	141.00
сметана	15.00
сыр	
мясо	100.80
птица	
рыба	30.00
яйца	0.2
картофель	93.25
овощи	250.06
фрукты свежие	40.86
фрукты сухие	
соки	160.00
хлеб ржаной	40.00
хлеб пшеничный	80.00
крупы, бобовые	53.70
макаронные изделия	
мука	12.00
масло слив	12.40
масло раст	23.00
чай	
какао	0.00
кофе	
сахар	35.25
дрожжи	