

**Десятидневное меню –раскладка для детей от 3 до 7 лет, посещающих
МБДОУ детский сад № 3 с 10-часовым пребыванием**

	<i>выход</i>	<i>брутто</i>	<i>нетто</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углевод</i> <i>ы</i>	<i>Витам</i> <i>ин С</i>	<i>калорий</i> <i>ность</i>
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ								
завтрак								
218, 219 Макароны отварные с маслом и сахаром	180			6.6	4.1	31.9	-	186,3
Вермишель		50	50					
Сахар		4	4					
Масло сливочное		4	4					
412 Чай с сахаром и лимоном	180			0,12	0,02	10,2	2,83	41
Чай- заварка	30							
Чай		0,3	0,3					
Сахар		9	9					
лимон		10	9					
Вода		186	186					
1.Бутерброд с маслом сливочным	30/8			2.3	7.2	13.9	-	129.2
Хлеб пшеничный		30	30					
Масло сливочное		8	8					
Всего:	398			9.02	11.32	56	2.83	356.5
Второй завтрак								
418 Сок фруктовый	117			0.58	0.06	14.7	4.5	62.4
обед								
42 Салат из моркови	50			0.62	0.05	5.8	2.4	26.2
Морковь		60	48					
Сахар		2	2					
87 Суп картофельный с горохом на мясном бульоне с гренками	180/13			3.16	4.77	14.7	5.2	122
Картофель		01.09-31.10 64 01.11-31.12 69 01.01-28.02 74 29.02-31.08 80	48					
Горох		15	15					
Лук репчатый		8	6					
Морковь		11	9					
Масло растительное		3	3					
Бульон мясной	126							
Говядина (б/к)		32.5	30					
Вода		142	142					
Лук репчатый		4	2					
Морковь		4	2					
Хлеб пшеничный /гренки/	13	20	13					
299 Котлета мясная рубленая	70			10.3	7.86	10.5	-	154
Говядина (мясо безкостное)		77	70					

Хлеб пшеничный		10	10					
Вода		17	17					
Лук репчатый		7	5					
Масло растительное		3	3					
354 Капуста тушеная	130			2.7	4.8	12.5	21.6	104
Капуста свежая		186	149					
Морковь		4	3					
Лук		6	5					
мука		2	2					
томат		8	8					
Сахар		2	2					
Масло растительное		4	4					
394 Компот из с/фруктов	180			0.4	0.02	25	0.36	102
Сухофрукты		13	25					
Сахар		9	9					
Хлеб ржаной	38			2.51	0.46	12.7	-	65.9
Всего:	661			19.69	17.96	81.2	29.56	574.1
		ПОЛДНИК						
432 Оладьи с повидлом	85/15			6.2	5.5	36	0.35	239
Мука		48	48					
Молоко		50	50					
Масло растительное		6	6					
Сахар		2	2					
Яйцо 1 кат		0,2	8					
Дрожжи		1	1					
Повидло		15	15					
419 Молоко кипяченое	200			6.1	5.44	10.1	2.46	113
Молоко		200	200					
Всего:	300			12.3	10.94	46.1	2.81	352
Всего за день:	1476			41.59	40.28	198	39.7	1345

	выход	брутто	нетто	белки	жиры	углевод ы	Вита мин С	калори йность
День второй								
завтрак								
199 Каша манная молочная жидкая	180			1.96	3.5	19.3	-	120.6
Крупа манная		28	28					
Молоко		100	100					
Вода		58	58					
Масло сливочное		4	4					
Сахар		4	4					
414 Кофейный напиток с молоком	180			2.81	2.4	12.76	1.17	84
Кофейный напиток		2.3	2.3					
Молоко		100	100					
Вода		98	98					
Сахар		9	9					
1 Бутерброд с маслом сливочным	30/8			2.3	7.2	13.9	-	129.2
Хлеб пшеничный		30	30					
Масло сливочное		8	8					
Всего:	398			7.07	13.1	45.96	1.17	333.8
Второй завтрак								
418 Сок фруктовый	117	117	117	0.58	0.06	14.7	4.5	62.4
обед								
78 Щи по-уральски с крупой со сметаной	180			1.45	3.5	5.3	8.5	58.9
Крупа пшеничная		4	4					
Капуста свежая/квашеная		63/51	50/36					
Картофель		01.09- 31.10 64 01.11- 31.12 69 01.01- 28.02 74 29.02- 31.08 80	48					
Морковь		9	7					
Лук репчатый		9	7					
Масло растительное		3	3					
Бульон или вода	153	153						
Бульон мясной (от плова) Говядина (б/к)		83	76					
Вода		142	142					
Лук репчатый		4	2					
Морковь		4	2					
Сметана		8	8					
321 Плов с мясом	200			20	18.5	33.45	0.51	380
Мясо говядина 1 кат		83	76					
Рис		43	43					
Лук репчатый		10	8					

Морковь		15	12					
Масло сливочное		5	5					
Томат-пюре		5	5					
390 Компот из яблок	180			0.14	0.14	21.49	1.55	87.84
Яблоки		57	50					
Сахар		9	9					
Вода		149	149					
Хлеб ржаной	38			2.51	0.46	12.7	-	65.9
Хлеб пшеничный	30			2.37	0.3	14.5	-	70.9
Всего:	628			26.47	22.9	87.44	10.56	663.54
		ПОЛДНИК						
436,441,501 Ватрушка с творогом	100			8.4	7.8	34	0.06	269.5
Тесто дрожжевое	87гр							
Мука		50	50					
Сахар		3	3					
Масло сливочное		2	2					
Яйцо		0,2	8гр					
Дрожжи		1.5	1.5					
Молоко или вода		25	25					
Фарш		43	43					
Творог		39	39					
Яйцо		0,05	2,2					
Сахар		3	3					
Мука		2	2					
Меланж		0.05	2,2					
Масло растительное для смазки листов		2	2					
419 Молоко кипяченое	200			6.1	5.44	10.1	2.46	113
Молоко		200	200					
Всего:	300			14.5	13.24	44.1	2.52	382.5
Всего за день:	1443			48.62	49.3	192.2	18.75	1442.24

	<i>выход</i>	<i>брутто</i>	<i>нетто</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углевод ы</i>	<i>витамин С</i>	<i>калори йность</i>
	Третий день							
	завтрак							
199 Каша пшеничная молочная	180			3.9	5.1	27.8	-	173.2
Крупа пшеничная		30	30					
Молоко		100	100					
Вода		52	52					
Сахар		4	4					
Масло сливочное		4	4					
328 Какао с молоком	180			2.67	3.19	15.82	1.43	107
Какао порошок		1.3	1.3					
Молоко		100	100					
Вода		90	90					
Сахар		9	9					
1 Бутерброд с маслом сливочным	30/8			2.3	7.2	13.9	-	129.2
Хлеб пшеничный		30	30					
Масло сливочное		8	8					
Всего:	398			8.87	15.49	57.52	1.43	409.4
	Второй завтрак							
418 Яблоко	105	120	105	0.42	0.42	10.3	10.5	46.2
	обед							
21 Салат из белокочанной капусты	50			0.7	2.5	4.5	16.2	43.7
Капуста		50	40					
Морковь		6	5					
Масло растительное		3	3					
Сахар		2	2					
88,60 Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180			2.42	2.56	15.4	7.4	94.3
Картофель		01.09-31.10 79 01.11-31.12 84 01.01-28.02 91 29.02-31.08 98	59					
Морковь		9	7					
Лук		9	7					
Масло растительное		2	2					
Макароны		6	6					
Бульон	126							
Куры 1 кат порошковые		101	90					
Вода		142	142					
Лук репчатый		4	2					
Морковь		4	2					
318 Птица тушеная с соусом	60/40			11.9	10.8	3.5	0.33	158.8
Куры 1 кат потр.		101	90					
373 Соус сметанный с томатом								
Вода /Бульон		30	30					

Сметана		8	8					
Томат		5	5					
Мука		2	2					
339 Картофельное пюре	130			2.6	4.2	17.7	15.7	119.2
Картофель		01.09-31.10 161 01.11-31.12 171 01.01-28.02 184 29.02-31.08 200	120					
Масло сливочное		5	5					
Молоко		25	25					
400 Кисель из натурального сока	180			0.51	0.05	27.18	0.99	111.24
Сок		100	100					
Вода		80	80					
Сахар		7	7					
Крахмал		7	7					
<i>Хлеб ржаной</i>	19			1.25	0.23	6.35	-	32.9
<i>Хлеб пшеничный</i>	30			2.37	0.3	14.5	-	70.9
Всего:	689			21.75	20.64	89.13	40.62	631.04
		ПОЛДНИК						
46 Винегрет овощной с яйцом//сельдью	90			1.2	5.56	7.6	9.2	85.32
Свекла		23	18					
Картофель		01.09-31.10 33 01.11-31.12 36 01.01-28.02 38 29.02-31.08 42	25					
Морковь		17	14					
Огурцы соленые		23	18					
Лук репчатый		16	14					
Масло растительное		5	5					
Сельдь (порциями)	45			5.4	3.8	-	-	64.8
сельдь		90	45					
Яйцо	20			2.54	2.3	0.14	-	31.5
Яйцо отварное		0.5	20					
<i>Хлеб ржаной</i>	19			1.25	0.23	6.35	-	32.9
<i>Чай с сахаром</i>	180			0.05	0.012	8.4	0.02	33.6
Чай- заварка	30							
Чай		0,3	0,3					
Сахар		9	9					
всего:	354			10.44	11.9	22.49	9.22	248.12
Всего за день:	1546			41.48	48.45	179.44	61.77	1334.76

	<i>выход</i>	<i>брутто</i>	<i>нетто</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углевод ы</i>	<i>Витам ин С</i>	<i>калори йность</i>
Четвертый день								
завтрак								
170 Запеканка творожная с изюмом	170			14.8	22.6	23	0.4	389
Творог		102	102					
Крупа манная		6	6					
Яйцо 1 кат		0.2	8гр					
Мука		5	5					
Сахар		6	6					
Масло сливочное		3	3					
Изюм		5	5					
414 Кофейный напиток с молоком	180			2.81	2.4	12.76	1.17	84
Кофейный напиток		2.3	2.3					
Молоко		100	100					
Вода		98	98					
Сахар		9	9					
3 Бутерброд с сыром	30/8/12			5.2	7.6	16.2	0.07	154.4
Хлеб пшеничный		30	30					
Масло сливочное		8	8					
Сыр		12	12					
Всего:	400			22.81	32.6	51.96	1.64	627.4
Второй завтрак								
386 бананы	105	175	105	1.58	2.2	22	10.5	99.75
обед								
82 Рассольник ленинградский со сметаной	180			1.5	3.68	11.9	5.4	86.9
Картофель		01.09-31.10 64 01.11-31.12 69 01.01-28.02 74 29.02-31.08 80	48					
Крупа перловая		4	4					
Лук		4	3					
Морковь		9	7					
Огурцы соленые		12	10					
Масло растительное		3	3					
Бульон мясной	153							
Мясо говядина (безкостное)		32.5	30					
Вода		173	173					
Лук		4	2					
Морковь		4	2					
Сметана		8	8					
271 Рыбная котлета запечённая	70			7.56	3.26	6.7	0.3	93.6
Рыба		100	65					

Хлеб пшеничный		12	12					
Молоко		17	17					
Масло растительное		3	3					
Яйцо		0,1	4					
339 Картофельное пюре	130			2.6	4.2	17.7	15.7	119.2
Картофель		01.09-31.10 161 01.11-31.12 171 01.01-28.02 184 29.02-31.08 200	120					
Молоко		25	25					
Масло сливочное		5	5					
394Компот из с/фруктов	180			0.4	0.02	25	0.36	102
С/фрукты		13	25					
Сахар		9	9					
Вода		182	182					
<i>Хлеб ржаной</i>	38			2.51	0.46	12.7	-	65.9
<i>Хлеб пшеничный</i>	18			1.42	0.18	8.7	-	42.6
Всего:	616			15.99	11.8	82.7	21.76	510.2
		ПОЛДНИК						
<i>Манье/рисовые биточки с повидлом</i>	85/15			3.41	2.5	20.16	0.26	116.8
Крупа манная/рисовая		25	25					
Молоко		21	21					
Вода		43	43					
Яйцо		0.1	4					
Сахар		3	3					
Мука		4	4					
Масло растительное		2	2					
Повидло		15	15					
419 Молоко кипяченное	200			6.1	5.44	10.1	2.46	113
Молоко		200	200					
Всего:	300			9.51	7.94	30.26	2.72	229.8
Всего за день:	1421			49.89	54.54	186.92	36.62	1467.15

	выход	брут то	нетто	белки	жиры	углевод ы	Витам ин С	калори йность
Пятый день								
завтрак								
100 Суп молочный с макаронными изделиями	180			5.2	4.7	16.9	-	130.8
Вермишель		16	16					
Молоко		150	150					
Вода		36	36					
Масло сливочное		4	4					
Сахар		4	4					
328 Какао с молоком	180			2.67	3.19	15.82	1.43	107
Какао порошок		1.3	1.3					
Молоко		100	100					
Вода		90	90					
Сахар		9	9					
3 Бутерброд с сыром	30/8/12			5.2	7.6	16.2	0.07	154.4
Хлеб пшеничный		30	30					
Масло сливочное		8	8					
Сыр		12	12					
Всего:	410			13.07	15.49	48.92	1.5	392.2
Второй завтрак								
386 Яблоко	105	120	105	0.42	0.42	10.3	10.5	46.2
обед								
34 Салат свекольный	50			0.71	3.04	4.2	4.7	46.9
Свекла		67	48					
Масло растительное		3	3					
86 Суп картофельный с геркулесом и сметаной	180			1.6	2.1	10.2	5.9	66.4
Картофель		01.09-31.10 64 01.11-31.12 69 01.01-28.02 74 29.02-31.08 80	48					
Геркулес		4	4					
Масло растительное		3	3					
Лук репчатый		9	7					
Морковь		10	7					
Сметана		8	8					
Бульон или вода		126	126					
Бульон мясной	126							
Говядина (б/к)		83	76					
Вода		142	142					
Лук репчатый		4	2					
Морковь		4	2					
315 Голубцы ленивые с мясом	200			10.4	9.2	23.5	23.2	310.6
Мясо говядина (безкостное)		83	76					

Капуста свежая белокочанная		151	120					
Лук репчатый		20	16					
Крупа рисовая		10	10					
Масло сливочное		4	4					
Сметана		9	9					
397 Кисель из с/фруктов	180			0.21	0.01	28.74	0.13	127.98
С/фрукты		13	25					
Сахар		9	9					
Вода		182	182					
Крахмал		7	7					
Хлеб ржаной	38			2.51	0.46	12.7	-	65.9
Всего:	648			15.43	14.81	79.34	33.93	617.78
	ПОЛДНИК							
229 Омлет натуральный	85			7.5	14.4	1.4	0.13	166
Яйца 1 кат		1,5	60					
Молоко		23	23					
Масло сливочное		3	3					
Хлеб пшеничный	30			2.37	0.3	14.5	-	70.9
419 Молоко кипяченое	200			6.1	5.44	10.1	2.46	113
Молоко		200	200					
Всего:	315			15.97	20.14	26	2.59	349.9
Всего за день:	1478			44.89	50.86	164.56	48.52	1406.08

	<i>выход</i>	<i>брут то</i>	<i>нетто</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углевод ы</i>	<i>Виами н С</i>	<i>калори йность</i>
Шестой день								
завтрак								
179 Гречка рассыпчатая с сахаром, маслом	180			9.9	6.7	50.3	-	301.5
Гречка		45	45					
Вода		142	142					
Масло сливочное		4	4					
Сахар		4	4					
412 Чай с лимоном	180			0.12	0.02	10.2	2.83	41
Чай		0.3	0.3					
Сахар		9	9					
Лимон		10	9					
Вода		186	186					
1 Бутерброд с маслом сливочным	30/8			2.3	7.2	13.9	-	129.2
Хлеб пшеничный		30	30					
Масло сливочное		8	8					
Всего:	398			12.32	13.92	74.4	2.83	471.7
Второй завтрак								
418 Сок фруктовый	117	117	117	0.58	0.06	14.7	4.5	62.4
обед								
42. Салат из моркови	50			0.62	0.05	5.8	2.4	26.2
Морковь		60	48					
Сахар		2	2					
86. Суп картофельный с крупой на рыбном бульоне	180			1.77	2.46	13.12	7.4	81.67
Рыба (треска)		124	80					
Картофель		01.09-31.10 64 01.11-31.12 69 01.01-28.02 74 29.02-31.08 80	48					
Морковь		9	7					
Лук репчатый		9	7					
Крупа рисовая		4	4					
Масло растительное		3	3					
303 Тефтели мясные со сметанным с луком соусом	70/30			5.3	7.95	9.27	0.65	128.4
Мясо говядина 1 кат(безкостное)		71	65					
Хлеб пшеничный		10	10					
Вода		16	16					
Лук репчатый		17	15					
Масло растительное		2	2					
Мука		3	3					
Соус сметанный с луком		30	30					

Сметана		8	8					
Лук репчатый		9	7					
Томат-пюре		1	1					
Вода		22	22					
Мука		2	2					
361 Овощное рагу	130			1.75	7.1	10.4	13.7	119.5
Картофель		01.09-31.10 96 01.11-31.12 103 01.01-28.02 110 29.02-31.08 120	72					
Морковь		26	21					
Лук репчатый		19	16					
Капуста свежая белокочанная		126	100					
Масло сливочное		3	3					
394 Компот из с/фр	180			0.4	0.02	25	0.36	102
Сухофрукты		13	25					
Сахар		9	9					
Вода		182	182					
Хлеб ржаной	38			2.51	0.46	12.7	-	65.9
Хлеб пшеничный	20			1.58	0.2	9.66	-	47.3
Всего:	698			13.93	18.24	85.95	24.51	570.97
		Полдник						
430 Блинчики с повидлом	85/15			2.65	2.3	30	0.02	150
Молоко		60	60					
Вода		28	28					
Мука		34	34					
Яйцо		0.2	8 гр					
Масло растительное		3	3					
Сахар		2	2					
Повидло		15	15					
419 Молоко кипяченое	200			6.1	5.44	10.1	2.46	113
Молоко		200	200					
Всего:	300			8.75	7.74	40.1	2.48	263
Всего за день:	1513			35.58	39.96	215.15	34.32	1368.07

	выход	брутто	нетто	белки	жиры	углевод ы	витами н С	калори йность
Седьмой день								
завтрак								
199 Каша геркулесовая молочная жидкая	180			3.3	4.81	11.78	-	123.8
Крупа геркулесовая		28	28					
Молоко		100	100					
Вода		58	58					
Сахар		4	4					
Масло сливочное		4	4					
414 Кофейный напиток с молоком	180			2.81	2.4	12.76	1.17	84
Кофейный напиток		2.3	2.3					
Молоко		100	100					
Вода		98	98					
Сахар		9	9					
1 Бутерброд с маслом сливочным	30/8			2.3	7.2	13.9	-	129.2
Хлеб пшеничный		30	30					
Масло сливочное		8	8					
Всего:	398			8.41	16.71	38.58	1.17	337
Второй завтрак								
418 Сок фруктовый	117	117	117	0.58	0.06	14.7	4.5	62.4
обед								
64 Борщ с картофелем (свекольник)	180			1.47	3.6	10.2	6.3	79
Свекла		37	29					
Картофель		01.09-31.10 79 01.11-31.12 84 01.01-28.02 91 29.02-31.08 98	59					
Морковь		11	9					
Лук репчатый		9	7					
Масло растительное		3	3					
Томат		5	5					
Бульон мясной Говядина (б/к)	144	83	76					
Вода		162	162					
Лук репчатый		4	2					
Морковь		4	2					
Сметана		8	8					
292 Жаркое по-домашнему	200			2.5	6.8	19.9	8.15	241
Мясо говядина 1 кат		83	76					
Картофель		01.09-31.10	120					

		161 01.11 - 31.12 171 01.01- 28.02 184 29.02- 31.08 200						
Лук репчатый		12	10					
Масло сливочное		2	2					
Масло растительное		3	3					
Томат-пюре		5	5					
Компот из свежих яблок	180			0.14	0.14	21.49	1.55	87.84
Яблоки		57	50					
Сахар		9	9					
Вода		149	149					
Хлеб ржаной	38			2.51	0.46	12.7	-	65.9
Хлеб пшеничный	30			2.37	0.3	14.5	-	70.9
Всего:	628			8.99	11.3	78.79	16	544.64
		ПОЛДНИК						
243,244 Вареники ленивые маслом и сахаром	94/6			10.2	9.3	14.4	0.18	186.8
Творог		78	78					
Мука		10	10					
Яйцо 1 кат		0.2	8р					
Сахар		5	5					
Масло сливочное		3	3					
Сахар		3	3					
419 Молоко кипяченое	200			6.1	5.44	10.1	2.46	113
Молоко		200	200					
Молоко								
Всего:	300			16.3	14.74	24.5	2.64	299.8
Всего за день:	1443			34.28	40.51	156.43	24.31	1243.84

	<i>выход</i>	<i>брутто</i>	<i>нетто</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углевод ы</i>	<i>витами н С</i>	<i>калорий ность</i>
Восьмой день								
завтрак								
182 Каша гречневая вязкая	180			5.3	4.5	28.1	-	174
Гречка		35	35					
Молоко		100	100					
Вода		44	44					
Сахар		4	4					
Масло сливочное		4	4					
416 Какао с молоком	180			2.67	3.19	15.82	1.43	107
Какао порошок		1.3	1.3					
Молоко		100	100					
Вода		90	90					
Сахар		9	9					
1 Бутерброд с маслом сливочным	30/8			2.3	7.2	13.9	-	129.2
Хлеб пшеничный		30	30					
Масло сливочное		8	8					
Всего:	398			10.27	14.89	57.82	1.43	410.2
Второй завтрак								
386 Яблоко	105	120	105	0.42	0.42	10.3	10.5	46.2
обед								
60 , 117 Бульон куриный с гренками и яйцом	180/13 /20			4.45	2.72	20.69	4	133
Курица		101	90					
Морковь		5	3					
Лук репчатый		5	13					
Яйцо куриное 1 кат	20	0,5	20					
Масло растительное		2	2					
Гренки пшеничные	13							
Хлеб пшеничный		20	13					
315 Голубцы ленивые со сметаной	180			10.5	10.5	21.7	20.6	238.7
Мясо курицы		101	90					
Капуста свежая белокочанная		136	108					
Лук репчатый		18	16					
Крупа рисовая		9	9					
Масло сливочное		4	4					
Сметана	9	9	9					
394.Компот из с/фр	180			0.4	0.02	25	0.36	102
Сухофрукты		13	25					
Сахар		9	9					
Вода		182	182					
Хлеб ржаной	38			2.51	0.46	12.7	-	65.9
Хлеб пшеничный	10			0.79	0.1	4.83	-	23.7
Всего:	621			18.65	13.8	84.92	24.96	563.3
полдник								
436 Пирожок с повидлом	100			6.96	2.43	47.9	-	241.4
Мука		46	46					

Яйцо 1 кат		0.2	8					
Молоко или вода для замеса		25	25					
Дрожжи		1.5	1.5					
Масло сливочное		2	2					
Сахар		3	3					
Повидло или яблоки св		30/35	30/30					
Масло растительное		2	2					
419 Молоко кипяченое	200			6.1	5.44	10.1	2.46	113
Молоко		200	200					
Всего:	300			13.06	7.87	58	2.46	354.4
Всего за день:	1424			42.4	36.98	211.04	39.35	1374.1

	выход	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	витами н С	калори йность
Девятый день								
Завтрак								
251,369 Запеканка творожная с молочным соусом	120/50			13.8	20.4	29.2	0.47	335.2
Творог		82	82					
Крупа манная		6	6					
Яйцо 1 кат		0.2	8					
Сахар		6	6					
Мука		5	5					
Масло сливочное		3	3					
Молочный соус	50							
молоко		30	30					
Сахар		2	2					
Мука		2	2					
414 Кофейный напиток с молоком	180			2.81	2.4	12.76	1.17	84
Кофейный напиток		2.3	2.3					
Молоко		100	100					
Вода		98	98					
Сахар		9	9					
3 Бутерброд с сыром	30/8/12			5.2	7.6	16.2	0.07	154.4
Хлеб пшеничный		30	30					
Масло сливочное		8	8					
Сыр		12	12					
Всего:	400			21.81	30.4	58.16	1.71	573.6
Второй завтрак								
386 Бананы	105	175	105	1.58	2.2	22	10.5	99.75
обед								
21 Салат из белокочанной капусты	50			0.7	2.5	4.5	16.2	43.7
Капуста		49	39					
Морковь		6	5					
Масло растительное		3	3					
Сахар		2	2					
63 Борщ с капустой и картофелем	180			1.3	3.53	9.17	7.4	73.8
Капуста		36	29					
Картофель		01.09- 31.10 79 01.11- 31.12 84 01.01- 28.02 91 29.02- 31.08 98	59					
Морковь		11	9					

Лук репчатый		3	2					
Свекла		36	29					
Масло растительное		3	3					
Томат		5	5					
Сметана		8	8					
Бульон мясной	144							
Мясо говядина (безкостное) (из гуляша)		83	76					
Вода		162	162					
Лук		4	2					
Морковь		4	2					
293 Гуляш из отварного мяса	90			11.5	9.3	2.97	0.45	141.7
Мясо говядина 1 категории		83	76					
Морковь		5	4					
Лук репчатый		5	4					
Масло сливочное		1	1					
Масло растительное		2	2					
Мука		2	2					
Овощной отвар или вода		15	15					
Томат-паста		2	2					
219 Макароны отварные с маслом	130			4.76	3.65	22.8	-	143.4
Вермишель		36	36					
Масло сливочное		3	3					
418 Сок фруктовый	180			0.9	0.09	22.6	7.2	106.7
Хлеб ржаной	19			1.25	0.23	6.35	-	32.9
Хлеб пшеничный	18			1.42	0.318	8.7	-	42.57
Всего:	667			21.83	19.62	77.09	31.25	584.8
		Полдник						
271 Биточки рыбные запеченные	90			9.72	4.2	8.6	0.38	120.3
Рыба		131	85					
Хлеб пшеничный		12	12					
Вода или молоко		22	22					
Масло растительное		3	3					
Яйцо		0,1	4					
Хлеб ржаной	19			1.25	0.23	6.35	-	32.9
Чай с сахаром	180			0.05	0.012	8.4	0.02	33.6
Чай- заварка	30							
Чай		0,3	0,3					
Сахар		9	9					
Всего:	289			11.02	4.44	23.35	0.4	186.8
Всего за день:	1461			56.24	56.66	180.6	43.86	1444.95

	выход	брутто	нетто	белки	жиры	углевод ы	витамин С	калорий ность
Десятый день								
Завтрак								
199 Каша рисовая молочная жидкая	180			1.9	4.4	19.6	-	126
Крупа рисовая		28	28					
Молоко		100	100					
Вода		58	58					
Масло сливочное		4	4					
Сахар		4	4					
416 Какао с молоком	180			2.67	3.19	15.82	1.43	107
Какао порошок		1.3	1.3					
Молоко		100	100					
Вода		90	90					
Сахар		9	9					
3 Бутерброд с сыром	30/8/1 2			5.2	7.6	16.2	0.07	154.4
Хлеб пшеничный		30	30					
Масло сливочное		8	8					
Сыр		12	12					
Всего:	410			12.31	17.49	51.76	1.5	387.4
Второй завтрак								
386 Яблоко	105	120	100	0.42	0.42	10.3	10.5	46.2
обед								
34 Салат свекольный	50			0.71	3.04	4.2	4.7	46.9
Свекла		67	48					
Масло растительное		3	3					
73 Щи из свежей /кв. капусты с картофелем со сметаной	180			1.22	3.5	4.8	14.4	55.4
Капуста белокочанная		45	36					
Картофель		01.09- 31.10 79 01.11- 31.12 84 01.01- 28.02 91 29.02- 31.08 98	59					
Морковь		11	9					
Лук		8	6					
Томат		2	2					
Масло растительное		3	3					
Бульон мясной (из жаркого)	126							
Говядина (б/к)		32.5	30					
Вода		142	142					
Лук репчатый		4	2					
Морковь		4	2					
Сметана	8	8	8					

299 Котлета мясная рубленая	70			10.3	7.86	10.5	-	154
Мясо говядина 1 кат		77	70					
Хлеб пшеничный		12	12					
Молоко или вода		17	17					
Лук репчатый		7	5					
Масло растительное		3	3					
339 Картофельное пюре	130			2.6	4.2	17.7	15.7	119.2
Картофель		01.09- 31.10 161 01.11- 31.12 171 01.01- 28.02 184 29.02- 31.08 200	120					
Молоко		25	25					
Масло сливочное		5	5					
397 Кисель из сухофруктов	180			0.21	0.01	28.74	0.13	128
Сухофрукты		13	25					
Вода		194	194					
Сахар		9	9					
Крахмал		7	7					
Хлеб ржаной	38			2.51	0.46	12.7	-	65.9
Хлеб пшеничный	18			1.42	0.18	8.7	-	42.57
Всего:	666			18.97	19.25	87.34	34.93	611.97
полдник								
489 Печенье/пряник, зефир/конфета								
Печенье/пряник		50		3.2	4.1	34.2	-	186.5
Зефир/конфета		35		0.28	0.04	27.93	-	113.8
419 Молоко кипяченое	200			6.1	5.44	10.1	2.46	113
Молоко		200	200					
Всего :	285			9.58	9.58	72.23	2.46	413.3
Итого:	1466			38.74	44.44	221.49	49.39	1458.87