

**Десятидневное меню –раскладка для детей от 1.5 до 3 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 ы</i>	<i>Витам ин С</i>	<i>калорий ность</i>
<b>ДЕНЬ ПЕРВЫЙ</b>								
<b>завтрак</b>								
<b>218, 219 Макароны отварные с маслом и сахаром</b>	<b>150</b>			5.5	3.4	26.6	-	155.3
Вермишель		40	40					
Сахар		3	3					
Масло сливочное		4	4					
<b>412 Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>150</b>			0,1	0,01	8.5	2,36	34.2
<b>Чай- заварка</b>	<b>20</b>							
Чай		0,2	0,2					
Сахар		7	7					
лимон		4	3					
Вода		155	155					
<b>1.Бутерброд с маслом сливочным</b>	<b>20/6</b>			1.57	4.9	9.5	-	88.4
Хлеб пшеничный		20	20					
Масло сливочное		6	6					
<b>Всего:</b>	<b>326</b>			<b>7.17</b>	<b>8.31</b>	<b>44.6</b>	<b>2.36</b>	<b>277.9</b>
<b>Второй завтрак</b>								
<b>418 Сок фруктовый</b>	<b>117</b>			<b>0.58</b>	<b>0.06</b>	<b>14.7</b>	<b>4.5</b>	<b>62.4</b>
<b>обед</b>								
<b>42 Салат из моркови</b>	<b>40</b>			0.5	0.04	4.64	1.92	21
Морковь		48	39					
Сахар		1	1					
<b>87 Суп картофельный с горохом на мясном бульоне с гренками</b>	<b>150/1 0</b>			2.62	3.95	12.2	4.3	101
Картофель		01.09-31.10 50 01.11-31.12 54 01.01-28.02 58 29.02-31.08 63	38					
Горох		10	10					
Лук репчатый		7	5					
Морковь		9	7					
Масло растительное		2	2					
Бульон мясной Говядина (б/к) Вода Лук репчатый Морковь	104	30 117 2 2	28 117 1 1					
Хлеб пшеничный /гренки/	10	15	10					
<b>299 Котлета мясная рубленая</b>	<b>60</b>			8.93	6.74	8.97	-	132

Говядина (мясо безкостное)		61	56					
Хлеб пшеничный		10	10					
Вода		15	15					
Лук репчатый		6	4					
Масло растительное		2	2					
<b>354 Капуста тушеная</b>	<b>110</b>			2.3	4.1	10.6	18.3	88
Капуста свежая		157	126					
Морковь		3	2					
Лук		5	4					
мука		1	1					
томат		-	-					
Сахар		1	1					
Масло растительное		3	3					
<b>394 Компот из с/фруктов</b>	<b>150</b>			0.3	0.01	21	0.3	85
Сухофрукты		11	21					
Сахар		7	7					
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>			1.98	0.36	10	-	52
<b>Всего:</b>	<b>550</b>			<b>16.63</b>	<b>15.2</b>	<b>67.41</b>	<b>24.82</b>	<b>479</b>
		полдник						
<b>432 Оладьи с повидлом</b>	<b>60/10</b>			4.65	3.9	25.4	0.25	169
Мука		35	35					
Молоко		30	30					
Масло растительное		5	5					
Сахар		1	1					
Яйцо 1 кат		0,1	4					
Дрожжи		0.7	0.7					
Повидло		10	10					
<b>419 Молоко кипяченое</b>	<b>160</b>			4.9	4.3	8.1	1.97	90.4
Молоко		160	160					
<b>Всего:</b>	<b>230</b>			<b>9.55</b>	<b>8.2</b>	<b>33.5</b>	<b>2.22</b>	<b>259.4</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1223</b>			<b>33.93</b>	<b>31.77</b>	<b>160.21</b>	<b>33.9</b>	<b>1078.7</b>

	выход	брутто	нетто	белки	жиры	углевод ы	Вита мин С	калори йность
<b>День второй</b>								
<b>завтрак</b>								
<b>199 Каша манная молочная жидкая</b>	<b>150</b>			1.63	2.92	16	-	101
Крупа манная		20	20					
Молоко		100	100					
Вода		48	48					
Масло сливочное		4	4					
Сахар		3	3					
<b>414 Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>			2.34	2	10.6	0.98	70
Кофейный напиток		2	2					
Молоко		100	100					
Вода		82	82					
Сахар		7	7					
<b>1 Бутерброд с маслом сливочным</b>	<b>20/6</b>			1.57	4.9	9.5	-	88.4
Хлеб пшеничный		20	20					
Масло сливочное		6	6					
<b>Всего:</b>	<b>326</b>			<b>5.54</b>	<b>9.82</b>	<b>36.1</b>	<b>0.98</b>	<b>259.4</b>
<b>Второй завтрак</b>								
<b>418 Сок фруктовый</b>	<b>117</b>	117	117	<b>0.58</b>	<b>0.06</b>	<b>14.7</b>	<b>4.5</b>	<b>62.4</b>
<b>обед</b>								
<b>78 Щи по-уральски с крупой со сметаной</b>	<b>150</b>			1.2	2.9	4.4	7.1	49.1
Крупа пшеничная		3	3					
Капуста свежая/квашеная		53/43	42/30					
Картофель		01.09-31.10 50 01.11-31.12 54 01.01-28.02 58 29.02-31.08 63	38					
Морковь		8	6					
Лук репчатый		8	6					
Масло растительное		2	2					
Бульон или вода	128	128						
Бульон мясной ( от плова)								
Говядина (б/к)		75	69					
Вода		119	119					
Лук репчатый		2	1					
Морковь		2	1					
Сметана		8	8					
<b>321 Плов с мясом</b>	<b>160</b>			16	14.8	26.8	0.41	304

Мясо говядина 1 кат		75	69						
Рис		34	34						
Лук репчатый		9	7						
Морковь		12	10						
Масло сливочное		5	5						
Томат-пюре		-	-						
<b>390 Компот из яблок</b>	<b>150</b>			0.12	0.12	18	1.29	73.2	
Яблоки		47	40						
Сахар		7	7						
Вода		124	124						
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>			1.98	0.36	10	-	52	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>			1.98	0.25	12.1	-	59.1	
<b>Всего:</b>	<b>515</b>			<b>21.28</b>	<b>18.43</b>	<b>71.3</b>	<b>8.8</b>	<b>537.4</b>	
		полдник							
<b>436,441,501 Ватрушка с творогом</b>	<b>70</b>			5.9	5.46	23.8	0.04	188.6	
<b>Тесто дрожжевое</b>	61гр								
Мука		38	38						
Сахар		2	2						
Масло сливочное		2	2						
Яйцо		0,2	8гр						
Дрожжи		1.4	1.4						
Молоко или вода		18	18						
<b>Фарш</b>		30	30						
Творог		27	27						
Яйцо			1.4						
Сахар		2	2						
Мука		3	3						
Меланж			1.4						
Масло растительное для смазки листов		2	2						
<b>419 Молоко кипяченое</b>	<b>160</b>			4.9	4.3	8.1	1.97	90.4	
Молоко		160	160						
<b>Всего:</b>	<b>230</b>			<b>10.8</b>	<b>9.76</b>	<b>31.9</b>	<b>2.01</b>	<b>279</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1188</b>			<b>38.2</b>	<b>38.07</b>	<b>154</b>	<b>16.29</b>	<b>1138.2</b>	

	выход	брутто	нетто	белки	жиры	углевод ы	витамин С	калори йность
<b>Третий день</b>								
<b>завтрак</b>								
<b>199 Каша пшеничная молочная</b>	<b>150</b>			3.25	4.25	23.2	-	144.3
Крупа пшеничная		20	20					
Молоко		100	100					
Вода		43	43					
Сахар		3	3					
Масло сливочное		4	4					
<b>328 Какао с молоком</b>	<b>150</b>			2.2	2.7	13.2	1.2	89.2
Какао порошок		1	1					
Молоко		100	100					
Вода		75	75					
Сахар		7	7					
<b>1 Бутерброд с маслом сливочным</b>	<b>20/6</b>			1.57	4.9	9.5	-	88.4
Хлеб пшеничный		20	20					
Масло сливочное		6	6					
<b>Всего:</b>	<b>326</b>			<b>7.02</b>	<b>11.85</b>	<b>45.9</b>	<b>1.2</b>	<b>321.9</b>
<b>Второй завтрак</b>								
<b>418 Яблоко</b>	<b>105</b>	120	105	<b>0.42</b>	<b>0.42</b>	<b>10.3</b>	<b>10.5</b>	<b>46.2</b>
<b>обед</b>								
<b>21 Салат из белокочанной капусты</b>	<b>40</b>			0.56	2	3.6	13	35
Капуста		40	33					
Морковь		5	4					
Масло растительное		2	2					
Сахар		1	1					
<b>88,60 Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне</b>	<b>150</b>			2.02	2.13	12.8	6.2	78.6
Картофель		01.09-31.10 64 01.11-31.12 68 01.01-28.02 74 29.02-31.08 80	48					
Морковь		7	5					
Лук		7	5					
Масло растительное		2	2					
Макаронны		5	5					
Бульон	104							
Куры 1 кат порошеные		84	75					
Вода		117	117					
Лук репчатый		2	1					
Морковь		2	1					
<b>318 Птица тушеная с соусом</b>	<b>45/30</b>			8.9	8.1	2.7	0.25	119

Куры 1 кат потр.		84	75					
<b>373 Соус сметанный с томатом</b>								
Вода /Бульон		23	23					
Сметана		4	4					
Томат		2	2					
Мука		2	2					
<b>339Картофельное пюре</b>	<b>110</b>			2.2	3.6	15	13.3	101
Картофель		01.09-31.10 141 01.11-31.12 150 01.01-28.02 161 29.02-31.08 175	105					
Масло сливочное		5	5					
Молоко		20	20					
<b>400 Кисель из натурального сока</b>	<b>150</b>			0.43	0.04	22.7	0.83	93
<i>Сок</i>		130	130					
<i>Вода</i>		20	20					
<i>Сахар</i>		4	4					
<i>Крахмал</i>		5	5					
<i>Хлеб ржаной</i>	<b>15</b>			0.99	0.18	5	-	26
<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>25</b>			1.98	0.25	12.1	-	59.1
<b>Всего:</b>	<b>565</b>			<b>17.08</b>	<b>16.3</b>	<b>73.9</b>	<b>33.58</b>	<b>511.7</b>
		полдник						
<b>46 Винегрет овощной с яйцом //сельдью</b>	<b>70</b>			0.93	4.32	5.9	7.2	66.36
Свекла		16	12					
Картофель		01.09- 31.10 29 01.11- 31.12 32 01.01- 28.02 34 29.02- 31.08 37	22					
Морковь		12	10					
Огурцы соленые		16	12					
Лук репчатый		12	10					
Масло растительное		5	5					
<b>Сельдь (порциями)</b>	<b>30</b>			3.6	2.52	-	-	43.2
сельдь		60	30					
<b>Яйцо</b>	<b>20</b>			2.54	2.3	0.14	-	31.5
Яйцо отварное		0.5	20					
<i>Хлеб ржаной</i>	<b>15</b>			0.99	0.18	5	-	26
<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			0.04	0.01	7	0.016	28
Чай- заварка	20							
Чай		0,2	0,2					
Сахар		7	7					

<b>всего:</b>	<b>285</b>			<b>8.1</b>	<b>9.33</b>	<b>18.04</b>	<b>7.22</b>	<b>195.06</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1281</b>			<b>32.62</b>	<b>37.9</b>	<b>148.14</b>	<b>52.5</b>	<b>1074.86</b>

	<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>
<b>Четвертый день</b>								
<b>завтрак</b>								
<b>170 Запеканка творожная с изюмом</b>	<b>150</b>			13.06	19.9	20.3	0.35	343
Творог		85	85					
Крупа манная		4	4					
Яйцо 1 кат		0.2	8гр					
Мука		5	5					
Сахар		5	5					
Масло сливочное		2	2					
Изюм		4	4					
<b>414 Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>			2.34	2	10.6	0.98	70
Кофейный напиток		2	2					
Молоко		100	100					
Вода		82	82					
Сахар		7	7					
<b>3 Бутерброд с сыром</b>	<b>20/6/7</b>			3.4	5	10.7	0.05	102
Хлеб пшеничный		20	20					
Масло сливочное		6	6					
Сыр		7	12					
<b>Всего:</b>	<b>333</b>			<b>18.8</b>	<b>26.9</b>	<b>41.6</b>	<b>1.38</b>	<b>515</b>
<b>Второй завтрак</b>								
<b>386 бананы</b>	<b>105</b>	175	105	<b>1.58</b>	<b>2.2</b>	<b>22</b>	<b>10.5</b>	<b>99.75</b>
<b>обед</b>								
<b>82 Рассольник ленинградский со сметаной</b>	<b>150</b>			1.25	3.1	9.9	4.5	72.4
Картофель		01.09- 31.10 50 01.11 - 31.12 54 01.01- 28.02 58 29.02- 31.08 63	38					
Крупа перловая		3	3					
Лук		3	2					
Морковь		8	6					
Огурцы соленые		10	8					
Масло растительное		2	2					
<b>Бульон мясной</b>	<b>128</b>							

Мясо говядина (безкостное )		30	28					
Вода		145	145					
Лук		2	1					
Морковь		2	1					
Сметана		8	8					
<b>271 Рыбная котлета запечённая</b>	<b>60</b>			6.48	2.8	5.7	0.26	80.2
Рыба		86	56					
Хлеб пшеничный		7	7					
Молоко		14	14					
Масло растительное		2	2					
Яйцо		0,1	4					
<b>339 Картофельное пюре</b>	<b>110</b>			2.2	3.6	15	13.3	101
Картофель		01.09-31.10 141 01.11-31.12 150 01.01-28.02 161 29.02-31.08 175	105					
Молоко		20	20					
Масло сливочное		5	5					
<b>394Компот из с/фруктов</b>	<b>150</b>			0.3	0.01	21	0.3	85
С/фрукты		11	21					
Сахар		7	7					
Вода		152	152					
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>			1.98	0.36	10	-	52
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>18</b>			1.42	0.18	8.7	-	42.6
<b>Всего:</b>	<b>518</b>			<b>13.63</b>	<b>10.05</b>	<b>70.3</b>	<b>18.36</b>	<b>433.2</b>
		полдник						
<b>Манные/рисовые биточки с повидлом</b>	<b>60/10</b>			2.39	1.75	14.1	0.18	81.8
Крупа манная/рисовая		16	16					
Молоко		17	17					
Вода		30	30					
Яйцо		0.1	4					
Сахар		2	2					
Мука		4	4					
Масло растительное		3	3					
Повидло		10	10					
<b>419 Молоко кипяченое</b>	<b>160</b>			4.9	4.3	8.1	1.97	90.4
Молоко		160	160					
<b>Всего:</b>	<b>230</b>			<b>7.29</b>	<b>6.05</b>	<b>22.2</b>	<b>2.15</b>	<b>172.2</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1186</b>			<b>41.3</b>	<b>45.2</b>	<b>156.1</b>	<b>32.39</b>	<b>1220.15</b>



	выход	брут то	нетто	белки	жиры	углевод ы	Витам ин С	калори йность
<b>Пятый день</b>								
<b>завтрак</b>								
<b>100 Суп молочный с макаронными изделиями</b>	<b>150</b>			4.3	3.9	14.1	-	109
Вермишель		12	12					
Молоко		105	105					
Вода		50	50					
Масло сливочное		4	4					
Сахар		3	3					
<b>328 Какао с молоком</b>	<b>150</b>			2.2	2.7	13.2	1.2	89.2
Какао порошок		1	1					
Молоко		100	100					
Вода		75	75					
Сахар		7	7					
<b>3 Бутерброд с сыром</b>	<b>20/6/7</b>			3.4	5	10.7	0.05	102
Хлеб пшеничный		20	20					
Масло сливочное		6	6					
Сыр		7	12					
<b>Всего:</b>	<b>333</b>			<b>9.9</b>	<b>11.6</b>	<b>38</b>	<b>1.25</b>	<b>300.2</b>
<b>Второй завтрак</b>								
<b>386 Яблоко</b>	<b>105</b>	120	105	<b>0.42</b>	<b>0.42</b>	<b>10.3</b>	<b>10.5</b>	<b>46.2</b>
<b>обед</b>								
<b>34 Салат свекольный</b>	<b>40</b>			0.57	2.4	3.36	3.76	37.52
Свекла		53	38					
Масло растительное		2	2					
<b>86 Суп картофельный с геркулесом и сметаной</b>	<b>150</b>			1.3	1.75	8.5	4.9	55.3
Картофель		01.09-31.10 50 01.11-31.12 54 01.01-28.02 58 29.02-31.08 63	38					
Геркулес		3	3					
Масло растительное		2	2					
Лук репчатый		8	6					
Морковь		9	7					
Сметана		8	8					
Бульон или вода		105	105					
Бульон мясной	105							
Говядина (б/к)		75	69					
Вода		118	118					
Лук репчатый		2	1					

Морковь		2	1					
<b>315 Голубцы ленивые с мясом</b>	<b>170</b>			8.84	7.82	19.98	19.72	264
Мясо говядина (безкостное)		75	69					
Капуста свежая белокочанная		128	102					
Лук репчатый		18	14					
Крупа рисовая		6	6					
Масло сливочное		3	3					
Сметана		7	7					
<b>397 Кисель из с/фруктов</b>	<b>150</b>			0.18	0.01	24	0.11	106.7
С/фрукты		11	21					
Сахар		7	7					
Вода		152	152					
Крахмал		5	5					
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>			1.98	0.36	10	-	52
<b>Всего:</b>	<b>540</b>			<b>12.87</b>	<b>12.34</b>	<b>65.84</b>	<b>28.49</b>	<b>515.52</b>
		полдник						
<b>229 Омлет натуральный</b>	<b>65</b>			5.7	11	1.1	0.1	127
Яйца 1 кат		1,1	46					
Молоко		18	18					
Масло сливочное		2	2					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>			1.98	0.25	12	-	59
<b>419 Молоко кипяченое</b>	<b>160</b>			4.9	4.3	8.1	1.97	90.4
Молоко		160	160					
<b>Всего:</b>	<b>250</b>			<b>12.58</b>	<b>15.55</b>	<b>21.2</b>	<b>2.07</b>	<b>276.4</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1228</b>			<b>35.77</b>	<b>39.91</b>	<b>135.34</b>	<b>42.31</b>	<b>1138.32</b>

	выход	брут то	нетто	белки	жиры	углевод ы	Виами н С	калори йность
<b>Шестой день</b>								
<b>завтрак</b>								
<b>179 Гречка рассыпчатая с сахаром, маслом</b>	<b>150</b>			8.6	2.3	42.3	-	224.2
Гречка		38	38					
Вода		118	118					
Масло сливочное		4	4					
Сахар		3	3					
<b>412 Чай с лимоном</b>	<b>150</b>			0,1	0,01	8.5	2,36	34.2
Заварка	20							
Чай		0,2	0,2					
Сахар		7	7					
Лимон		4	3					
Вода		155	155					
<b>1 Бутерброд с маслом сливочным</b>	<b>20/6</b>			1.57	4.9	9.5	-	88.4
Хлеб пшеничный		20	20					
Масло сливочное		6	6					
<b>Всего:</b>	<b>326</b>			<b>10.27</b>	<b>7.21</b>	<b>60.3</b>	<b>2.36</b>	<b>346.8</b>
<b>Второй завтрак</b>								
<b>418 Сок фруктовый</b>	<b>117</b>	117	117	<b>0.58</b>	<b>0.06</b>	<b>14.7</b>	<b>4.5</b>	<b>62.4</b>
<b>обед</b>								
<b>42. Салат из моркови</b>	<b>40</b>			0.5	0.04	4.64	1.92	21
Морковь		<b>48</b>	<b>39</b>					
Сахар		<b>1</b>	<b>1</b>					
<b>86. Суп картофельный с крупой на рыбном бульоне</b>	<b>150</b>			1.48	2.05	10.9	6.2	68
Рыба (треска)		116	75					
Картофель		01.09- 31.10 50 01.11- 31.12 54 01.01- 28.02 58 29.02- 31.08 63	38					
Морковь		7	5					
Лук репчатый		7	5					
Крупа рисовая		3	3					
Масло растительное		2	2					
<b>303 Тефтели мясные со сметанным с луком соусом</b>	<b>60/20</b>			4.24	6.36	7.4	0.52	102.7
Мясо говядина 1 кат(безкостное)		61	56					

Хлеб пшеничный		10	10					
Вода		14	14					
Лук репчатый		15	13					
Масло растительное		2	2					
Мука		3	3					
<b>Соус сметанный с луком</b>		20	20					
Сметана		4	4					
Лук репчатый		8	6					
Томат-пюре		-	-					
Вода		19	19					
Мука		2	2					
<b>361 Овощное рагу</b>	<b>110</b>			1.48	6	8.8	11.6	101
Картофель		01.09-31.10 83 01.11-31.12 89 01.01-28.02 96 29.02-31.08 104	62					
Морковь		22	18					
Лук репчатый		16	14					
Капуста свежая белокочанная		107	85					
Масло сливочное		2	2					
<b>394 Компот из с/фр</b>	<b>150</b>			0.3	0.01	21	0.3	85
Сухофрукты		11	21					
Сахар		7	7					
Вода		152	152					
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>			1.98	0.36	10	-	52
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>			1.2	0.15	7.2	-	35.5
<b>Всего:</b>	<b>575</b>			<b>11.18</b>	<b>14.97</b>	<b>69.94</b>	<b>20.54</b>	<b>465.2</b>
		Полдник						
<b>430 Блинчики с повидлом</b>	<b>60/10</b>			1.85	1.61	21	0.014	105
Молоко		42	42					
Вода		20	20					
Мука		28	28					
Яйцо		0.1	4					
Масло растительное		3	3					
Сахар		1	1					
Повидло		10	10					
<b>419 Молоко кипяченое</b>	<b>160</b>			4.9	4.3	8.1	1.97	90.4
Молоко		160	160					
<b>Всего:</b>	<b>230</b>			<b>6.75</b>	<b>5.91</b>	<b>29.1</b>	<b>1.98</b>	<b>195.4</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1248</b>			<b>28.78</b>	<b>28.15</b>	<b>174.04</b>	<b>29.38</b>	<b>1069.8</b>

	выход	брутто	нетто	белки	жиры	углевод ы	витами н С	калори йность
<b>Седьмой день</b>								
<b>завтрак</b>								
<b>199 Каша геркулесовая молочная жидкая</b>	<b>150</b>			2.75	4	9.82	-	103.2
Крупа геркулесовая		20	20					
Молоко		100	100					
Вода		48	48					
Сахар		3	3					
Масло сливочное		4	4					
<b>414 Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>			2.34	2	10.6	0.98	70
Кофейный напиток		2	2					
Молоко		100	100					
Вода		82	82					
Сахар		7	7					
<b>1 Бутерброд с маслом сливочным</b>	<b>20/6</b>			1.57	4.9	9.5	-	88.4
Хлеб пшеничный		20	20					
Масло сливочное		6	6					
<b>Всего:</b>	<b>326</b>			<b>6.66</b>	<b>10.9</b>	<b>29.92</b>	<b>0.98</b>	<b>261.6</b>
<b>Второй завтрак</b>								
<b>418 Сок фруктовый</b>	<b>117</b>	117	117	<b>0.58</b>	<b>0.06</b>	<b>14.7</b>	<b>4.5</b>	<b>62.4</b>
обед								
<b>64 Борщ с картофелем (свекольник)</b>	<b>150</b>			1.23	3	8.5	5.3	65.8
Свекла		31	24					
Картофель		01.09-31.1064 01.11-31.1268 01.01-28.0274 29.02-31.0880	48					
Морковь		9	7					
Лук репчатый		7	5					
Масло растительное		2	2					
Томат		-	-					
Бульон мясной Говядина (б/к)	120	75	69					
Вода		135	135					
Лук репчатый		2	1					
Морковь		2	1					
Сметана		8	8					
<b>292 Жаркое по-домашнему</b>	<b>170</b>			21.3	5.8	17	6.9	204.8

Мясо говядина 1 кат		75	69					
Картофель		01.09- 31.10 141 01.11 - 31.12 150 01.01- 28.02 161 29.02- 31.08 175	105					
Лук репчатый		10	8					
Масло сливочное		2	2					
Масло растительное		2	2					
Томат-пюре		-	-					
<b>Компот из свежих яблок</b>	<b>150</b>			0.12	0.12	18	1.29	73.2
Яблоки		47	40					
Сахар		7	7					
Вода		124	124					
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>			1.98	0.36	10	-	52
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>			1.98	0.25	12.1	-	59.1
<b>Всего:</b>	<b>525</b>			<b>26.61</b>	<b>9.53</b>	<b>65.6</b>	<b>13.49</b>	<b>454.9</b>
		ПОЛДНИК						
<b>243,244 Вареники ленивые маслом и сахаром</b>	<b>76/4</b>			8.16	7.44	11.5	0.14	149.4
Творог		62	62					
Мука		9	9					
Яйцо 1 кат		0.1	4гр					
Сахар		4	4					
Масло сливочное		2	2					
Сахар		2	2					
<b>419 Молоко кипяченое</b>	<b>160</b>			4.9	4.3	8.1	1.97	90.4
Молоко		160	160					
Молоко								
<b>Всего:</b>	<b>240</b>			<b>13.06</b>	<b>11.74</b>	<b>19.6</b>	<b>2.11</b>	<b>239.8</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1208</b>			<b>46.91</b>	<b>32.23</b>	<b>129.82</b>	<b>21.08</b>	<b>1018.7</b>

	выход	брутто	нетто	белки	жиры	углевод ы	витамин С	калорий ность
<b>Восьмой день</b>								
<b>завтрак</b>								
<b>182 Каша гречневая вязкая</b>	<b>150</b>			4.4	3.75	23.4	-	145
Гречка		25	25					
Молоко		100	100					
Вода		37	37					
Сахар		3	3					
Масло сливочное		4	4					
<b>416 Какао с молоком</b>	<b>150</b>			2.2	2.7	13.2	1.2	89.2
Какао порошок		1	1					
Молоко		100	100					
Вода		75	75					
Сахар		7	7					
<b>1 Бутерброд с маслом сливочным</b>	<b>20/6</b>			1.57	4.9	9.5	-	88.4
Хлеб пшеничный		20	20					
Масло сливочное		6	6					
<b>Всего:</b>	<b>326</b>			<b>8.17</b>	<b>11.35</b>	<b>46.1</b>	<b>1.2</b>	<b>322.6</b>
<b>Второй завтрак</b>								
<b>386 Яблоко</b>	<b>105</b>	<b>120</b>	105	<b>0.42</b>	<b>0.42</b>	<b>10.3</b>	<b>10.5</b>	<b>46.2</b>
<b>обед</b>								
<b>60 , 117 Бульон куриный с гренками и яйцом</b>	<b>150/10 /20</b>			3.76	2.3	17.5	3.38	112.4
Курица		84	75					
Морковь		4	2					
Лук репчатый		4	2					
Яйцо куриное 1 кат	<b>20</b>	0,5	20					
Масло растительное		2	2					
<b>Гренки пшеничные</b>	<b>10</b>							
Хлеб пшеничный		15	10					
<b>315 Голубцы ленивые со сметаной</b>	<b>160</b>			9.3	9.3	19.3	18.3	212.2
Мясо курицы		84	75					
Капуста свежая белокочанная		128	102					
Лук репчатый		16	14					
Крупа рисовая		6	6					
Масло сливочное		3	3					
Сметана		7	7					
<b>394.Компот из с/фр</b>	<b>150</b>			0.3	0.01	21	0.3	85
Сухофрукты		11	21					
Сахар		7	7					
Вода		152	152					
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>			1.98	0.36	10	-	52
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>10</b>			0.79	0.1	4.83	-	23.7
<b>Всего:</b>	<b>530</b>			<b>16.13</b>	<b>12.07</b>	<b>72.63</b>	<b>21.98</b>	<b>485.3</b>
<b>полдник</b>								
<b>436 Пирожок с повидлом</b>	<b>70</b>			4.9	1.7	33.5	-	169

Мука		38	38					
Яйцо 1 кат		0.1	4гр					
Молоко или вода для замеса		18	18					
Дрожжи		1	1					
Масло сливочное		2	2					
Сахар		2	2					
Повидло или яблоки св		20/25	20/20					
Масло растительное		2	2					
<b>419 Молоко кипяченое</b>	<b>160</b>			4.9	4.3	8.1	1.97	90.4
Молоко		160	160					
<b>Всего:</b>	<b>230</b>			<b>9.8</b>	<b>6</b>	<b>41.6</b>	<b>1.97</b>	<b>259.4</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1191</b>			<b>34.52</b>	<b>29.84</b>	<b>170.63</b>	<b>35.65</b>	<b>1113.5</b>



	<i>выход</i>	<i>брутто</i>	<i>нетто</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>витамины С</i>	<i>калорийность</i>
<b>Девятый день</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>251,369 Запеканка творожная с молочным соусом</b>	<b>70/50</b>			9.7	14.4	20.6	0.33	237
Творог		55	55					
Крупа манная		4	4					
Яйцо 1 кат		0.1	4гр					
Сахар		5	5					
Мука		5	5					
Масло сливочное		2	2					
<b>Молочный соус</b>	<b>50</b>							
молоко		30	30					
Сахар		2	2					
Мука		2	2					
<b>414 Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>			2.34	2	10.6	0.98	70
Кофейный напиток		2	2					
Молоко		100	100					
Вода		82	82					
Сахар		7	7					
<b>3 Бутерброд с сыром</b>	<b>20/6/7</b>			3.4	5	10.7	0.05	102
Хлеб пшеничный		20	20					
Масло сливочное		6	6					
Сыр		7	12					
<b>Всего:</b>	<b>303</b>			<b>15.44</b>	<b>21.4</b>	<b>41.9</b>	<b>1.36</b>	<b>409</b>
<b>Второй завтрак</b>								
<b>386 Бананы</b>	<b>105</b>	<b>175</b>	<b>105</b>	<b>1.58</b>	<b>2.2</b>	<b>22</b>	<b>10.5</b>	<b>99.75</b>
обед								
<b>21 Салат из белокочанной капусты</b>	<b>40</b>			0.56	2	3.6	13	35
Капуста		40	33					
Морковь		5	4					
Масло растительное		2	2					
Сахар		1	1					
<b>63 Борщ с картофелем и сметаной</b>	<b>150</b>			1.1	2.94	7.6	6.2	61.5
Капуста		30	24					
Картофель		01.09-31.10 64 01.11-31.12 68 01.01-28.02 74 29.02-31.08 80	48					

Морковь		9	7						
Лук репчатый		2	1						
Свекла		30	24						
Масло растительное		2	2						
Томат		-	-						
Сметана		8	8						
<b>Бульон мясной</b>	120								
Мясо говядина (безкостное ) (из гуляша)		75	69						
Вода		135	135						
Лук		2	1						
Морковь		2	1						
<b>293 Гуляш из отварного мяса</b>	<b>70</b>			8.9	7.2	2.31	0.35	110.2	
Мясо говядина 1 категории		75	69						
Морковь		4	3						
Лук репчатый		4	3						
Масло сливочное		2	2						
Масло растительное		2	2						
Мука		3	3						
Овощной отвар или вода		12	12						
Томат-паста		-	-						
<b>219 Макароны отварные с маслом</b>	<b>110</b>			4.03	3.09	19.3	-	121.3	
Вермишель		30	30						
Масло сливочное		2	2						
<b>418 Сок фруктовый</b>	<b>150</b>			0.75	0.09	19	6	79	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>15</b>			0.99	0.18	5	-	26	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>			1.2	0.15	7.2	-	35.5	
<b>Всего:</b>	<b>550</b>			<b>17.53</b>	<b>15.65</b>	<b>64.01</b>	<b>25.55</b>	<b>468.5</b>	
		<b>Полдник</b>							
<b>271 Биточки рыбные запеченные</b>	<b>80</b>			8.64	3.272	7.6	0.33	107	
Рыба		116	75						
Хлеб пшеничный		10	10						
Вода или молоко		17	17						
Масло растительное		2	2						
Яйцо		0,1	4						
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>15</b>			0.99	0.18	5	-	26	
<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			0.04	0.01	7	0.016	28	
<b>Чай- заварка</b>	<b>20</b>								
Чай		0,2	0,2						
Сахар		7	7						
<b>Всего:</b>	<b>245</b>			<b>9.67</b>	<b>3.91</b>	<b>19.61</b>	<b>0.36</b>	<b>161</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1203</b>			<b>44.22</b>	<b>43.16</b>	<b>147.52</b>	<b>37.77</b>	<b>1138.25</b>	

	выход	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	витамины	калорийность
<b>Десятый день</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>199 Каша рисовая вязкая</b>	<b>150</b>			1.6	3.7	16.3	-	105
Крупа рисовая		20	20					
Молоко		100	100					
Вода		48	48					
Масло сливочное		4	4					
Сахар		3	3					
<b>416 Какао с молоком</b>	<b>150</b>			2.2	2.7	13.2	1.2	89.2
Какао порошок		1	1					
Молоко		100	100					
Вода		75	75					
Сахар		7	7					
<b>3 Бутерброд с сыром</b>	<b>20/6/7</b>			3.4	5	10.7	0.05	102
Хлеб пшеничный		20	20					
Масло сливочное		6	6					
Сыр		7	12					
<b>Всего:</b>	<b>333</b>			<b>7.2</b>	<b>11.4</b>	<b>40.2</b>	<b>1.25</b>	<b>296.2</b>
<b>Второй завтрак</b>								
<b>386 Яблоко</b>	<b>105</b>	<b>120</b>	<b>100</b>	<b>0.42</b>	<b>0.42</b>	<b>10.3</b>	<b>10.5</b>	<b>46.2</b>
<b>обед</b>								
<b>34 Салат свекольный</b>	<b>40</b>			0.57	2.4	3.36	3.76	37.52
Свекла		53	38					
Масло растительное		2	2					
<b>73 Щи из свежей /кв. капусты с картофелем со сметаной</b>	<b>150</b>			1.02	2.92	4	12	46.2
Капуста белокочанная		38	30					
Картофель		01.09-31.10 64 01.11-31.12 68 01.01-28.02 74 29.02-31.08 80	48					
Морковь		9	7					
Лук		6	4					
Томат		-	-					
Масло растительное		2	2					
Бульон мясной (из жаркого)	120							
Говядина (б/к)		30	28					
Вода		135	135					
Лук репчатый		2	1					
Морковь		2	1					

Сметана		8	8					
<b>299 Котлета мясная рубленая</b>	<b>60</b>			8.93	6.74	8.97	-	132
Мясо говядина 1 кат		61	56					
Хлеб пшеничный		10	10					
Вода		15	15					
Лук репчатый		6	5					
Масло растительное		2	2					
<b>339 Картофельное пюре</b>	<b>110</b>			2.2	3.6	15	13.3	101
Картофель		01.09-31.10 141 01.11-31.12 150 01.01-28.02 161 29.02-31.08 175	105					
Молоко		20	20					
Масло сливочное		5	5					
<b>397 Кисель из сухофруктов</b>	<b>150</b>			0.18	0.01	24	0.11	107
Сухофрукты		11	21					
Вода		152	152					
Сахар		7	7					
Крахмал		5	5					
<i>Хлеб ржаной</i>	<b>30</b>			1.98	0.36	10	-	52
<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>15</b>			1.2	0.15	7.2	-	35.45
<b>Всего:</b>	<b>555</b>			<b>16.08</b>	<b>16.18</b>	<b>72.53</b>	<b>29.17</b>	<b>511.17</b>
<b>полдник</b>								
<b>489 Печенье/пряник, зефир/конфета</b>								
Печенье/пряник		30		1.92	2.46	20.56	-	112
Зефир/конфета		20		0.16	0.02	16	-	65
<b>419 Молоко кипяченое</b>	<b>160</b>			4.9	4.3	8.1	1.97	90.4
Молоко		160	160					
<b>Всего :</b>	<b>210</b>			<b>6.98</b>	<b>6.78</b>	<b>44.66</b>	<b>1.97</b>	<b>267.4</b>
<b>Итого:</b>	<b>1203</b>			<b>30.68</b>	<b>34.78</b>	<b>167.69</b>	<b>42.89</b>	<b>1120.97</b>