

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №24 «Теремок»»
Т.Ю. Кочеткова /
«02» 09 2021г.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №24 «Теремок»»

Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в возрасте от 3-х до 7 лет

осенне- зимний период

Сб. р-й.	Масса блюда	Наименов ание	Набор продукто в	Бр	Нет то	Химический набор			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минералы				% сут.рац
						Б	Ж	У		А	В1	С	РР	Са	Mg	Р	Fe	
1 день																		
Завтрак																		
160	200	Каша манная жидкая	Крупа манная	25	25	1,54	0,5	10,75	49,2	-	0,02	-	0,18	3	2,7	12,8	0,15	
			Молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	57,5	-	-	0,4	0,8	119	13,9	89,3	-	
			Сахар	3	3			4,99	18,95	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Масло слив.	3	3	0,04	4,13	0,04	39,9	0,0 3	-	0,00 3	0,00 4	0,480	1	0,076	0,008	
391	180	Кофей ный напиток с молоком	Молоко	135	135	4,19	5,2	7,03	86,7	0,0 5	0,06	2,24	0,15	179	21	135	0,09	
			Кофе	1,5	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Сахар	8	8			9,98	37,86	-	-	-	-	-	-	-	-	
492	5	Бутерброд с сыром	Масло сливочн	5	5	0,04	4,13	0,04	39,9	0,0 3	-	0,00 3	0,00 4	0,480	1	0,76	0,008	

	11		Сыр Российс к	12	11	2,62	3,3	-	41,04	0,0 3	0,00 5	0,18	0,1	114	5,8	62	0,13	
	30		Хлеб пшеничн .	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	-	0,5	-	0,47	6,6	9,9	25,5	0,6	
Ито го	426					13,5 4	21,3 6	52,47	449,9	0,1 4	0,68	2,82	5,70	420,5	55,3	148.8	0,99	29%
II- Завтрак																		
	125	Сок	Сок	125	125	0,96	0,12 5	0,36	22,5	-	-	-	-	-	-	-	-	
	25	Кондит. изделия	Кондит. изделия	25	25	2,79	3,7	28,18	150,18	-	-	-	-	-	-	-	-	
Ито го	150					3,75	4,03	28,54	172,68									6%
Обед																		
	50	Салат из свежей моркови	Морковь	62.5	50	1	0,05	5,45	25.50	-	0,05	34,0	0,08	40,8	30,4	44,0	0,55	
			Песок	3	3	-	-	4,99	18,95	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Масло рас.	3	3	-	-	4	35,96	-	-	-	-	-	-	-	-	
	200	Суп	Рыба св.	30	20	4,48	0,25	-	20,3	0,0	0,03	0,51	0,23	11,2	15,51	67-68	0,23	

	38	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	38	38	3,17	0,58	16,48	72,48	-	0,08	-	0,27	14	18,88	93,2	1,57	
Ито го	708					41,9 5	38,4 9	108,0 5	878,5	0,7 6	0,97	57,7 5	6,05	194, 33	271,4 9	704,82	20,48	32%
Полдник																		
	180	Кисель	кисель	30	30	0,00 6	-	48,6	231	-	-	-	-	-	-	-	-	
	25	Кондитерск ие изделия	Кондите рские изделия	25	25	2,79	3,7	28,18	150,18	-	-	-	-	-	-	-	-	
	1	Фрукты	фрукты	150	135	1,22	0,27	10,9	54	-	0,00 5	81	0,27	45,5	17,6	31,05	0,41	
Ито го	355					4,01	3,97	39,08	224,12	-	0,00 5	81	0,27	45,5	17,6	31,05	0,41	17%
Ужин																		
317	130/6 0	Картофельн ое пюре Салат из св.капусты	Картофе ль	150	110	2,64	1,0	25,48	120,1	-	015	26,4	1,3	13,1	0,1	76,1	1,16	
			Молоко	20	20	1,09	12,5 4	1,84	22,97	0,0 1	-	-	0,01	0,29	0,25	1,37	0,01	
			Масло сливочн ое	6	6	0,4	13,1 2	0,004	39,9	0,0 03	-	0,00 3	0,00 4	0,48	1	0,76	0,008	
			Масло раст.	2	2	0,89	5,17	1,82	75,10	-	0,00 3	18,1 5	0,03	1,76	0,99	1,21	0,02	
			Капуста	60	50	1,1	0,06	2,88	16,55	-	0,02	27,5	0,44	29,3	9,79	16,97	0,37	

												4		8				
			Морковь	5	4	0,05	0,05	0,29	3,36	-	0,02	0,2	0,04	2,04	1,52	2,2	0,003	
			Песок	3	3	-	-	4,99	18,95	-	-	-	-	-	-	-	-	
38	180 30	Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Чай сахар хлеб пшеничн ый	180 7 30	180 7 30	- - 2,31	- - 0,9	- 9,98 14,94	- 31,4 78,6	- -	- 0,5	- -	- 0,47	- 6,6	- 9,9	- 25,5	- 0,6	16%
Ито го						8,44	32,7 4	62,22	406,93	0,0 4	0,66	72,3 0	2,30	53,6 5	23,55	124,11	2,17	
Ито го за ден ь						67,9 4	96,5 6	1168, 0	2132,13	0,9 4	2,32	213, 87	14,3 2	713, 98	367,9 4	1008,78	24,05	

496	5	Бутерброд с маслом и сыром	Масло сливочное Сыр	5	5	0,04	4,13	0,04	39,9	0,03	-	0,003	0,004	0,480	1	0,76	0,008	
	30		Хлеб пшеничный	30	30	3,08	1,2	19,92	104	-	0,07	-	0,063	8,8	13,2	34	0,08	
Итого	395					23.79	33.59	79.58	674.46	0.33	0.174	3.26	2.5	294.6	69.06	520.37	2.24	26%
II- Завтрак																		
	120	Фрукты св.	Фрукты св.	150	135	1,22	0,27	10,9	54	-	0,05	81	0,27	45,5	17,6	31,05	0,41	
Итого	120					1,22	0,27	10,9	54									3%
Обед																		
	50	Салат из свежей капусты	Капуста	62	50	1,1	0,06	2,88	16,55	-	0,002	27,54	0,44	29,38	9,79	16,97	0,37	
			Морковь	5	4	0,005	0,005	0,29	3,36	-	0,002	0,2	0,04	2,04	1,52	2,2	0,003	
			Песок	3	3	-	-	4,99	18,95	-	-	-	-	-	-	-	-	
82	200	Щи из свежей капусты с картофелем	Мясо птицы	20	14	2,56	2,58	0,1	33,75	0,01	0,01	-	1,08	2,24	2,52	22,80	0,22	
			Картофель	38	28	0,7	0,14	5,72	28,08	-	0,03	7,02	0,46	3,51	8,07	20,36	0,21	
			Капуста	59	49	1,10	0,06	2,88	16,55	-	0,002	27,54	0,44	29,38	9,79	16,97	0,37	
			Лук	12,5	10	1,24	-	0,91	4,1	-	0,005	1	0,002	3,1	1,4	5,8	0,08	
			Морковь	12,5	9,6	0,12	0,01	0,69	3,26	-	0,01	0,48	0,1	4,9	3,65	5,28	0,07	

			Сметана	6	6	0,17	1,2	0,19	12,36	0,01	0,002	0,02	0,01	5,16	0,48	3,6	0,01	
			Масло растительное	4	4	1,78	10,34	3,64	150,2	-	0,01	0,31	-	31,55	-	-	0,32	
265	70	Тефтели говяжьи	Говядин а мякоть	60	45	8,41	7,23	-	98,54	-	0,03	-	1,75	4,09	9,94	84,9	1,23	
			Хлеб пшеничный	9,4	9,4	0,72	0,28	4,63	4,63	5,77	-	0,16	-	0,16	2,05	3,07	7,9	
			Вода	14	14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Масло слив.	2	2	0,01	1,65	0,01	15,6	0,1	-	0,001	0,001	0,19	0,4	0,3	0,003	
			Лук р.	27	23	2,85	-	2,09	7,91	-	0,01	2,3	0,05	7,1	3,22	13,3	0,18	
			Яйцо	0,25	10													
332	30	Молочный соус	Мука	2,5	2,5	0,26	0,02	1,72	8,38	-	0,004	-	0,03	0,03	0,45	0,4	2,16	
			Молоко	30	30	0,84	1,04	1,41	17,34	0,001	0,01	0,45	0,03	3,58	4,2	27	0,02	
			Масло слив.	2	2	0,01	1,65	0,01	15,6	0,1	-	0,001	0,001	0,19	0,4	0,3	0,003	
297	130	Картофельное пюре	Картофель	150	110	2,64	1,0	25,48	120,1	-	0,15	26,4	1,3	13,1	0,1	76,1	1,16	
			Масло слив.	6	6	0,04	13,12	0,04	39,9	0,03	-	0,01	0,004	0,48	1	0,76	0,008	
			Молоко	20	20	1,09	12,54	1,84	22,97	0,001	-	-	0,01	0,29	0,25	1,37	0,01	
399	180	Компот из смеси сухофруктов	Сух. фрукты	15	15	0,27	-	8,25	33,9	-	0,015	0,45	0,23	12	15,3	12,45	1,5	
			Сахар	8	8	-	-	9,98	31,4	-	-	-	-	-	-	-	-	
	38	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	38	38	3,17	0,58	16,48	72,48	-	0,08	-	0,27	14	18,88	93,2	1,57	
Итого	708					22,19	53,50	94,59	775,86	6,013	0,239	57,85	2,47	162,33	83,47	322,23	16,59	34%

Полдник																		
	25	Кондитерские изделия		25	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
381	180	Чай	Чай	0,83	0,83	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Сахар	7	7	-	-	9,98	31,4	-	-	-	-	-	-	-	-	
	130	Фрукты	Фрукты	130	130	1,22	0,27	10,9	54	-	-	0,05	81	0,27	45,5	17,6	13,5	
Итого	310					1,22	0,27	20,88	85,4	-	-	0,05	81	0,27	45,5	17,6	13,5	10%

Ужин

445	100/21	Блины со сгущенным молоком	Мука	48	48	5,0	0,52	33,22	160,32	-	0,7	-	0,58	8,66	7,72	41,57	0,58	
			Дрожжи	1,1	1,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Масло рас.	2	2	2,25	12,43	4,05	187,8	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Яйцо	1,8	5	0,75	0,69	0,003	7,83	0,003	-	-	0,003	3,3	0,72	11,52	0,15	
			Молоко	48	48	1,34	1,54	2,24	27,84	0,002	0,003	0,003	0,48	42	6,2	8,4	0,01	
			Сахар	1	1	-	-	2,0	7,57	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Сгущенное молоко	21	21	1,35	2,30	15,12	86,67	-	-	-	-	-	-	-	-	
380	180	чай	Чай	0,83	0,83													
Итого						18,01	12,6	42,2	267,00	0,3	0,13	48,8	0,78	195,00	32,3	192,00	1,43	26 %
Итого за день						66,48	110,86	270,37	1 619,27	6,64	0,54	178,30	15,57	887,47	192,10	1047,65	20,40	

Сб. р-й.	Масса блюда	Наимено вание	Набор продукт ов	Бр	Не т.	Химический набор			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины				Минералы				% сут.ра ц
						Б	Ж	У		А	В1	С	РР	Са	Mg	Р	Fe	
3 день																		
Завтрак																		
161	200	Каша пшенич ная	Кр. пшенич ная	30	30	2,28	0,36	21,72	102,00	-	0,09	1,04	-	11,5	22,67	114,08	0,9	
			Молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	57,2	-	-	0,4	0,8	119	13,9	89,3	-	
			Масло слив.	4	4	0,04	4,13	39,9	0,003	-	0,00 3	0,00 3	0,00 4	0,480	1,00	0,076	0,008	
			сахар	8	8	-	-	0,98	37,86	-	-	-	-	-	-	-	-	
391	180	Кофейны й напиток с молоком	Кофе напиток	1,5	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Молоко	135	135	4,19	5,2	7,03	86,7	0,0 3	0,06	2,24	0,15	17,9	21	135	0,09	
			Сахар	13	13	-	-	9,89	37,86	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Бутерброд	Масло	5	5	0,04	4,13	0,04	39,9	0,0	-	0,00	0,00	0,480	1	0,76	0,008	

496	5	с маслом сыром	сливочно е.							3		3	4					
	30		Хлеб пшеничн .	30	30	3,08	1,2	19,92	104	-	0,07	-	0,06 3	8,8	13,2	34	0,08	
492	11		Сыр	10	9	2,41	3,04	-	37,5	0,0 3	0,04	0,17	0,00 5	120,0 0	5,25	7,25	0,11	
Ито го						13,5 6	41,9 8	199,0 36	380,14	0,1 6	0,02 2	4,89	1,03 5	269,8 2	206,8 2	384,4	12,06	27%
II- Завтрак																		
	125	Сок	Сок	125	125	0,96	0,12 5	0,36	22,5	-	-	-	-	-	-	-	-	
	25	Кондит. изд-я	Печенье	25	25	2,79	3,7	28,18	150,18	-	-	-	-	-	-	-	-	
Ито го	150					3,75	3,83	28,54	127,68	-	-	-	-	-	-	-	-	6%
Обед																		
12	50	Салат из варёной свёклы	Свёкла	60	50	0,75	0,05	4,4	21	1	0,01	5	-	18,5	11	-	0,7	
			Масло раститель ное	2	2	0,89	5,11	1,08	75,10	-	0,01	9,31	-	31,5 5	-	-	0,32	
			Песок .	3	3	-	-	4,99	18,95	-	-	-	-	-	-	-	-	
66	200	Суп картофель ный	Мясо птицы	20	18	2,56	2,58	0,1	33,75	0,0 1	0,01	-	1,08	2,24	2,52	22,8	0,22	
			Картофе ль	70	56	3,95	0,79	32,26	158,4	-	0,17	39,5 9	2,6	19,7 9	45,5	114,8	1,18	
			Лук	12,5	10	1,24	-	0,91	4,3	-	0,00 5	1	0,02	3,1	1,4	5,8	0,08	
			Морковь	12,5	10	0,12	-	0,02	0,69	3,2 6	-	0,01	0,48	0,1	4,9	3,65	5,2	
			Масло слив	4	4	0,02	3,22	0,02	30.12	0,1	-	0,00 1	0,00 1	0,19	0,4	0,3	0,003	
	70	Биточки говяжьи	Говядин а мякоть	60	50	8,41	7,23	-	98,54	-	0,03	-	1,75	4,09	9,94	84,9	1,23	

255			Хлеб пшеничный	13	13	0,92	0,35	4,85	4,93	6,2	-	0,16	-	0,18	2,2	3,17	8,3	
			Яйцо кур.	1/10	5	0,75	0,69	0,003	7,85	0,03	-	-	0,03	3,3	0,72	11,55	0,15	
			Лук р.	7	5	0,85	-	0,5	2,37	-	0,0004	0,5	-	2,0	0,5	3,7	0,02	
			Масло растит.	4	4	2,25	12,93	4,55	187,8	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Мука	7,5	7,5	1,0	0,62	-	24,65	-	0,02	-	0,08	1,0	1,2	4,5	0,09	
311	130	Капуста тушёная	Капуста	150	120	3,28	0,17	8,53	48,95	0,1	0,002	-	0,5	10,5	26	50,1	1,5	
			Лук	20	18	3,47	-	2,51	11,3	-	0,01	2,77	0,06	8,59	3,88	16,2	0,22	
			Мука	1,8	1,8	0,15	0,02	1,03	5,01	-	0,003	-	0,01	0,27	0,24	1,29	0,02	
			Морковь	18	14	0,42	0,05	2,4	6,66	-	0,06	1,0	0,5	10,1	7,8	11,16	0,55	
			Масло слив.	5	5	0,02	4,13	0,04	37,4	0,03	-		0,003	0,6	0,02	0,95	0,01	
01	180	Компот из свежих фруктов	Апельсин	40	32	0,36	0,36	6,1	40,3	-	0,03	148,5	0,27	14,4	8,1	9,9	1,98	
			Лимон	8	6													
			Сахар	13	13	-	-	9,98	31,4	-	-	-	-	-	-	-	-	
	38	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	38	38	3,17	0,58	16,48	72,48	-	0,08	-	0,27	14	18,88	93,2	1,57	
Итого	678					27,38	25,15	95,81	697,19	7,9	0,46	128,87	5,65	189,19	132,02	373,86	10,87	37%
Полдник																		
406	200	Йогурт	Йогурт	200	200	6	6,4	20,0	150	-	0,06	1,05	0,2	180	22,5	142,5	0,15	

	25	Кондитерские изделия	Кондитерские изделия	25	25	2,79	3,7	28,18	150,18	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого						10,01	10,37	59,08	354,18	-	0,11	82,05	0,47	265,6	40,1	175,55	0,56	

Ужин

195	150	Запеканка из творога	Творог 9%	140	140	21,55	11,58	2,66	205	0,07	0,03	0,67	0,53	241,9	22,74	289	0,53	
			Молоко	20	20	0,84	0,96	1,4	17,4	0,01	0,01	0,02	0,38	36	4,2	6,9	0,08	
			Сахар	9	9	-	-	9,0	34,1	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Крупа манная	9	9	2,11	0,22	4,6	22,30	-	0,01	-	0,08	0,03	1,22	5,78	0,07	
			Яйцо	0,35	14	1,27	1,15	0,07	15,7	0,03	0,007	-	0,02	5,5	1,2	19,2	0,25	
			Масло сливочное	3	3	0,04	4,13	0,04	39,9	0,03	-	0,003	0,004	0,48	1	0,76	0,008	
			Сметана	6	6	0,17	1,2	0,19	12,36	0,01	0,002	0,02	0,010	5,16	0,48	3,6	0,01	
195	21	Сгущенное молоко	Сгущенное молоко	21	21	1,35	2,30	15,12	86,67	-	-	-	-	-	-	-	-	
	30	Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	-	0,5	-	0,47	6,6	9,9	25,5	0,6	
	Итого					29,64	28,44	48,02	512,03	0,012	0,52	0,71	1,39	295,67	40,44	350,74	1,56	
	Итого за день					80,59	99,91	401,97	1944,42	1,26	1,30	26,52	8,54	1020,26	399,28	1282,46	24,01	

Сб. р-й.	Масса блюда	Наимено вание	Набор продукт ов	Бр	Не т.	Химический набор			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины				Минералы				% сут.р ац	
						Б	Ж	У		А	В1	С	РР	Са	Mg	Р	Fe		
4 день																			
Завтрак																			
165	200	Каша молочная пшенная	Крупа пшенная	35	35	3,54	0,96	20,04	104,04	-	0,06	-	0,54	24,84	33,24	23	1,14		
			Молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	57,5	-	-	0,4	0,8	119	13,9	89,3	-		
			Сахар	3	3	-	-	4,99	18,95	-	-	-	-	-	-	-	-		
			Масло сливочное	5	5	0,04	4,13	0,04	39,9	0,03	-	0,00 3	0,00 4	0,48	1	0,76	0,008		
391	180	Кофейный напиток с молоком	Кофе напиток	1,5	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
			Молоко	1535	135	4,19	5,2	7,03	86,7	0,03	0,06	2,24	0,15	17,9	21	135	0,09		
			Сахар	8	8	-	-	9,89	37,86	-	-	-	-	-	-	-	-		
	5	Бутерброд с сыром	Масло сливочное	5	5	0,04	4,13	0,04	39,9	0,03	-	0,00 3	0,00 4	0,480	1	0,76	0,008		

492	11		Сыр российски й	12	11	2,62	3,3	-	41,04	0,03	0,00 5	0,18	0,1	114	5,8	62	0,13		
	30		Хлеб пшеничны й	30	30	3,08	1,2	19,92	104	-	0,07	-	0,06 3	8,8	13,2	34	0,08		
Ито го	426					16,0	17,8	65,1	465	0,14	18	2,7	1,2	320	27	405	2	27%	

II- Завтрак

	130	Фрукты св.	130	130	1,2 2	0,27	10,9	54	-	-	0,05	81	0,27	45,5	17,6	13,05	0,41		
Ито го	130				1,2 2	0,27	10,9	54	-	-	0,05	81	0,27	45,5	17,6	13,05	0,41	3%	

Обед

14	30	Зелёный горошек	Зелёный горошек	30	30	0,15	0,00 6	4,14	21,93	-	0,18 0	7,5	0,57	7,77	11,43	36,57	0,021		
64	200	Рассольни к ленинград ский	Мясо птицы	20	18	2,56	2,58	0,1	33,75	0,0 1	0,01	-	1,08	2,24	2,52	22,8	0,22		
			Картофе ль	70	50	1,6	0,23	8,45	39,98	-	0,06	1	0,55	5	11,5	28,9	0,45		
			Огурец соленый	15	13	0,41	-	0,11	2,35	-	0,00 4	0,89	0,02	4,49	1,8	3,60	0,2		
			Лук	6,5	5	1,04	-	0,76	3,41	-	0,00 5	-	0,05	0,91	0,96	7,75	0,05		
			Морковь	12,5	9,6	0,14	0,01	0,71	3,4	-	0,00 6	0,5	0,1	5,1	3,8	5,5	0,06		

			Крупа рисовая	5	5	0,23	0,03	1,6	7,68	-	0,00 3	-	0,05	0,91	1,16	4,84	0,06	
			Сметана	6	6	0,17	1,2	0,19	12,36	0,0 1	0,00 2	0,02	0,01	5,16	0,48	3,6	0,01	
			Масло растит.	3	3	0,89	5,17	1,82	75,10	-	0,01	0,31	-	31,55	-	-	0,32	
246	40/30	Гуляш из говядины	Говядин а мякоть	70	40	8,41	7,23	-	98,54	-	0,03	-	1,75	4,09	9,94	84,9	1,23	
			Морковь	12	9,6	0,12	0,01	0,69	3,26	-	0,01	0,48	0,1	4,9	3,65	5,28	0,07	
			Лук	17	10	1,24	-	0,91	4,1	-	0,00 05	1	0,02	3,1	1,4	5,8	0,08	
			Мука	1,5	1,5	0,15	0,02	1,03	5,01	-	0,00 03	-	0,02	0,27	0,24	1,29	0,02	
			Масло раст.	3	3	0,98	6,75	2,63	155,0									
			Сметана	10	10	0,3	2,5	0,39	26	0,0 2	0,00 5	0,04	0,02	11	1	0,8	0,02	
306	130	Макаронн ые изделия отварные	Макарон ы	45	45	5,61	5,94	37,64	192	-	0,00 09	-	0,65	10,26	8,64	47	0,86	
			Масло слив.	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	0,0 3	-		0,00 3	0,6	0,02	0,95	0,01	
399	180	Компот из смеси сухофрукт ов	Сухофру кты	15	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Сахар	8	8	-	-	9,98	31,4	-	-	-	-	-	-	-	-	
	38	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	38	38	3,17	0,58	16,48	72,48	-	0,08	-	0,27	14	18,88	93,2	1,87	
Ито го	678					27,6 9	20,9 8	117,2 2	658,79	0,0 5	0,48	1,50	4,60	39,86	139,3 5	460,43	25,15	36%
Полдник																		
406	200	Кефир	кефир	200	200	6,00	6,4	20,00	150,00	-	0,06	1,05	0,2	180,0 0	22,5	142,5	0,15	

Ито го						3,71	19,0 6	52,22	482,91	1,0 95	1,12 2	110, 25	23,4 6	392,6 9	773,9 7	906,32	28,32	
Ито го за день						44,0 9	64,2 5	272,6 0	1 654,99	1.0 95	1,30 5	108, 31	23,9 6	367,5 5	784,3 2	940,75	28,03	

Сб. р-й.	Масса блюда	Наимено вание	Набор продукт ов	Бр	Не т.	Химический набор			Энергети ческая ценность , ккал	Витамины				Минералы				% сут.ра ц
						Б	Ж	У		А	В1	С	РР	Са	Mg	Р	Fe	
5 день Завтрак																		
157	200	Каша гречневая на молоке	Каша гречнева я	30	30	3,78	1,0	18,65	75,38	-	0,12	-	1,32	6	60	89,4	1,95	
			Молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	57,5	-	-	0,4	0,8	119	13,9	89,3	-	
			Сахар	2	2	-	-	4,99	18,95	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Масло сливочно е	5	5	0,04	4,13	0,04	39,9	0,0 3	-	0,00 3	0,00 4	0,48	1	0,76	0,008	

391	180	Кофейны й напиток с молоком	Кофе напиток	1,5	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Молоко	135	135	4,19	5,2	7,03	86,7	0,0 3	0,06	2,24	0,15	17,9	21	135	0,09	
			Сахар	8	8	-	-	9,89	37,86	-	-	-	-	-	-	-	-	
492	5	Бутерброд с сыром	Масло сливочн	5	5	0,04	4,13	0,04	39,9	0,0 3	-	0,00 3	0,00 4	0,480	1	0,76	0,008	
	11		Сыр российск	12	11	2,62	3,3	-	41,04	0,0 3	0,00 5	0,18	0,1	114	5,8	62	0,13	
	30		Хлеб пшеничн ый	30	30	3,08	1,2	19,92	104	-	0,07	-	0,06 3	8,8	13,2	34	0,08	
Ито го	426					21,9 2	19,9	64,6	47,3	0,1 4	0,27	3,91	1,8	350	94,5	347	2,286	27%
II- Завтрак																		
	125	Сок	Сок	125	125	0,96	0,12 5	0,36	22,5	-	-	-	-	-	-	-	-	
	25	Кондит. Изд.	Кондит. Изд.	25	25	2,79	3,7	28,18	150,18	-	-	-	-	-	-	-	-	
Ито го	150					3,75	4,03	28,54	172,68									6%
Обед																		
	50	Салат из св.морко ви	Морковь	62	50	1	0,05	5,45	25,5	-	0,05	34	0,8	40,8	30,4	44	0,55	
			Масло рас.	3	3	-	4	-	35,96	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Песок	3	3	-	-	4,9	18,95	-	-	-	-	-	-	-	-	
	200	Суп картофель	Мясо птицы	20	18	3.28	3.2	0.1	33.80	0.0 1	0.01	-	1.28	2.67	3	27.2	0.027	

68		ный с горохом	Горох	15	14	3,9	0,21	15,25	54,1	-	0,25	-	0,66	34,9	32,1	96,8	20,4	
			Картофель	70	40	1,09	0,21	8	39,6	-	0,05	8,4	0,55	4,2	9,67	24,4	0,37	
			Лук	12,5	11	1,3	-	0,95	4,3	-	0,005	1	0,01	2,5	1,68	4,35	0,06	
			Морковь	12,5	9,6	0,2	0,01	5,35	3,4	-	0,01	1	0,1	10,2	7,61	11	1,26	
			Масло растительное	2	2	0,89	5,17	1,82	75,10	-	0,01	0,31	-	31,55	-	-	0,32	
			Сметана	6	6	0,17	1,2	0,19	12,36	0,01	0,002	0,02	0,010	5,16	0,48	3,6	0,01	
289	200	Плов из отварной курицы	Мясо птицы	80	64	11,52	11,61	0,45	151,75	0,005	0,005	-	4,86	10,08	11,34	103	1	
			рис	50	50	2,76	0,36	19,2	92,16	-	0,004	-	0,6	10,9	14,00	58,08	0,72	
			Лук р.	16	14	2,1	-	1,55	6,97	-	0,008	1,7	0,03	5,27	2,38	9,86	0,14	
			Морковь	18	14	0,22	0,01	1,09	5,6	-	0,001	6,8	0,16	8,16	6,09	8,8	0,11	
			Масло сливочное	5	5	0,04	4,13	0,4	37,4	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Масло раст.	5	5	2,25	12,43	4,05	187,5	-	0,002	23,28	-	78,87	-	-	0,8	
399	180	Компот из смеси сухофруктов	Сухофрукты	15	15	0,27	-	8,25	33,9	-	0,015	0,45	0,23	12	15,3	12,45	1,5	
			Сахар	9	9	-	-	9,98	31,4	-	-	-	-	-	-	-	-	
	38	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	38	38	3,17	0,58	16,48	72,48	-	0,08	-	0,27	14	18,88	93,2	1,57	
Итого	648					33,99	42,02	67,09	677,94	0,15	0,57	224,99	9,59	268,5	145,25	490,59	29,45	35%

Полдник																		
429	75	Булочка домашняя	Мука	50	50	5,2	0,55	34,56	167,8	-	0,009	-	0,61	9,03	8,03	43,14	0,61	
			Дрожжи	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Яйцо	1/8	5	0,75	0,69	0,03	7,83	0,03	-	-	0,03	3,3	0,72	11,52	0,15	
			Молоко	20	20	0,56	0,64	0,94	11,5	-	-	0,21	0,16	23,8	2,78	17,86	-	
			Сахар	4	4	-	-	2,0	6,28	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Масло растительное	2	2	0,89	5,17	1,82	75,10	-	0,003	18,15	0,03	1,76	0,99	1,21	0,02	
			Яйцо	0,25	10	0,38	0,35	0,002	4,71	0,01	0,002	-	0,001	1,65	11,36	5,76	11,79	
			Масло сливочное	3	3	0,01	1,65	0,01	15,26	0,1	-	0,002	0,001	0,19	0,4	0,3	0,003	
	180	сок	сок	180	180	0,9	0,18	17,82	77,4	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого	301					7,94	8,54	57,18	358,05	0,012	0,014	18,36	0,82	36,43	23,56	68,27	12,42	10%

Ужин																		
381	150	Рожки с сыром	Макароны	45	45	5,61	5,94	37,64	192	-	0,009	-	0,65	10,26	8,64	47	0,86	
			Масло сливочное	5	5	0,02	41	0,04	37,4	0,03	-	-	0,003	0,6	0,002	0,95	0,01	
			Сыр	12	11	2,62	3,3	-	41,04	0,003	0,005	0,18	0,1	114	5,8	62	0,13	

381	180	Чай	Чай	0,83	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Сахар	8	8	-	-	9,98	31,4	-	-	-	-	-	-	-	-	
	30	Хлеб пшеничн ый	Хлеб пшеничн ый	30	30	2,31	0,9	14,94	76,6	-	0,5	-	0,47	6,6	9,9	25,5	0,6	
	Итого					10,5 6	51,1 4	62,6	378.44	0,3 3	0,52 8	0,01 8	1,22	131,4 6	24,34	135,45	1,6	19 %
	Итого за день					75,6 3	113, 27	262,6 7	1515,73	0,2 9	1,57	301, 64	39,9 7	799,0 9	319,3 1	1054,36	46,17	

Сб. р-й.	Масса блюда	Наимено вание	Набор продукт ов	Бр	Не т	Химический набор			Энергети ческая ценность , ккал	Витамины				Минералы				% сут.ра ц
						Б	Ж	У		А	В1	С	РР	Са	Mg	Р	Fe	
6 день																		
Завтрак																		
86	200	Лапша молочная	Вермише ль	18	18	2,08	0,2 2	13,59	67,4	0,0 3	-	-	0,00 3	0,6	0,02	0,90	0,01	
			Молоко	100	100	2,95	3,2	4,7	58	6,8	0,04	1,3	0,1	120	14	90	0,6	
			Сахар	2	2	-	-	4,9	18,6	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Масло слив.	4	4	0,02	4,1	0,04	37,4	0,0 3	-	-	0,00 9	0,6	0,02	0,85	0,1	
391	180	Кофейны й напиток с молоком	Молоко	135	135	12,6	5,2 6	7,04	91,77	0,0 4	0,07	1,95	0,15	180	21,07	134,7	0,09	
			Кофе	1,5	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Сахар	8	8			9,98	37,86	-	-	-	-	-	-	-	-	
492	5	Бутерброд с сыром и маслом	Масло сливочно е	5	5	0,04	4,1 3	0,04	39,9	0,0 3	-	0,00 3	0,00 4	0,48 0	1	0,76	0,008	
	11		Сыр Российск	10	9	2,41	3,0 4	-	37,5	0,0 3	0,00 4	0,17	0,00 5	120	5,25	7,25	0,11	
			Хлеб	30	30	4,16	1,8	21,92	120,0	-	0,07	-	0,9	9,1	14,2	38	0,9	

	30		пшеничн															
Итого	426					21,5	29,5	64,5	508	0,23	0,22	2,8	1,5	326	50	280	1,2	27%
II- Завтрак																		
	125	Сок	Сок	125	125	0,96	0,125	0,36	22,5	-	-	-	-	-	-	-	-	
	25	Кондит. изд.	25	25	37	2,79	3,7	28,18	150,18	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого 150						3,75	4,03	28,54	172,68									6%
Обед																		
12	30	Салат из зелёного горошка	Зелёный горошек	35	30	0,15	0,6	0,46	21,66	-	0,006	7	0,57	7,77	11,81	36,19	0,021	
73	200	Суп картофельный с рыбой	Рыба св.	30	20	4,45	0,25	-	20,3	0,02	0,03	0,51	0,23	11,28	15,51	67-68	0,23	
			Картофель	70	50	1,05	0,21	8	33,6	-	0,05	8,4	0,55	4,2	9,67	24,4	0,37	
			Лук	12,5	10	1,24	-	0,91	4,1	-	0,005	1	0,01	3,1	2,24	5,8	0,09	
			Морковь	12,5	10,5	0,2	0,01	1,09	5,1	-	0,01	6,8	0,16	8,16	6,09	8,8	0,11	
			Пшено	5	5	0,59	0,16	3,34	17,34	-	0,01	-	0,09	4,14	5,54	15,5	0,19	
			Масло растит	3	3	-	4	0	35,96	-	-	-	-	-	-	-	-	
282	200 130	Азу с гречей рассыпчатой	Говядина	50	40	5,83	5	-	68,1	-	0,02	-	0,1	1,9	3,75	23,9	0,9	
			Кр.гречневая	45	38	6,92	1,83	38,04	183,9	-	0,22	-	2,31	10,98	109,8	163,6	3,66	
			Лук	20	15	2,48	-	1,82	8,2	-	0,01	0,9	0,17	9,17	5,59	9,9	0,12	
			Морковь	16	12	0,19	0,01	0,99	4,62	-	0,00	0,74	0,14	7,48	5,58	8,06	0,1	

297										6								
			Мука	3	3													
			Огурец соленый	23	20	0,65	-	0,088	3,5	-	0,00 5	1,16	0,01	5,84	2,34	4,66	0,29	
			Масло слив.	10	10	0,08	8,26	0,08	39,9	0,0 6	-	0,00 6	0,00 8	0,96	2	1,52	0,016	
401	180	Компот из сухофрукт ов	Сух.фрук ты	15	15	0,27	-	8,25	33,9	-	0,01 5	0,45	0,23	12	15,3	12,45	1,5	
			Сахар	8	8	-	-	9,98	31,4	-	-	-	-	-	-	-	-	
	38	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	38	38	3,17	0,58	16,48	72,48	-	0,08	-	0,27	14	18,88	93,2	1,57	
Ито го						27,2 7	31,5 4	85,52	626,96	0,0 8	0,38	26,9 6	4,89	131, 86	214,1 0	597,84	8,35	32%

Полдник

	25 180	Кондитер ские изделия Кисель	Кондите рские изделия	25	25	2,79	3,7	28,18	150,18	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Кисель	30	30	0,00 6	-	48,6	2,31	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Фрукты	Фрукты	150	135	1,22	0,27	10,9	54	-	0,00 5	81	0,27	45,5	17,6	31,05	0,41	
Ито го	270					4,01	3,97	87,6	224,12	-	0,00 5	81	0,27	45,5	17,6	31,05	0,41	10%

Ужин

	200	Рагу из овощей с яйцом	Капуста	107	76	2,2	0,12	5,76	33,1	-	0,00 4	55,0 8	0,88	58,7 6	19,58	37,94	0,74	
			Лук	12,5	10	0,12	-	0,02	0,69	3,2 6	-	0,01	0,48	0,1	4,9	3,65	5,2	

91 381	30 180		Картофель	82	52	1,05	0,21	8	33,6	-	0,05	3,4	0,55	4,2	9,67	24,4	0,39	
			Морковь	16	13	0,2	0,01	1,09	5,1	-	0,01	6,8	0,16	8,16	6,09	8,8	0,11	
			Масло сливочное	6	6	0,02	4,13	0,04	37,4	0,03	-	-	0,003	0,6	0,02	0,95	0,01	
			Яйцо	1	40	2	4,6	0,28	52,8	0,04	0,01	-	0,03	7,15	1,56	25	0,32	
			Хлеб пшеничный .	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	-	0,5	-	0,47	6,6	9,9	25,5	0,6	
				20	20	0,04	0,04	0,99	6,28	-	0,003	18,15	0,03	1,76	0,99	1,21	0,02	
405	180	Чай сахар	чай сахар	0,837	0,837	-	-	-9,98	-31,4	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого	270					7,9	6,97	40,11	282,69	3,33	0,57	65,29	2,57	85,57	51,72	121,33	7,37	25%

Итого за день						64,43	76,01	306,27	1 814,76	3,64	1,186	176,05	9,23	588,93	333,42	1052,53	17,34	100 %
----------------------	--	--	--	--	--	--------------	--------------	---------------	-----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	----------------	--------------	--------------

Сб. р-й.	Масса блюда	Наимено вание	Набор продукт ов	Бр	Не т.	Химический набор			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины				Минералы				% сут.рац
						Б	Ж	У		А	В1	С	РР	Са	Mg	Р	Fe	
7 день																		
Завтрак																		
160	200	Каша манная на молоке	Молоко	100	100	2.8	3.2	4.7	57.5	-	-	0,4	0,8	119	13.9	89.3	-	
			Сахар	3	3	-	-	4.99	18.95	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Крупа манная	25	25	1.54	0,5	10.75	49.2	-	0,02	-	0.18	3	2.7	12.8	0.15	
			Масло сливочно е	3	3	0,04	4,13	0,04	39,9	0,0 3	-	0,00 3	0,00 4	0,48	1	0,76	0,00 8	
338	180	Какао с молоком	Какао	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Молоко	135	135	4,19	5,2	7,03	86,7	0,0 3	0,06	2,24	0,15	17,9	21	135	0,09	
			Сахар	8	8	-	-	9,89	37,86	-	-	-	-	-	-	-	-	
496	5	Бутерброд с маслом	Масло сливочно е	5	5	0,04	4,13	0,04	39,9	0,0 3	-	0,00 3	0,00 4	0,48 0	1	0,76	0,00 8	
	30		Хлеб пшеничн ый	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	-	0,5	-	0,47	6,6	9,9	25,5	0,6	

			растительное															
			Лук р.	17	15	0,2	-	0,04	0,8	3,3	-	0,01	0,5	0,2	5	4	5,5	
			Морковь	18	14	0,22	0,01	1,09	5,6	-	0,01	6,8	0,16	8,16	6,09	8,8	0,11	
			Мука	2,5	2,5	0,26	0,02	1,72	8,38	-	0,004	-	0,03	0,03	0,45	0,4	2,16	
			Сметана	10	10	0,3	2,5	0,33	26	0,02	0,005	0,04	0,02	11	1	0,8	0,02	
			Макарон	45	45	5,61	5,94	37,64	192	-	0,009	-	0,63	10,26	8,64	47	0,86	
			Масло сливочное	5	5	0,002	4,1	0,04	37,4	0,03	-	-	0,003	0,6	0,02	0,95	0,01	
399	180	Компот из смеси сух. фрукт.	Сухофрукты	20	20	0,27	-	8,25	33,9	-	0,03	148,5	0,27	14,4	8,1	9,9	1,98	
			Сахар	9	9	-	-	9,98	31,4	-	-	-	-	-	-	-	-	
	38	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	8	8	3,17	0,58	16,48	72,48	-	0,08	-	0,27	14	18,88	93,2	1,57	
Итого	678					32,04	53,59	113,14	1137,25	4,4	1,48	56,38	8,33	208,37	100,86	355,70	15,29	35%

Полдник

381	25	Кондитерские изделия	Кондитерские изделия	25	25	1,79	3,7											
	180	чай	чай	0,83	0,83													
		сахар	сахар	7	7			9,98	31,4	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого						2,79	3,7	9,98	31,4									16%

Ужин

	130	Картофель	Картофель	160	110	2,64	1,0	25,48	120,1	-	0,15	26,4	1,3	13,1	30,1	76,1	1,16	
--	-----	-----------	-----------	-----	-----	------	-----	-------	-------	---	------	------	-----	------	------	------	------	--

317		ь отварной	ль															
14	50	Салат из св. капусты	Капуста	60	50	1,1	0,06	2,88	16,55	-	0,02	27,5 4	0,44	29,3 8	9,79	16,97	0,37	
			Морковь	5	4	0,05	0,05	0,29	3,36	-	0,02	0,2	0,04	2,04	1,52	2,2	0,03	
			Масло растительное	2	2	2,25	12,9	4,55	187,8	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Песок	3	3	-	-	4,99	18,95	-	-	-	-	-	-	-	-	
381	180	Чай	чай	0,83	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Сахар	6	6	-	-	9,98	31,4	-	-	-	-	-	-	-	-	
	30	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	-	0,5	-	0,47	6,6	9,9	25,5	0,5	
Итого	678					1,15	8,83	50,68	316,58	-	0,04	63,2 7	2,28	84,0 3	52,39	122,91	2,48	15%

Итого за день						98,5 6	77,4 9	231,5 5	1 856,26	7,5	4,84	189, 66	12,1 7	551, 03	217,4 5	832,69	0,37	100 %
----------------------	--	--	--	--	--	-------------------	-------------------	--------------------	-----------------	------------	-------------	--------------------	-------------------	--------------------	--------------------	---------------	-------------	--------------

Ито го	150					3,75	3,83	28,54	127,68	-	-	-	-	-	-	-	-	6%
	50	Салат из моркови	Морковь	62,5	50	1	0,05	5,45	23,5	-	0,05	34	0,8	40,8	30,4	44	0,65	
			Сахар	3	3	-	-	4,99	18,95	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Масло	3	3	-	4	-	35,96	-	-	-	-	-	-	-	-	
			рас-ое															
74	200	Суп картофель ный с крупой	Мясо птицы	22	20	3,28	3,2	0,1	33,80	0,0 1	0,01	-	1,28	2,67	3	27,2	0,02 7	
			Картофе ль	56	45	1,6	0,29	8,45	39,98	-	0,06	1	0,36	5	11,5	28,9	0,45	
			Лук	12,5	11	1,3	-	0,95	4,3	-	0,00 5	1	0,01	2,5	1,68	4,35	0,06	
			Морковь	12,5	9,6	0,2	0,01	5,35	3,4	-	-	0,01	1	0,1	10,2	7,61	1,26	
			Масло рас.	2	2	0,89	5,17	1,82	75,10	-	0,01	0,31	-	31,5 5	-	-	0,32	
			греча	5	5	0,63	0,17	3,11	12,56	-	0,1	0,16	0,06	1	10	14,9	0,34	
	200	Голубцы со сметаной	Капуста	150	12 0	2,59	0,15	6,76	38,81	-	0,00 4	64,7 5	1,16	69	23	44,63	0,83	
			Говядин а мякоть	60	50	8,41	7,23	-	98,54	-	0,03	-	1,75	4,09	9,94	84,9	1,23	
			Лук	17	15	0,2	-	0,04	0,8	3,3	-	0,01	0,5	0,2	5	4	5,5	
			Кр. рисовая	8	8	0,69	0,09	4,8	23,04	-	0,00 9	-	0,15	2,73	3,48	13,44	0,18	
			яйцо	2/10	8	0,75	0,69	0,003	7,85	0,0 3	-	-	0,03	3,3	0,72	11,55	0,15	
			Масло рас.	2	2	2,25	12,9	4,55	187,8	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Мука	2,5	2,5	0,26	2,2	1,72	8,38	-	0,00 4	-	0,03	0,03	0,75	0,4	2,16	
			Сметана	10	10	0,3	2,5	0,39	26	0,0 2	0,00 5	0,04	0,02	11	1	0,8	0,02	
			Морковь	5	4	0,05	0,05	0,29	3,36	-	0,00	0,2	0,00	2,04	1,52	2,2	0,03	

										2		4						
			Масло слив.	6	6	0,03	3,3	0,04	29,92	0,02	-		0,002	0,45	0,01	0,71	0,08	
399	180	Компот из смеси сух.фруктов	Сух.фрукты	15	15	0,27	-	8,25	33,9	-	0,15	0,45	0,23	12	15,3	12,45	1,5	
			Сахар	8	8	-	-	9,98	31,4	-	-	-	-	-	-	-	-	
	38	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	38	38	3,17	0,58	16,48	72,48	-	0,08	-	0,27	14	18,88	93,2	1,57	
	30	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30													
Итого	708					27,97	40,36	84,52	811,26	3,38	0,34	102,92	7,2	466,26	253,97	413,73	16,18	34 %
Полдник																		
406	200/25	Йогурт,конд. изделие	Йогурт	200	200	6,0	6,4	20	150	-	0,06	1,05	0,2	180	22,5	142,5	0,15	
			Конд. изделия	25	25	2,79	3,7	28,18	150,18	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Итого:			8,79	10,1	48,18	300,18	-	0,06	1,05	0,2	180	22,5	142,5	0,15	12%

Ужин

195	150	Запеканка из творога	Творог 9%	140	140	21,55	11,58	2,66	205	0,07	0,03	0,67	0,53	241,9	22,74	289	0,53	
			Молоко	20	20	0,84	0,96	1,4	17,4	0,01	0,01	0,02	0,38	36	4,2	6,9	0,08	
			Сахар	9	9	-	-	9,0	34,1	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Крупаманная	9	9	2,11	0,22	4,6	22,30	-	0,01	-	0,08	0,03	1,22	5,78	0,07	

			Яйцо	0,35	14	1,27	1,15	0,07	15,7	0,03	0,007	-	0,02	5,5	1,2	19,2	0,25	
			Масло сливочное	3	3	0,04	4,13	0,04	39,9	0,03	-	0,003	0,004	0,48	1	0,76	0,008	
			Сметана	6	6	0,17	1,2	0,19	12,36	0,01	0,002	0,02	0,010	5,16	0,48	3,6	0,01	
381	180	Чай	Чай	0,083	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Сахар	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	30	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	-	0,5	-	0,47	6,6	9,9	25,5	0,6	
		Итого:				28.29	20.06	32.09	425.36	0.15	0.56	0.71	1.41	195.67	40.74	350.74	1.55	27%
		ИТОГО:				90,12	163,67	248,20	2 465,68	3,76	4,94	112,3	10,31	913,98	347,21	1 487,6	19,08	

Сб. р- й.	Масса блюда	Наименова ние	Набор продукт ов	Бр	Не т.	Химический набор			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины				Минералы				% сут.рац
						Б	Ж	У		А	В1	С	РР	Са	Mg	Р	Fe	
10 день																		
Завтрак																		
306	130/4 0	Макарон ные	Макароны	45	45	5.61	5.94	37.64	192	-	0,00 9	-	0.65	10.2 6	8.64	47	0.86	

		изделия отварные Яйцо	Яйцо	40	40	5.42	4.91	0.31	63	0.1 1	0.03	-	0.08	23.4 5	5.1	82	1.07	
			Масло сливочное	5	5	0,04	4,13	0,04	39,9	0,0 3	-	0,00 3	0,00 4	0,48	1	0,76	0,008	
391	180	Кофейны й напиток с молоком	Кофе напиток	1,5	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Молоко	1535	13 5	4,19	5,2	7,03	86,7	0,0 3	0,06	2,24	0,15	17,9	21	135	0,09	
			Сахар	8	8	-	-	9,89	37,86	-	-	-	-	-	-	-	-	
492	5	Бутерброд с сыром	Масло сливочное	5	5	0,04	4,13	0,04	39,9	0,0 3	-	0,00 3	0,00 4	0,48 0	1	0,76	0,008	
	11		Сыр российски й	12	11	2,62	3,3	-	41,04	0,0 3	0,00 5	0,18	0,1	114	5,8	62	0,13	
	30		Хлеб пшеничны й	30	30	3,08	1,2	19,92	104	-	0,07	-	0,06 3	8,8	13,2	34	0,08	
Ито го	345					18.3 6	25.4 8	74.87	56.08	0,2	1.17	2,24	1,55	60,9 7	48.96	299, 71	3,19	26%
II- Завтрак																		
	130	фрукты	фрукты	130	13 0	0,27	10,9	54	-	-	0.05	81	0.27	45.5	17.6	13.05	0.41	
Итог о	130					0,27	10,9	54		-	0.,0 5	81	0,27	45,5	17,6	13,05	0,41	3%
Обед																		
	50	Салат из свежей моркови	Морковь	62	50	1	0.05	5,45	25,5	-	0,05	34,0	0,8	40,8	30,4	44	0,055	
			Масло раст.	3	3	-	4	-	35,96	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Песок	3	3	-	-	4,99	18,95	-	-	-	-	-	-	-	-	
	200	Суп картофель	Мясо птицы	22	20	3.28	3.2	0.1	33.80	0.0 1	0.01	-	1.28	2.67	3	27.2	0.027	

70		ный с макаронными изделиями	Картофель	56	45	1,6	0,29	8,45	39,98	-	0,06	1	0,36	5	11,5	28,9	0,45	
			Вермишель	10	10	1,04	0,11	6,97	33,7	0,008	0,01	-	-	-	0,3	0,01	0,45	
			Лук	12,5	11	1,3	-	0,95	4,3	-	0,005	1	0,01	2,5	1,68	4,35	0,06	
			Морковь	12,5	9,6	0,2	0,01	5,35	3,4	-	0,01	1	0,1	10,2	7,61	11	1,26	
			Масло растительное	2	2	0,89	5,17	1,82	75,10	-	0,01	0,31	-	31,55	-	-	0,32	
			Масло сливочное	3	3	0,01	1,63	0,01	15,06	0,1	-	0,001	0,001	0,19	0,4	0,3	0,003	
91	200	Рагу из овощей с курой	Мясо птицы	80	64	11,52	1,61	0,45	151,75	0,005	0,005	-	4,86	10,08	11,34	103	1,00	
			Масло сливочное	6	6	0,02	4,13	0,04	37,4	0,03	-	-	0,003	0,6	0,02	0,95	0,01	
			Картошка	82	52	1,5	0,21	8	33,6	-	0,005	3,4	0,55	4,2	9,67	24,4	0,39	
			Лук	12,5	10	0,12	-	0,02	0,69	3,26	-	0,01	0,48	0,1	4,9	3,65	5,2	
			Морковь	16	13	0,02	0,01	1,09	5,1	-	0,001	6,8	0,016	8,16	6,09	8,8	0,11	
			Масло растит.	2	2	2,25	12,93	4,55	187,8	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Мука	2,5	2,5	0,26	0,02	1,72	8,38	-	0,004	-	0,03	0,03	0,45	0,4	2,16	
			Капуста	107	76	2,2	0,12	5,76	33,1	-	0,004	55,08	0,88	58,76	19,58	37,94	0,74	
401	180	Компот из смеси сухо. фруктов	Сухофрукты	20	15	0,27	-	8,25	33,9	-	0,15	0,45	0,23	12	15,3	12,45	1,5	
			Сахар	8	8	-	-	9,98	31,4	-	-	-	-	-	-	-	-	
	38	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	38	38	3,17	0,58	16,48	72,48	-	0,08	-	0,27	14	18,88	93,2	1,57	
Итого	548					26,12	25,3	77,78	607,31	6,67	0,29	101,74	10,17	159,54	136,9	390,23	17,03	36 %

Полдник																		
455	90	Пироги с повидлом	Мука	50	50	5,2	0,55	34,56	167,8	-	0,009	-	0,61	9,03	8,03	43,14	0,61	
			Дрожжи	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Яйцо	1/8	5	0,75	0,69	0,03	7,83	0,03	-	-	0,03	3,3	0,72	11,52	0,15	
			Молоко	20	20	0,56	0,64	0,94	11,5	-	-	0,21	0,16	23,8	2,78	17,86	-	
			Сахар	4	4	-	-	2,0	6,28	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Масло растительное	2	2	0,89	5,17	1,82	75,10	-	0,003	18,15	0,03	1,76	0,99	1,21	0,02	
			Повидло	20	20	0,04	0,04	0,99	6,28	-	0,003	18,15	0,003	1,76	0,99	1,21	0,02	
			Масло сливочное	3	3	0,01	1,65	0,01	15,26	0,1	-	0,002	0,001	0,19	0,4	0,3	0,003	
	180	сок	сок	180	180	0,9	0,18	17,82	77,4	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого	270					8,04	8,47	39,8	288,22	0,11	0,12	27,67	0,81	71,29	22,27	62	12,74	10%

Ужин

	200	Каша гречневая на молоке	Каша гречневая	30	30	3,78	1,0	18,65	75,38	-	0,12	-	1,32	6	60	89,4	1,95	
--	-----	--------------------------	----------------	----	----	------	-----	-------	-------	---	------	---	------	---	----	------	------	--

157			Молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	57,5	-	-	0,4	0,8	119	13,9	89,3	-	
			Сахар	2	2	-	-	4,99	18,95	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Масло сливочно е	5	5	0,04	4,13	0,04	39,9	0,0 3	-	0,00 3	0,00 4	0,48	1	0,76	0,008	

чай

	30	Хлеб пшеничны й	Хлеб пшеничны й	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	-	0,5	-	0,47	6,6	9,9	25,5	0,6	
381	180	Чай	Чай	0,83	0,8 3													
			Сахар	6	6													
ИТ ОГ О						14,3 5	14,0 4	53,61	364,73	0,1 4	0,65	0,43	2,63	155, 53	89,9	286, 9	3,63	25%
Ито го за ден ь						67,1 3	84,2 9	300,06	1821,11	7,1 2	1,28	213, 08	15,4 7	493, 31	315,67	1051 ,95	35,81	100%