**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ**

**МКДОУ «Детский сад г. Фатежа» Фатежского района Курской области *для детей 3 – 7 лет.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Наименование блюд*** | ***Продукты*** | ***Кол-во в граммах*** | | ***Выход в граммах*** | ***Хим. состав*** | | | ***Калорийность*** |
| ***брутто*** | ***нетто*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** |
| **1 день Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша гречневая | Крупа гречневая | 50 | 50 | 200 | 11,7 | 6,77 | 53,6 | 320 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Чай с сахаром | Чай (заварка) | 0,6 | 0,6 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 10 | 10 | /10 | 0,07 | 7,8 | 21,6 | 70,9 |
| **Второй завтрак.** | | | | | | | | |
| Груша | Груша | 130 | 115 | 115 | 0,46 | 0,34 | 11,0 | 48,3 |
| **Обед** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат из моркови | Морковь | 50 | 40 | 60 | 0,57 | 3,96 | 6,3 | 63,41 |
| Яблоко | 20 | 14 |
| Сахар | 2 | 2 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Щи со сметаной | Капуста белокочанная | 60 | 48 | 250/10 | 3,0 | 4,6 | 16,6 | 119,5 |
| Морковь | 20 | 16 |
| Картофель | 100 | 70 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Зелень | 3 | 1.8 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Ежики в томатно-сметанном соусе | Мясо | 110 | 77 | 85/50 | 18,1 | 12,0 | 14,2 | 235,4 |
| Крупа рисовая | 15 | 15 |
| Яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Соус: |  |  |
| Мука пшеничная | 3 | 3 |
| Томат | 3 | 3 |
| Сметана | 5 | 5 |
| Бульон | 50 | 50 |
| Картофельное пюре | Картофель | 220 | 154 | 180 | 4,5 | 6,1 | 29,0 | 187,6 |
| Молоко | 50 | 50 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Компот из свежих яблок | Свежие яблоки | 20 | 18 | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 65,0 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уплотненный полдник.** | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | Капуста белокочанная | | 60 | 48 | 60 | 1,0 | 3,96 | 3,0 | 52,2 |
| Морковь | | 10 | 8 |
| Масло растительное | | 4 | 4 |
| Крендель сахарный | Мука пшеничная | | 28 | 28 | 50 | 3,54 | 6,57 | 27,87 | 185,0 |
| Сахар | | 8 | 8 |
| Маргарин сливочный | | 7 | 7 |
| Меланж | | 3 | 3 |
| Соль | | 0,15 | 0,15 |
| Дрожжи (прессованные) | | 2 | 2 |
| Вода для замеса теста | | 10 | 10 |
| Сахар для посыпки | | 3 | 3 |
| Масло растительное для смазки листов | | 0,25 | 0,25 |
| Яйца для смазки кренделя | | 0,36 | 0,36 |
| Кофейный напиток с молоком | Кофейный напиток | | 2 | 3 | 180 | 2,85 | 1,75 | 18,6 | 100,8 |
| Молоко | | 90 | 90 |
| сахар | | 10 | 10 |
| Хлеб ржаной |  | |  |  | 80 | 5,28 | 0,96 | 27,36 | 144,8 |
| Хлеб пшеничный |  | |  |  | 50 | 3,8 | 1,5 | 24,9 | 130 |
| За весь день: |  | |  |  |  | 55,03 | 55,97 | 264,43 | 1779,78 |
| **2 день Завтрак.** | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная | | Крупа геркулес | 20 | 20 | 200 | 6,4 | 9,7 | 22,3 | 202,3 |
| молоко | 150 | 150 |
| сахар | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Чай с сахаром | | Чай (заварка) | 0,6 | 0,6 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб пшеничный с маслом | | Масло сливочное | 10 | 10 | /10 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Яблоко | Яблоко | 150 | 130 | 130 | 0,52 | 0 | 12,5 | 58,5 |

|  |
| --- |
| **Обед** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп гороховый с гренками на мясном бульоне | Горох сухой | 30 | 30 | 250/15 | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 186,6 |
| Морковь | 20 | 16 |
| Картофель | 50 | 35 |
| Лук репчатый | 10 | 8,0 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Зелень | 3 | 1,8 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 15  (гренки) |
| Картофельная запеканка с отварным мясом со сметанной подливой | Картофель | 250 | 175 | 240/30 | 22,0 | 18,2 | 40,0 | 113,3 |
| Молоко | 50 | 50 |
| Яйцо ¼ шт. | 11,7 | 10,5 |
| Мясо | 100 | 70 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Лук репчатый | 15 | 12 |
| Мука пшеничная | 3 | 3 |
| ***Подлива:*** |  |  |
| Сметана | 10 | 10 |
| Мука пшеничная | 5 | 5 |
| Молоко | 15 | 15 |
| Огурцы свежие | Огурцы свежие | 40 | 35 | 35 | 0,28 | 0,03 | 1,19 | 4,9 |
| Компот из сухофруктов | Сухофрукты | 14 | 12,5 | 180 | 0,17 | 0,0 | 21,1 | 82,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уплотненный полдник.** | | | | | | | | |
| Пудинг творожно – манный со сгущенным молоком | Творог | 100 | 100 | 190/20 | 22,0 | 16,0 | 27,3 | 331,0 |
| Крупа манная | 10 | 10 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Яйцо ¼ шт. | 11,7 | 10,5 |
| Молоко | 50 | 50 |
| Молоко сгущенное | 20 | 20 |
| Кефир с сахаром | Кефир | 180 | 177 | 180 | 5,0 | 5,7 | 13,2 | 122,2 |
| Сахар | 6 | 6 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,51 | 108,6 |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  |  | 50 | 3,8 | 1,5 | 24,9 | 130 |
| За весь день: |  |  |  |  | 72,5 | 63,15 | 248,6 | 1467,47 |
| **3 день. Завтрак.** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша молочная пшенная | Пшено | 20 | 20 | 200 | 4,59 | 4,90 | 31,26 | 187,0 |
| Молоко | 150 | 150 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Чай с сахаром | Чай (заварка) | 0,6 | 0,6 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 10 | 10 | /10 | 0,07 | 7,8 | 21,6 | 70,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Мандарин | Мандарин | 130 | 100 | 100 | 108 | 0 | 8,1 | 40,0 |
| **Обед.** | | | | | | | | |
| Суп картофельнывй с геркулесовой крупой со сметаной | Картофель | 100 | 70 | 250/10 | 2,51 | 4,98 | 17,4 | 117,05 |
| Геркулес | 5 | 5 |
| Морковь | 20 | 16 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Зелень | 3 | 1,8 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Гуляш в томатно – сметанном соусе | Мясо (бескостное) | 120 | 107 | 90 | 21,0 | 14,0 | 5,2 | 229,5 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Морковь | 30 | 24 |
| Томат | 3 | 3 |
| Мука | 3 | 3 |
| Сметана | 5 | 5 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Вермишель с маслом | Вермишель | 45 | 45 | 126 | 4,5 | 4,4 | 31,41 | 187,0 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Огурцы свежие | Огурцы свежие | 40 | 37 | 37 | 0,28 | 0,03 | 0,8 | 4,55 |
| Компот из свежемороженых ягод | Ягоды | 20 | 18 | 180 | 0,07 | 0,0 | 17,0 | 65,0 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник.** | | | | | | | | |
| Рыба отварная | Рыба | 108 | 98 | 80 | 14,13 | 1,47 | 0,62 | 64 |
| Лук | 6 | 5 |
| Винегрет | Свекла | 50 | 40 | 160 | 3,0 | 5,2 | 17,5 | 132,0 |
| Картофель | 90 | 63 |
| Морковь | 30 | 24 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Горошек зеленый отварной | 20 | 12 |
| Огурец консервированный б/уксуса | 30 | 28 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Зелень | 3 | 1,8 |
| Сок абрикосовый | Сок | 180 | 180 | 180 | 0,16 | 0 | 21,6 | 82,8 |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  |  | 50 | 3,8 | 1,5 | 24,9 | 130 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  | 80 | 5,28 | 0,96 | 27,36 | 144,8 |
| За весь день |  |  |  |  | 57,94 | 47 | 244,9 | 1613,47 |
| **4 день. Завтрак.** | | | | | | | | |
| Салат из моркови | Морковь | 66 | 56 | 60 | 0,73 | 3,90 | 7,0 | 66,3 |
| Сахар | 3 | 3 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Вермишель молочная | Вермишель | 30 | 30 | 200 | 7,2 | 12,0 | 32,9 | 242,5 |
| Молоко | 150 | 150 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Чай с сахаром | Чай (заварка) | 0,6 | 0,6 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
|  | Сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 10 | 10 | /10 | 0,07 | 7,8 | 21,6 | 70,9 |
| **Второй завтрак.** | | | | | | | | |
| Банан | Банан | 130 | 95 | 95 | 1,42 | 0 | 19,8 | 84,5 |
| **Обед.** | | | | | | | | |
| Помидор свежий | помидор свежий | 40 | 35 | 35 | 0,35 | 0,06 | 1,46 | 7,32 |
| Суп крестьянский со сметаной | Картофель | 100 | 70 | 250/10 | 3,1 | 5,0 | 21,0 | 141,3 |
| Крупа пшено | 10 | 10 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Морковь | 20 | 16 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Зелень | 3 | 1,8 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Суфле из печени со сметанным соусом | Печень | 100 | 83 | 100/30 | 18,0 | 13,5 | 11,1 | 253,0 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Мука пшеничная | 10 | 10 |
| Яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |
| Молоко | 30 | 30 |
| Масло растительное | 7 | 7 |
| Соус: |  |  |
| Сметана | 10 | 10 |
| Мука пшеничная | 3 | 3 |
| Картофельное пюре | Картофель | 220 | 154 | 180 | 4,5 | 6,1 | 29,0 | 187,6 |
| Молоко | 50 | 50 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Компот из свежих фруктов | Свежие фрукты | 20 | 18 | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 65,0 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник.** | | | | | | | | |
| Запеканка творожно – морковная с вареньем | Творог | 100 | 100 | 190/25 | 21,0/0,12 | 14,1/0 | 18,0/17,2 | 286,5/66,2 |
| Молоко | 50 | 50 |
| Морковь | 70 | 56 |
| Крупа манная | 7 | 7 |
| Яйцо ¼ шт | 11,7 | 10,5 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Джем | 25 | 25 |
| Какао на молоке | Какао | 2 | 2 | 180 | 4,4 | 4,8 | 23,4 | 145,6 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Молоко | 140 | 140 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,51 | 108,6 |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  |  | 50 | 3,8 | 1,5 | 24,9 | 130 |
| За весь день: |  |  |  |  | 68,74 | 69,45 | 279,11 | 1912,19 |
| **5 день. Завтрак.** | | | | | | | | |
| Каша молочная манная | Манка | 20 | 20 | 200 | 6,2 | 8,9 | 25,6 | 206,3 |
| Молоко | 150 | 150 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Чай с сахаром | Чай (заварка) | 0,6 | 0,6 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 10 | 10 | /10 | 0,07 | 7,8 | 21,6 | 70,9 |
| **Второй завтрак.** | | | | | | | | |
| Мандарин | Мандарин | 130 | 100 | 100 | 108 | 0 | 8,1 | 40,0 |
| **Обед.** | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей | Помидор свежий | 23 | 20 | 60 | 0,6 | 3,9 | 2,0 | 46,0 |
| Огурец свежий | 23 | 21 |
| Лук зеленый | 10 | 8 |
| Капуста белокочанная | 13 | 10,4 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Суп вермишелевый на курином бульоне | Вермишель | 16 | 16 | 250 | 2,6 | 2,6 | 18,0 | 108,0 |
| Морковь | 20 | 16 |
| Картофель | 50 | 35 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Куры отварные | Куры отварные | 150 | 103 | 68 | 22,2 | 8,6 | 0,7 | 169,0 |
| Морковно – картофельное пюре | Морковь | 150 | 120 | 220 | 4,6 | 6,5 | 20,6 | 157,0 |
| Картофель | 70 | 50 |
| Молоко | 70 | 70 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Компот из сухофруктов | Сухофрукты | 11 | 9,5 | 180 | 0,17 | 0,0 | 21,1 | 82,3 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник.** | | | | | | | | |
| Рагу овощное | Кабачки | 42 | 30 | 250 | 4,49 | 8,79 | 25,81 | 205,6 |
| Картофель | 120 | 90 |
| Морковь | 90 | 60 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Капуста | 72 | 60 |
| Молоко | 40 | 40 |
| Масло растительное | 7 | 7 |
| Йогурт | Йогурт | 180 | 180 | 180 | 5,88 | 4,5 | 28,4 | 145,8 |
| Печенье | Печенье |  |  | 30 | 2,5 | 7,1 | 18,3 | 148,0 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  | 80 | 5,28 | 0,96 | 27,36 | 144,8 |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  |  | 50 | 3,8 | 1,5 | 24,9 | 130 |
| За весь день: |  |  |  |  | 59,35 | 61,15 | 257,11 | 1710,57 |
| **6 день. Завтрак.** | | | | | | | | |
| Каша рисовая | Рис | 60 | 60 | 200 | 4,94 | 4,34 | 51,56 | 265,0 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Чай с сахаром | Чай (заварка) | 0,6 | 0,6 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 10 | 10 | /10 | 0,07 | 7,8 | 21,6 | 70,9 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Яблоко | Яблоко | 150 | 130 | 130 | 0,52 | 0 | 12,5 | 58,5 |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Рассольник со сметаной | Картофель | 100 | 70 | 250/10 | 2,5 | 4,6 | 18,8 | 127,0 |
| Крупа перловая | 5 | 5 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Морковь | 20 | 16 |
| Огурец, консервированный б/уксуса | 30 | 28 |
| Зелень | 3 | 1,8 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Шницель мясной | Мясо | 110 | 77 | 80 | 16,3 | 10,8 | 5,76 | 185,7 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 10 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Овощи тушеные | Картофель | 70 | 49 | 180 | 3,2 | 4,22 | 26,6 | 116,3 |
| Морковь | 60 | 48 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Капуста | 60 | 42 |
| Зеленый горошек | 20 | 18 |
| Зелень | 5 | 2,5 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Компот из сухофруктов | Сухофрукты | 14 | 12,5 | 180 | 0,17 | 0,0 | 21,1 | 82,3 |
| Сахар | 15 | 15 |
| **Уплотненный полдник.** | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с яблоком | Капуста белокочанная | 50 | 40 | 60 | 0,72 | 3,96 | 5,2 | 60,5 |
| Яблоко | 20 | 14 |
| Сахар | 2 | 2 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Оладьи | Мука пшеничная | 40 | 40 | 85 | 6,2 | 11,9 | 33,1 | 267,8 |
| Молоко | 50 | 50 |
| Сахар | 3 | 3 |
| Яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Дрожжи | 1 | 1 |
| Масло растительное | 7 | 7 |
| Кофейный напиток с молоком | Кофейный напиток | 3 | 3 | 180 | 2,85 | 1,75 | 18,6 | 100,8 |
| Молоко | 90 | 90 |
| Сахар | 10 | 10 |
| Вода | 108 | 108 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  | 80 | 5,28 | 0,96 | 27,36 | 144,8 |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  |  | 50 | 3,8 | 1,5 | 24,9 | 130 |
| За весь день: |  |  |  |  | 46,71 | 50,0 | 281,98 | 1666,47 |
| **7 день Завтрак.** | | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная | Крупа гречневая | 30 | 30 | 200 | 8,0 | 9,7 | 30,6 | 242,0 |
| Молоко | 150 | 150 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Чай с сахаром | Чай (заварка) | 0,6 | 0,6 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 10 | 10 | /10 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| **Второй завтрак.** | | | | | | | | |
| Груша | Груша | 130 | 115 | 115 | 0,46 | 0,34 | 11,0 | 48,3 |
| **Обед.** | | | | | | | | |
| Суп картофельный со сметаной | Картофель | 180 | 126 | 250/10 | 3,1 | 4,8 | 24,0 | 151,36 |
| Лук | 10 | 8 |
| Морковь | 20 | 16 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Зелень | 3 | 1,8 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Мясо тушеное | Мясо | 110 | 77 | 50 | 16 | 10,5 | 3,4 | 172,5 |
| Лук репчетый | 10 | 8 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Томат | 5 | 5 |
| Морковь | 30 | 24 |
| Капуста | Капуста | 250 | 175 | 150 | 4,5 | 4,6 | 8,0 | 86,0 |
| Лук репчатый | 15 | 12 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| Компот из свежих фруктов | Свежие фрукты | 20 | 18 | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 65,0 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник.** | | | | | | | | |
| Вареники ленивые | Творог | 100 | 98 | 150 | 22,24 | 16,29 | 22,96 | 327 |
| Крупа манная | 10 | 10 |
| Яйца 1/4 шт. | 11,7 | 10,5 |
| Мука пшеничная | 20 | 20 |
| Соус: |  |  |
| Сахар | 10 | 10 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Ряженка с сахаром | Ряженка | 180 | 177 | 180 | 5,0 | 5,7 | 13,2 | 122,0 |
| Сахар | 6 | 6 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,51 | 108,6 |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  |  | 50 | 3,8 | 1,5 | 24,9 | 130 |
| За весь день: |  |  |  |  | 60,6 | 62,52 | 190,57 | 1380,55 |
| **8 день. Завтрак.** | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | Крупа рисовая | 20 | 20 | 200 | 2,13 | 0,30 | 27,38 | 121 |
| Молоко | 150 | 150 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Чай с сахаром | Чай (заварка) | 0,6 | 0,6 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 10 | 10 | /10 | 0,07 | 7,8 | 21,6 | 70,9 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Апельсин | Апельсин | 130 | 80 | 80 | 0,72 | 0 | 7,6 | 32,0 |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Свекольник со сметаной на мясном бульоне | Свекла | 100 | 80 | 250/10 | 3,3 | 4,6 | 22,4 | 142,1 |
| Картофель | 100 | 70 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Морковь | 20 | 16 |
| Томат | 2 | 2 |
| Зелень | 5 | 2,5 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Бефстроганов в сметано-томатном соусе | Мясо | 100 | 70 | 60/30 | 15,0 | 11,1 | 5,2 | 18,0 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Морковь | 30 | 24 |
| Томат | 3 | 3 |
| Сметана | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Мука пшеничная | 3 | 3 |
| Каша гречневая | Крупа гречневая | 35 | 35 | 200 | 11,79 | 6,77 | 57,95 | 340 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Помидор свежий | Помидор свежий | 40 | 35 | 35 | 0,35 | 0,06 | 1,46 | 7,32 |
| Компот из свежих фруктов | Свежие фрукты | 20 | 18 | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 65,0 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| Рагу овощное | Картофель |  | 90 | 250 | 4,49 | 8,79 | 25,81 | 205,6 |
| Морковь |  | 60 |
| Капуста |  | 60 |
| Кабачки |  | 30 |
| Лук репчатый |  | 8 |
| Молоко |  | 40 |
| Масло растительное |  | 7 |
| Какао на молоке | Какао порошок | 2 | 2 | 180 | 4,4 | 4,8 | 23,4 | 145,6 |
|  | Сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 140 | 140 |  |  |  |  |  |
| Печенье | Печенье |  |  | 30 | 2,5 | 7,1 | 18,3 | 148,0 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  | 80 | 5,28 | 0,96 | 27,36 | 144,8 |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  |  | 50 | 3,8 | 1,5 | 24,9 | 130 |
| За весь день: |  |  |  |  | 53,99 | 53,78 | 295,2 | 1627,19 |
| **9 день. Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша из смеси круп с изюмом и маслом сливочным | Крупа гречневая | 16 | 16 | 200 | 10,52 | 11,86 | 40,51 | 311 |
| Крупа овсяная | 27 | 27 |
| Молоко | 140 | 140 |
| Изюм | 3,2 | 3 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Чай с сахаром | Чай (заварка) | 0,6 | 0,6 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 10 | 10 | /10 | 0,07 | 7,8 | 21,6 | 70,9 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Яблоко | Яблоко | 130 | 120 | 120 | 0,48 | 0 | 12,5 | 54,0 |
| **Обед.** | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с зеленым горошком | Свекла | 38 | 30 | 60 | 1,0 | 2,5 | 4,91 | 46,26 |
| Зеленый горошек консервированный | 23 | 15 |
| Яблоки свежие | 12 | 10 |
| Лук репчатый | 4 | 3 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Бульон куриный с гренками | Морковь | 20 | 16 | 250/15 | 1,5 | 3,0 | 9,1 | 68,7 |
|  | Масло сливочное | 3 | 3 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 15 |
|  | Лук репчатый | 10 | 8 |
| Суфле куриное | Куры отварные | 150 | 103 | 85 | 20,6 | 22,3 | 5,0 | 202,0 |
| Молоко | 30 | 30 |
| Яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |
| Мука пшеничная | 4 | 4 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Рис отварной с томатной подливой | Крупа рисовая | 35 | 35 | 110/30 | 3,22 | 4,3 | 29,0 | 170,0 |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |
|  | Морковь | 20 | 16 |
|  | Подлива: |  |  |
|  | Томат | 3 | 3 |
|  | Мука пшеничная | 3 | 3 |
|  | Лук репчатый | 2 | 1,8 |
| Компот из сухофруктов | Сухофрукты | 14 | 12,5 | 180 | 0,17 | 0,0 | 21,1 | 82,3 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник.** | | | | | | | | |
| Икра морковная | Морковь | 60 | 48 | 60 | 1,3 | 2,8 | 6,5 | 56,22 |
| Лук репчатый | 12 | 10 |
| Томатное пюре | 16 | 16 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Сахар | 1 | 1 |
| Запеканка из творога | Творог | 93,8 | 92 | 100/30 | 17,54/0.03 | 12,05/0.03 | 17,15/5.1 | 247,0/20,79 |
| Крупа манная | 6 | 6 |
| Сахар | 8 | 8 |
| Яйца 1/10 шт. | 1/10 | 4 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| Сухари | 4 | 4 |
| Сметана | 4 | 4 |
| Соус: |  |  |
| Яблоки свежие | 8 | 6 |
| Сахар | 4 | 4 |
| Крахмал картофельный | 1 | 1 |
| Вода | 24 | 24 |
| Кофейный напиток с молоком сгущенным | Кофейный напиток | 2 | 2 | 180 | 2,6 | 1,75 | 18,6 | 100,8 |
| Молоко сгущенное | 34 | 34 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  | 80 | 5,28 | 0,96 | 27,36 | 144,8 |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  |  | 50 | 3,8 | 1,5 | 24,9 | 130 |
| За весь день: |  |  |  |  | 68,27 | 70,85 | 258,23 | 1616,84 |
| **10 день. Завтрак.** | | | | | | | | |
| Каша манная на сгущенном молоке | Крупа манная | 20 | 20 | 200 | 6,2 | 8,9 | 25,6 | 206,3 |
| Молоко сгущенное | 60 | 60 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Чай с сахаром | Чай (заварка) | 0,6 | 0,6 | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло сливочное | 10 | 10 | /10 | 0,07 | 7,8 | 21,6 | 70,9 |
| **Второй завтрак.** | | | | | | | | |
| Апельсин | Апельсин | 150 | 100 | 100 | 0,9 | 0,2 | 9,5 | 40,0 |
| **Обед.** | | | | | | | | |
| Борщ с мясом со сметаной | Мясо | 50 | 35 | 250/22/10 | 10 | 10 | 20,3 | 212,6 |
| Свекла | 50 | 40 |
| Капуста | 30 | 24 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Морковь | 20 | 16 |
| Картофель | 100 | 70 |
| Томат | 3 | 3 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Зелень | 3 | 1,8 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Котлета рыбная | Рыба филе | 70 | 63 | 75 | 12,0 | 5,2 | 8,0 | 128,0 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Яйцо 1/8шт. | 5,8 | 5,2 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 10 |
| Мука пшеничная | 3 | 3 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Картофельное пюре | Картофель | 220 | 154 | 180 | 4,5 | 6,1 | 29,0 | 187,6 |
| Молоко | 50 | 50 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Компот из свежих фруктов | Свежие фрукты | 20 | 18 | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 65,0 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник.** | | | | | | | | |
| Салат из моркови и яблок | Морковь | 40 | 32 | 60 | 0,5 | 3,1 | 4,7 | 49,14 |
| Яблоко | 30 | 26 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Яйцо, запеченное в сметанном соусе | Яйцо 1 шт. | 1 шт. | 40 | 80 | 0,44 | 0,8 | 0,2 | 10,16 |
| Масло сливочное | 1,5 | 1,5 |
| Соус: |  |  |
| Сметана | 10 | 10 |
| Мука пшеничная | 3 | 3 |
| Кефир с сахаром | Кефир | 180 | 177 | 180 | 5,0 | 5,7 | 13,2 | 122,2 |
| Сахар | 6 | 6 |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  |  | 80 | 5,28 | 0,96 | 27,38 | 144,8 |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  |  | 50 | 66,7 | 1,5 | 24,9 | 130 |
| За весь день: |  |  |  |  | 48,87 | 50,89 | 231,46 | 1447,67 |