

+



УТВЕЖДЕНО:

Заведующий Елатомским детским садом

Г.В. Попова

Приказ № 70 от 31.08.2023 г.

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей от 1,5 до 7 лет в
Муниципальном дошкольном образовательном учреждении Елатомский детский сад
Меню 1-го дня

	Выход блюд	Кол-во брутто	Кол-во нетто	Химический состав			
				белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак							
<u>Каша рисовая молочная</u>	250						
Крупа рисовая		25	25	2,33	0,28	18,43	81
Масло сливочное		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44
Сахар		3	3	-	-	2,99	11,22
Молоко		200	200	5,6	6,4	8,2	118
<u>Какао на молоке</u>	150						
Какао		2	2	-	-	-	-
Сахар		8	8	0,02	-	7,96	29,92
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87
<u>Хлеб пшеничный/ Хлеб с маслом</u>	50/10						
Хлеб пшеничный		50	50	3,8	2,25	30	148,5
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8
Всего в завтрак				16,03	24,46	74,74	572,88

Обед							
<u>Суп рыбный</u>	250						
Рыбные консервы		15	15	2.63	0.3	-	132
Картофель		100	70	1.4	-	13.79	58.1
Лук		10	8	0.14	-	0.76	3.44
Морковь		10	8	0.13	-	0.5	2.64
Масло растительное		2	2	-	2	-	17.98
Вермишель		7	7	0.9	0.03	4.9	24.08
<u>Голубцы ленивые</u>							
<u>с мясом</u> Капуста	150/30						
Масло сливочное		150	120	2.16	-	6.48	33.6
Мясо		10	10	0.06	8.25	0.09	74.8
Лук		50	50	8.2	13.9	-	158
Морковь		10	8	0.14	-	0.76	3.44
Рис		10	8	0.13	-	0.5	2.64
Хлеб ржаной		10	10	0.7	0.06	7.37	32.3
	50	50	50	2.35	0.35	24.9	107
<u>Компот из с.фр.</u>							
С.фр	200			0.33	-	7.54	30.25
Сахар		8	8	0.02	-	7.96	29.92
<u>Салат свекольный</u>					- 3		
Свекла	45	50	40	0.68		4.32	19.2
Масло растительное		3	3	-		-	26.97
Всего за обед				19.97	25.89	79.87	756.36
Полдник							
<u>Конд.изделия</u>	30	30	30	2.25	8.54	22.47	125.1
Сок порционный	150	150	150	0.06	0.06	14.7	63

Всего в полдник				2.31.	8.6	37.17	188.1
Ужин							
<u>Биточки манные со сгущенкой</u>	100/15						
Молоко		60	60	1.68	1.92	2.82	34.8
Мука		5	5	0.52	0.05	3.71	16.35 4.71
Яйцо 1/15		8	8	0.38	0.35	0.02	44.95
Масло растительное		5	5	-	5	-	11.22
Сахар		3	3	-	-	2.99	20.25
Сгущенное молоко		15	15	1.05	1.19	1.43	97.8
Манка		30	30	3.39	1.23	21.99	
<u>Чай</u>	180						-
Чай		2	2	-	-	-	52.36
Сахар		8	8	0.04	-	13.93	
Всего в ужин				7.06	9.74	46.89	282.44
Итого в день				45.37	68.69	238.67	1799.78

Меню 2-го дня

Завтрак							
<u>Каша пшениная молочная</u>	250						
Крупа пшениная		25	25	1.75	0.15	18.43	80.75
Масло сливочное		3	3	0.02	2.48	0.03	22.44
Сахар		3	3	-	-	2.99 8.2	11.22 118
Молоко		200	200	5.6	6.4		
<u>Кофейный напиток на молоке</u>	200					7.05	87
Молоко		150	150	4.2	4.8	-	-
Кофейный напиток		2	2	-	-	7.96	29.92
Сахар		8	8	0.02	-		
<u>Хлеб пшеничный с маслом</u>	50/10					30	148.5
Хлеб пшеничный		50	50	3.8	2.25	0.09	74.8

Масло сливочное		10	10	0.06	8.25		
Всего в завтрак				15.45	24.33	74.75	572.63
Обед							
<u>Суп рассольник с курами</u>	250						

Куры		40 7	30	6.24	2.64	0.18	49.5
Рис		10	7	0.49	0.04	5.16 0.76	22.61
Лук		10	8	0.14	-	0.56	3.44
Морковь		80 2	8	0.1	-	9.85	2.64
Картофель		20	56 2	1	0.05 2	-	41.5
Масло растительное			20	-	-	0.36	17.98
Огурцы консервиров				0,14			2
<u>Котлета мясная с</u>	150	40 5					
<u>гречкой</u>		55	40 5		1.04	27.2	
Гречка		5	55	5.04	4.13	0.05	131.6
Масло сливочное		5	5	0.03	15.29	-	37.4
Мясо		3	5	9.02	0.05 5	3.71	173.80
Мука		5	3	0.52	0.35	-	16.45
Масло растительное		10	4	-	-	0.02	44.95
Яйцо 1/15			10	0.38	0.24	0.38	4.71
Лук				0.07		5.34	1.72
Хлеб пшеничный		5		0.77			25.4
<u>Компот из</u>		8	5		-		
<u>сухофруктов</u>	200		8		-	2.95	
Сухофрукты				0.12		7.96	17.95
Сахар				0.02	0.35		29.92
		30		2.35		24.9	
<u>Хлеб ржаной</u>	50	5	24		-		107
<u>Салат из свежих</u>	30	3	4		- 3	1.3	
<u>овощей Капуста</u>			3	0.43		0.38	6.72
Морковь				0.07		-	0.17
Масло растительное				-			26.97
<i>Всего за обед</i>				26.93	34.18	91.06	767.4
Полдник							
<u>Кондитерское изделие</u>		20	20	2.2	0.26	14.6	66
<i>Всего за полдник</i>				2.2	0.26	14.6	66

Ужин							
<u>Сырники творож./</u> <u>Рулет с творогом с</u> <u>сгущ./ повидлом</u>	130/100						
Творог		80	80	11.2	14.4	1.04	180.8
Манка		20	20	2.26	0.14	14.66	65.2
Сахар		5	5	0.02	-	4.98	18.7
Масло сливочное		5	5	0.03	4.13	0.05	37.40
Мука		10	10	1.03	0.09	7.42	32.7
Яйцо 1/10		4	4	0.51	0.46	0.03 8.4	6.28
Сгущенка/повидло		15/20	15/20	1.08	1.28		47.25
Чай с сахаром	180					7.96	
Сахар		8	8	0.02	-	-	29.92
Чай		1	1	-	-		-
Всего за ужин				16.15	20.5	44.54	418.25
Итого в день				60.73	79.27	224.95	1824.28

Меню 3-го дня

Завтрак							
<u>Каша манная</u> <u>молочная Крупа</u>	250						
манная		20	20	2.26 5.6	0.14 6.4	14.66	65.2
Молоко		200	200	-	-	8.2	118
Сахар		3	3	0.02	2.48	2.99	11.22
Масло сливочное		3	3			0.03	22.44
<u>Какао на молоке</u>	150			0.04	-		
Сахар		8	8	-	-	13.93	52.36
Какао		2	2	4.2	4.8	-	-
Молоко		150	150			7.05	87
				3.8	2.25		
<u>Хлеб пшеничный/</u> <u>Хлеб пшенич. с</u> <u>маслом</u>	50/10	50	50			30	148.5
Масло сливочное		10	10	0.06	8.25		
						0.09	74.8
Всего в завтрак				15.98	24.32	76.95	579.52

Обед							
<u>Борщ/Щи с курами ч/д</u>	250/40						
Куры							
Лук		30	22	4.58	1.94	0.13	36.3 3.4
Морковь		10	8	0.14 0.1	-	0.76	2.64
Картофель		10	8	1.12	-	0.56	43.12
Масло растительное		80 2	56 2	-	- 2	9.13	17.97
Капуста		70	56	10.08	-	-	15.68
Свекла		50	37	0.63	-	3.02	17.76
<u>Рыба запеченая,</u>						4	
<u>макаронь/картоф.</u>	120/150						
<u>пюре</u> Минтай			100 40	15.9			
Макаронь		120 40	120	5.2	0.7		70
Картофель		150	10	2.4	1	-	140
Масло сливочное		10	5	0.06	-	26.28	92.40 74.8
Масло растительное		5	5	-	8.26 5	19.56	44.95
Мука <u>Компот</u>		5		0.52	0.05	0.1	16.45
<u>из</u>			5			-	
<u>сухофруктов</u>			8	0.12	-	3.71	17.95
Сухофрукты	200	8		0.04	-		52.36
Сахар			50			2.95	
<u>Хлеб ржаной</u>		50		2.35	0.35	13.93	107
	50					24.9	
Всего в обед				43.27	19.3	109.03	752.78
Полдник							
Сок/	150	150	150	0.06	0.06	14.7	63
Кондитерское изделие	20	20	20	2.08	0.26	13.74	62.4
Всего в полдник				2.14	0.32	28.44	125.4

Ужин							
<u>Плов с курами</u>	200						
Куры		40	30	6.24	2.64	0.18	49.5
Масло сливочное		10	10	0.06	8.26	0.1	74.8
Масло растительное		3	3	-	3	-	26.93
Рис		40	40	2.8	0.24	29.48	129.20
Лук		10	8	0.14	-	0.76	3.4
Морковь		10	8	0.1	-	0.56	2.64
<u>Чай/Кисель</u>	180						
Чай		2	2	-	-	-	-
Кисель концентр		25	25	-	-	2.25	91
Сахар		8	8	0.04	-	13.93	52.36
Хлеб пшеничный		50	50	3.8	2.25	30	148.5
<i>Всего в ужин</i>				13.18	16.39	77.26	578.33
<i>Итого в день</i>				74.54	60.33	291.68	2036.03

Меню 4-го дня

Завтрак							
<u>Вермишель</u> <u>молочная с маслом</u>	200						
Молоко		200	200	5.6	6.48	8.2	118
Масло сливочное		3	3	0.02 3.2	2.48 0.1	0.03	22.44 86
Вермишель		25	25	-	-	17.5	11.22
Сахар		3	3			2.99	
<u>Кофейный напиток</u> <u>на молоке</u> Какао	150						
Сахар		2	2	0.04 4.2	-	-	52.36 87
Молоко		8	8		4.8	13.93 7.05	
		150	150				
<u>Хлеб пшеничный/</u> <u>Хлеб с маслом</u>	50/10						

Хлеб		50	50	3.8	2.25	30	148.5
Масло сливочное		10	10	0.06	8.25	0.09	74.8
Всего в завтрак				16.92	24.36	79.79	600.32

Обед							
<u>Суп картофельный с сметаной</u>	250						
Сметана		30	30	0.84	6.0	1.92 0.76	61.8
Лук		10	8	0.14	-	0.56	3.4
Морковь		10	8	0.1	-	13.04	2.64
Картофель		100	80	1.6	- 2	-	61.6
Масло растительное		2	2	-			17.97
<u>Бедро куриное туш. гречка/овощи тушеные</u>	150/90		40	5.04	1.04 8.25 7.43	27.20 0.09 0.58	131.6 74.8
Гречка		40	10	0.06	0.05	3.71	158.4
Масло сливочное		10	96	19.97 0.52	5	- 8.1	16.45
Бедро куриное		130	5	- 2.7	-	0.76	44.95
Мука		5	5	0.14 0.1	-	0.56	42
Масло растительное		5	150	2.35	-	24.9	3.4
Капуста		150	8		0.35		2.64 107
Лук		10	8				
Морковь		10	50	0.12		2.95	
<u>Хлеб ржаной</u>		50		0.04	-	13.93	17.95
					-		52.36
<u>Компот из с.фр.</u>	50		5				
С. Фр.		5	8	0.43		1.3	
Сахар	200	8		0.07	-	0.38	6.72
<u>Салат из свежих Овощей</u>	30	30	24		- 3	-	0.17 26.97
Капуста		5	3				
Морковь		3					
Масло растительное							
Всего в обед				34.22	33.12	100.74	832.82
<u>Полдник</u>							
Кондитерское изделие/Сок	15	15	15	1.65	0.2	10.95	45.5
	150	150	150	0.6	0.6	14.7	63
Всего в полдник				1.71	0.8	25.65	108.5

Ужин							
<u>Блины с маслом</u>	100/10						
Мука		60	60	6.18	0.54	44.52	196.2
Молоко		80	80	2.24	2.56	3.76	46.4
Сахар		3	3	-	-	4.99	18.7
Масло сливочное		13	13	0.08	10.73	0.11	97.24
Яйцо 1/15		3	3	1.02	0.92	0.07	12.56
Дрожжи		1	1	0.13	0.03 2	0.09	1.09
Масло растительное		5	5	-	-	-	17.98
<u>Чай сладкий</u>	180				-		
Сахар		8	8	0.04	-	13.93	52.36
Чай		2	2	-	-	-	-
Всего в ужин				9.69	16.78	67.47	442.53
Всего в день				62.54	75.06	273.65	1984.17

Меню 5-го дня

Завтрак							
<u>Каша геркулесовая</u>	250						
<u>молочная Геркулес</u>							
Молоко		25	25	3.28	1.55	16.43	88.75 118
Сахар		200	200	5.6	6.4	8.2	11.22
Масло сливочное		3	3	-	-	2.99	22.44
		3	3	0.02	2.48	0.03	
<u>Какао на молоке</u>	200						87
Молоко							29.92
Сахар Какао		150	150	4.2	4.8	7.05	
<u>Хлеб пшеничный /</u>		8	8	0.02	-	7.96	-
<u>Хлеб с маслом</u>		2	2	-	-	-	
Хлеб пшеничный	50/10						148.5
Масло сливочное		50	50	3.8	2.25	30	74.8
		10	10	0.06	8.25	0.09	

<i>Всего в завтрак</i>				16.98	25.73	72.75	580.63

Обед							
<u>Щи с курами</u>	250						
Куры		30	22	4.58	1.94	0.13	36.3
Лук		10	8	0.14	-	0.76	3.4
Морковь		10	8	0.1	-	0.56	2.64
Картофель		80	56	0.12	-	9.13	43.12
Масло растительное		2	2	-	2	-	17.98
Капуста		80	64	1.15	-	3.46	17.92
<u>Оладьи из печени,</u> <u>картоф. пюре/</u> <u>Макаронны</u>	70/150			2.8			
Картофель		200	140	0.1	-	22.82	107.80
Лук		5	4	6.58	-	0.38	1.72
Печень говяжья		40	35	-	1.26	-	37.8
Масло растительное		5	5	0.03	5	-	44.95
Масло сливочное		5	5	0.52	4.13	0.05	37.4
Мука		5	5	1.02	0.05	3.71	16.45
Яйцо		3	3	5.2	0.92	0.07	12.56
Макаронны		40	40		1	26.28	140
<u>Компот из</u> <u>с.фр. С.фр.</u> Сахар	200	5	5	0.12	-	2.95	17.95
		8	8	0.04	-	13.93	52.36
		50	50	2.35	0.35	24.9	107
<u>Хлеб ржаной</u>	50						
Всего в обед				24.85	16.65	109.13	697.34
Полдник							
Сок порционный	150	150	150	0.6	0.6	14.7	63
<u>Кондитерское</u> <u>изделие</u>	20	20	20	2.2	0.26	14.6	66
Всего в полдник				2.8	0.86	29.3	129

Ужин							
<u>Омлет</u>	100						
Яйцо		40 2	40 2	5.08	4.6	0.28	62.8
Масло растительное		60	60	-	2	-	17.97
Молоко		10	10	1.68	1.92	2.82	34.8
Манка		5	5	1.13	0.07	7.33	32.6
Масло сливочное				0.03	4.13	0.05	37.4
		50	50				
<u>Хлеб пшеничный</u>	50			3.8	2.25	30	148.5
			2				
<u>Чай сладкий</u>	180	2	8	-	-	-	-
Чай		8		0.04	-	13.93	52.36
Сахар					-		
<i>Всего в ужин</i>				11.76	14.97	54.41	386.43
<i>Итого в день</i>				56.39	58.21	265.59	1793.40

Меню 6-го

дня

Завтрак							
<u>Каша манная</u>	250						
<u>молочная Крупа</u>							
манная		20	20	2.26 5.6	0.14 6.4	14.66	65.2
Молоко		200	200	-	-	9.4	116
Сахар		3	3	0.02	2.48	2.99	11.22
Масло сливочное		3	3			0.03	22.44
<u>Кофе на молоке</u>	200						
				-	-		
Коф.напиток		2	2	0.02 4.2	-	-	-
Сахар		8	8		4.8	7.96	29.92 87
Молоко		150	150			7.05	
<u>Хлеб пшеничный/</u>	50/10						
<u>Хлеб с маслом</u>							
Хлеб		50	50	3.85	2.25	30	148.5
Сливочное масло		10	10	0.06	8.25	0.09	74.8
<i>Всего в завтрак</i>				16.01	24.32	72.18	555.08

Обед							
<u>Суп гороховый с курицей</u> Мясо	250						
курица		30	22	4.58 9.2	1.94	0.13	36.3
Горох		40	40	0.14	0.64	23.08	129.2
Лук		10	8	0.1	-	0.76 0.56	0.34 2.64
Морковь		10	8	1	-	8.15	38.5
Картофель		70	50	-	- 2	-	17.97
Масло растительное		2	2				
<u>Биточки куриные с рисом, подливой</u>	150/60		40	2.8			
Рис		40	60	12.48	0.24	29.48	129.2
Грудки куриные		80	8	0.14 0.1	5.28	0.36	99
Лук		10	8	1.03	-	0.76	3.4
Морковь		10	10	0.77	-	0.56 7.42	2.64 32.7
Мука пшеничная		10	10	-	0.09	5.34	25.4
Хлеб пшеничный		10	10	1.02	0.24	-	62.93
Масло растительное		10	7	0.06	0.69	0.07	12.56
Яйцо 1/15		7	3	0.13	0.92	0.09	74.8 4
Масло сливочное		3	10		8.25	0.84	
Паста томатная		10	5		0.02		
<u>Салат из свежей капусты</u> Капуста	45	5		0.63			9.8
Морковь		45	35	0.05		1.89	1.32
Лук репчатый		5	4	0.07	-	0.28	0.17
Масло растительное		5	4	-	-	0.38	26.97
<u>Компот из сухофруктов</u>	200	3					
Сухофрукты		5	5	0.12		2.95	17.95
Сахар		8	8	0.02	-	7.96	29.92
<u>Хлеб ржаной</u>	50		50				
Всего в обед				33.79	22.66	115.96	864.71

Полдник							
Кондитерское изделие	20	20	20	2.2	0.26	14.6	66
Всего в полдник				2.2	0.26	14.6	66
Ужин							
<u>Яйцо/ Винегрет</u>	50/150						
Яйцо		40	40	5.08	4.6	0.28	63.92
Свекла		70	56	0.95	-	6.05	26.88
Морковь		70	56	1.12	-	0.39	46.48
Картофель		70	56	-	- 5	11.03	44.95
Масло растительное		5	5	-	-	-	
				0.02	-		91
<u>Кисель/Чай</u>	180			-	-	2.25	29.92
Кисель		25	25	-	-	7.96	-
Сахар		8	8	-	-	-	
Чай		2	2	-	-	-	
Всего в ужин				7.9	9.6	27.96	321.63
Итого в день				59.99	56.84	230.7	1807.42

Меню 7 -го дня

Завтрак							
<u>Рожки молочные</u>	250						
Макаронны		25	25	3.2	0.1	17.5 8.2	86
Молоко		200	200	5.6	6.4	2.99	118
Сахар		3	3	-	-	0.03	11.22
Масло сливочное		3	3	0.02	2.48		22.44
<u>Какао на молоке</u>	200					6.15	
Молоко		150	150	4.2	4.8	7.96	88.5
Сахар		8	8	0.02	-	-	29.22
Какао		2	2	-	-		-
<u>Хлеб пшеничный /</u>	50/10						
<u>Хлеб с маслом</u>						30	
Хлеб пшеничный		50	50	3.85	2.25		148.5
Масло сливочное		10	10	0.06	8.25	0.09	74.8
Всего в завтрак				16.95	19.48	72.92	578.68

Обед								
<u>Суп с рыбой</u>	250							
Минтай		40	33	5.25	0.02	- 2.2	23.1	
Манка		10	3	0.34	0.02	0.76	9.78	
Лук		10	8	0.14	0.1	-	0.34	
Морковь		80	8	1.12	-	9.13	2.64	
Картофель			56		-		43.12	
<u>Бедро куриное</u>	150/90							
<u>туш.,овоци туш.</u>				2.8				
<u>/гречка</u>		200	140	19.97		22.82		
Картофель		130	96	0.14	0.1	-	107.8	
Бедро куриное		10	8	2.16	8.45	0.76	158.4	
Лук		10	8	0.52	-	0.56	3.4	
Морковь		150	120	-	-	6.48	2.64	
Капуста		5	5	0.06	-	3.71	33.60	
Мука		5	5	5.04	0.05	5	16.45	
Масло растительное		10	10		8.25	0.09	44.95	
Масло сливочное		40	40		1.04	27.2	74.8	
Гречка				0.12			131.6	
				0.02			17.95	
		5	5		-	2.95	29.92	
	200	8	8		-	7.96		
<u>Компот из с. фр. С.фр.</u>				2.35				
Сахар							107	
		50	50		0.35	24.9		
<u>Хлеб ржаной</u>								
<u>Салат из свежих</u>	50			0.67				
<u>овощей</u> Капуста				-			1.04	
Масло растительное	40	40	37	0.07	- 2	2	17.97	
Морковь		2	2		-	-	0.17	
		5	4			0.38		
Всего в обед				40.97	25.18	113.04	826.67	

Полдник							
Кондитерское изделие	20	20	20	2.2	0.26	14.6	66
Всего в полдник				2.2	0.26	14.6	66
Ужин							
<u>Сырники творож./</u> <u>Рулет манный с</u> <u>творогом с сгущ./</u> <u>повидлом</u> Молоко	150						
Яйцо 1/15		60	60	1.68	1.92	2.82	34.8
Масло сливочное		3	3	6.35	0.03 5.75	4.13	0.35
Манка		5	5	3.39	8.4	0.21	0.05
Творог		30	30	1.05	10.8	21.99	97.80
Сгущенка		60	60	-	1.19	0.78	135.6
Повидло		15	15		0.02	1.43	20.25
		20	20			15.54	59.2
<u>Чай сладкий</u>				-			
Чай	180			0.02	-		
Сахар		2	2		-	-	-
		8	8			7.96	29.92
Всего в ужин				20.92	24.02	50.92	493.47
Итого в день				81.04	68.94	251.48	1964.82

Меню 8-го дня

Завтрак							
<u>Каша «Дружба»</u>	250						
<u>молочная</u>							
Пшено		12	12	1.44	0.35	8.32	40.08
Рис		13	13	0.91 5.6	0.08 6.4	8.84 9.4	38.76 116
Молоко		200	200	-	-	2.99	11.22
Сахар		3	3	0.02	2.48	0.03	22.44
Масло сливочное		3	3				
<u>Кофе на молоке</u>	200						

Молоко		150	150	4.2	4.8	7.05	87
Сахар		8	8	0.02	-	7.96	29.92
Коф.напиток		2	2	-	-	-	-
<u>Хлеб пшеничный/</u>	50						
<u>Хлеб с маслом</u>							
Хлеб пшеничный		50	50	3.85	2.25	30	148.5
Масло сливочное		10	10	0.06	8.25	0.09	74.8
<i>Всего в завтрак</i>				16.1	24.61	74.68	568.72

Обед							
<u>Щи /Борщ с курами</u>	250						
Мясо курица		40	30	6.24	2.64	0.18	49.5
Капуста		70	56	1.01	-	3.02	15.68
Лук		10	8	0.14	-	0.76	0.34
Морковь		10	8	0.1	-	0.56	2.64
Картофель		80 2	56 2	1.6	- 2	11.03	46.48
Масло растительное		50	35	-	-	-	17.97
Свекла				0.6		3.78	16.8
<u>Карт.пюре/макароны</u>							
<u>Котлета рыбная</u>	150/60	120	100		0.7		
Минтай		5	4	15.9 0.7	-	-	70
Лук		3	3	1.02	0.92 5	0.38	1.72
Яйцо 1/15		5	5	-	0.05	0.07	12.56
Масло растительное		5	5	0.52 2.8	-	-	44.95
Мука		200	140	0.06	8.25	3.71	16.45
Картофель		10	10			22.82 0.09	107.80
Масло сливочное							74.8
				0.12	- -		
<u>Компот из</u>	200	5	5	0.02	-	2.95	
<u>сухофруктов</u>		8	8			7.96	17.95
Сухофрукты				2.35	0.35		29.92
Сахар		50	50			24.9	
							107
<u>Хлеб ржаной</u>	50						
<u>Салат из свежих</u>				0.67	- 2		
<u>овощей</u> Капуста	45	40	37	-	-	2.26	
Масло растительное		2	2	0.07		-	11.47
Морковь		5	4			0.38	17.97
							0.17
Всего в обед				33.92	21.91	84.85	662.17
Полдник							
Кондитерское изделие	30	30	30	3.3	0.39	21.9	99

Всего в полдник				3.3	0.39	21.9	99
Ужин							
<u>Гуляш с</u> <u>курами,</u> <u>макаронны</u> Куры	100/150	30	22	4.58	1.94	0.01	47.2
Мука		10	10	1.03	0.09 3	7.42	32.7
Масло растительное		3	3	-	8.25	-	2.7
Масло сливочное		10	10	0.06	0.24	0.09	74.8
Макаронны		40	40	2.8	0.02	29.48	129.2
Паста томатная		5	5	0.13	-	0.84	4
Морковь		10	8	0.14	-	0.76	3.4
Лук		10	8	0.1	-	0.56	2.64
	180						
<u>Чай сладкий</u>		2	2	-	-	-	-
Чай		8	8	0.02	2.25	7.96	29.92
Сахар		50	50	3.85	-	30	148.5
Хлеб пшеничный							
Всего в ужин				12.68	11.67	77.08	475.06
Итого в день				66	58.52	258.51	1804.95

Меню 9-го дня

Завтрак							
<u>Каша геркулесовая</u> <u>молочная</u>	250						
Крупа геркулесовая		25	25	3.28	1.55	16.43	88.75
Масло сливочное		3	3	0.02	2.48	0.03	22.44
Сахар		3	3	-	-	2.99 9.4	11.22 116
Молоко		200	200	5.6	6.4		
<u>Хлеб пшеничный/</u> <u>Хлеб с маслом</u>	50					30	148.5
Хлеб пшеничный		50	50	3.8	2.25	0.09	74.8
Масло сливочное		10	10	0.06	8.25		

<u>Какао на молоке</u>	200						
Сахар Какао		8	8	0.02	-	7.96	29.92
Молоко		2	2	-	- 4.8	-	-
		150	150	3.75		7.05	87
Всего в завтрак				16.53	25.73	73.95	578.63
Обед							
<u>Суп с мясными фрикадельками</u>	250/30						
Мясо свиное		50 3	50	8.2	13.9	-	158
Яйцо 1/15		10	3	1.02	0.92	0.07	12.56
Лук		10	8	0.14	-	0.76	3.4
Морковь		100	8	0.1	-	0.56	2.64
Картофель		2	70	1.4	- 2	11.41	53.9
Масло растительное			2	-		-	17.97
<u>Гуляш из печени с макаронами</u>	150/30	40 5			1		
Макаронны		50	40 5	5.2	4.13	26.28	140
Масло сливочное		10 3	43	0.03	1.33	0.05	37.4
Печень говяжья		10	10	7.48	0.09	-	42.14
Мука		10	3	1.03	3	7.42	32.7 2.7
Масло растительное		5	8	-	-	-	0.34
Лук			8	0.14 0.1	-	0.76	2.64
Морковь		5	5			0.56	
Паста томатная		8					
		50	5	0.12	-		17.95
<u>Компот из с.фр.</u>	200		8	0.02	-	2.95	29.92 107
С.фр			50	2.35	0.35	7.96	
Сахар		60				24.9	
<u>Хлеб ржаной</u>	50	3					20.16

<u>Салат из свеклы</u>	40		42	0.71	-	3		2.7
Свекла			3	-			4.54	
Масло растительное								-
<i>Всего за обед</i>				28.04	29.72		88.22	684.12
Полдник	150							
<u>Выпечка</u>								
Мука		100	100	10.3	0.9	74.2	327	
Сахар		8	8	0.02	-	7.96	29.92	
Масло сливочное		5	5	0.03	4.13 5	0.05	37.4	
Масло растительное		5	5	-	1.92	-	44.95	
Молоко		60	60	1.68	0.06	2.82	34.8	
Дрожжи	2	2	0.26		0.18	2.18		

<i>Всего за полдник</i>				12.29	12.01	85.21	476.25
<i>Ужин</i>							
<u>Каша рисовая</u> <u>молочная</u>	250						
Крупа рисовая		25	25	2.26	0.14 6.4	14.66	65.2
Молоко		200	200	5.6	2.48	9.4	116
Масло сливочное		3	3	0.02	-	0.03	22.44
Сахар		3	3	-		2.99	11.22
<u>Чай сл.</u>	180						
Чай		2	2	-	-	-	-
Сахар		8	8	0.02		7.96	29.92
<i>Всего за ужин</i>				7.9	9.02	35.04	244.78
<i>Итого в день</i>				64.76	76.48	282.42	1983.78

**Меню 10-го
дня**

Завтрак							
<u>Каша пшениная</u>	250						
<u>молочная Крупа</u>							
пшениная		25	25	3.01	1.43	15.11	81.65
Молоко		200	200	5.6	6.4	9.4	116
Сахар		3	3	-	-	4.99	18.7
Масло сливочное		3	3	0.02	2.48	0.03	22.44
<u>Кофейный напиток</u>	200						
Кофейный напиток		2	2	-	-	-	-
Сахар		8	8	0.04	-	13.93	52.36
Молоко		150	150	4.2	4.8	7.05	87
<u>Хлеб пшеничный/</u>	50						
<u>Хлеб с маслом</u>							
Хлеб пшеничный		50	50	3.8	2.25	30	148.5
Масло сливочная		10	10	0.06	8.25	0.09	74.8
Всего в завтрак				16.73	25.61	80.6	601.45

Обед							
<u>Щи с сметаной/</u>	250						
Лук		10	8	0.14	-	0.76	3.4
Морковь		10	8	0.1	-	0.56	2.64
Картофель		100	70	1.4	- 6	11.41 0.96	53.90 61.8
Сметана		30 2	30 2	0.84	2	-	17.97
Масло растительное		70	56	-	-	3.02	15.68
Капуста				1.01			
<u>Тефтели мясные,</u>	150/60		70				
<u>овощи туш./ гречка</u>		70 3	3	11.48	19.46 0.92	-	221.2
Филе свинины		10 5	8	1.02	-	0.07	12.56 3.4
Яйцо 1/15		40	5	0.14	0.05	0.76	16.45
Лук		8	40	0.52	1.04	3.71	131.6
Мука		5	8	5.04	7.99	27.02	71.92
Гречка		10	5	-	4.13	-	37.4
Масло растительное		5	8	0.05 0.1	-	0.05	2.64
Масло сливочное		7	5	0.13	0.02	0.56	4
Морковь			7	0.49	0.04	0.84	22.61
Паста томатная						5.16	
Рис							
<u>Компот из</u>	200						
<u>сухофруктов</u>							
Сухофрукты		5	5	0.12	-	2.95	17.95
Сахар		8	8	0.02	-	7.96	29.92
<u>Хлеб ржаной</u>	50	50	50	2.35	0.35	24.9	107
Всего в обед				24.95	37.83	88.41	775.86
Полдник							
<u>Кондитерское</u>	30	30	30	3.3	0.39	21.9	99
<u>изделие/Сок</u>	150	150	150	0.6	0.6	14.25	63
Всего в полдник				3.9	0.45	36.15	162

Ужин							
<u>Омлет</u>	150						
Молоко		60	60	1.68	1.92 4.6	2.82	34.8
Яйцо		40 5	40 5	5.08	2.48	0.28	62.8
Масло сливочное		10	10	0.02	0.07	0.03	22.44 32.6
Манка				1.13		7.33	
		50	50		2.25		148.5
<u>Хлеб пшеничный</u>	50			3.85		30	
<u>Чай сладкий/Кисель</u>	180	25	25		-		91
Кисель		2	2	-	-	2.25	-
Чай		8	8	-	-	-	29.92
Сахар				0.02		7.96	
<i>Всего в ужин</i>				11.78	11.32	50.67	422.06
<i>Итого в день</i>				56.79	75.21	255.83	1961.37