**Примерное меню возрастная категория 1,5-3,0 года**

**\* - Сборник** **рецептур** блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. **Могильного** **и** Т.В. **Тутельяна**, 2011 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **1-я неделя** | | | | | | | | |
| **День 1 Понедельник** | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша манная молочная с маслом | 150 |  |  |  |  | \_ | № 168\* |
| Манка | 20 | 1.9 | 0.15 | 14.07 | 66.9 |  |  |
| Молоко | 120 | 3.92 | 4.22 | 5.29 | 77.08 | 1.4 | № 400\* |
| Масло сливочное | 5 | 0.03 | 4.1 | 0.04 | 37.4 |  | № 6\* |
| Сахар | 4 |  |  | 3.96 | 16.2 |  |  |
|  |  | 5.85 | 8.47 | 23.99 | 197.58 | 1.4 |  |
| Кофейный напиток на молоке | 150 |  |  |  |  |  | № 395\* |
| Молоко | 100 | 3.26 | 3.52 | 4.41 | 64.2 | 1.0 |  |
| Кофе | 1.0 | 0.2 | 0.19 | 0.38 | 4.1 | 0.98 |  |
| Сахар | 8 |  |  | 7.91 | 32.4 |  |  |
|  |  | 3.46 | 3.71 | 12.7 | 100.7 |  |  |
| Хлеб пшеничный с маслом |  |  |  |  |  | - |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.02 | 0.2 | 14.08 | 67.8 |  | №1\* |
| Масло сливочное | 5 | 0.03 | 4.1 | 0.04 | 37.4 |  | № 6\* |
|  |  | 2.05 | 4.3 | 14.12 | 105.2 |  |  |
| Итого |  |  | 11.36 | 16.48 | 50.81 | 403.48 | 2.38 |  |
| 2-ой завтрак | Сок | 150 | 0.65 |  | 17.39 | 74.0 | 3.0 |  |
| **Итог** |  |  | **12.01** | **16.48** | **68.2** | **477.48** | **5.38** |  |
| Обед | Куриный бульон с гренками | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Курица | 20 | 3,04 | 0,76 | 0,18 | 20,2 |  |  |
| Морковь | 15 | 0.13 |  | 0.94 | 4.4 | 1.2 |  |
| Лук | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.5 |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 2 | - | 1.9 | - | 17.6 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1.01 | 0.1 | 7.04 | 33.9 |  |  |
| Плов с курицей | 150 |  |  |  |  |  | № 304\* |
|  | Мясо куры | 50 | 7.6 | 1.9 | 0.45 | 50.5 |  |  |
| Рис | 35 | 2.24 | 0.33 | 25.21 | 115.6 |  |  |
| Лук репчатый | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.2 |  |
| Морковь | 20 | 0.36 |  | 1.61 | 8.1 | 1.6 |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
|  |  | 10.4 | 7.43 | 28.1 | 225.7 |  |  |
| Икра кабачковая | 30 | 0.36 | 2.1 | 0.55 | 29.1 |  |  |
| Компот из кураги | 150 |  |  |  |  |  | № 376\* |
| Курага | 10 | 0.5 |  | 5.1 | 21.5 |  |  |
| Сахар | 8 |  |  | 7.91 | 32.4 |  |  |
|  |  | 0.5 |  | 13.01 | 53.9 |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 1.88 | 0.3 | 15.68 | 74.7 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **17.5** | **12.59** | **66.39** | **463.5** | **5.5** |  |
| Полдник | Булочка | 50 |  |  |  |  | - | № 473\* |
| Мука | 35 | 3.28 | 0.36 | 24.49 | 117.1 |  |  |
| Дрожжи | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| Сахарный песок | 4 |  |  | 3.96 | 16.2 |  |  |
| Яйца | 1/8 | 0.74 | 0.70 | 0.03 | 9.7 |  |  |
| Масло сливочное | 1 | 0.01 | 0.83 | 0.01 | 7.48 |  |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 20 | 0.65 | 0.7 | 0.88 | 12.8 | 0.4 | № 400\* |
|  |  | 4.68 | 4.49 | 29.37 | 180.88 |  |  |
| молоко | 150 | 4.89 | 5.25 | 6.52 | 96.3 | 2.0 |  |
| **Итого:** |  |  | **9.57** | **9.74** | **35.89** | **277.18** | **2.4** |  |
| Ужин | Капуста тушеная с маслом сливочным | 190 |  |  |  |  |  | № 132\* |
| Капуста | 150 | 1.73 |  | 5.42 | 29.3 | 12.5 |  |
| Морковь | 25 | 0.13 |  | 0.94 | 4.4 | 0.75 |  |
| Лук репчатый | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 2.2 |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Масло растительное | 3 |  | 2.85 |  | 26.4 |  |  |
|  |  | 2.06 | 6.15 | 7.19 | 94.0 |  |  |
| Чай сладкий | 180 |  |  |  |  |  | № 392\* |
| Сахарный песок | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Чай заварка | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.02 | 0.2 | 14.08 | 67.8 |  | №1\* |
| **Итого:** |  |  | **4.08** | **6.35** | **31.16** | **202.4** | **15.45** |  |
| **Итого за первый день:** |  |  | **45.22** | **51.31** | **201.64** | **1420.56** | **28.73** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 2 вторник** | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 150 |  |  |  |  | - | № 168\* |
| Геркулес | 15 | 1.34 | 0.88 | 8.97 | 50.4 |  |  |
| Молоко | 120 | 3.92 | 4.22 | 5.29 | 77.8 | 1.4 |  |
| Сахар | 4 |  |  | 3.96 | 16.2 |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Какао на молоке | 150 |  |  |  |  |  | № 397\* |
| Молоко | 100 | 3.26 | 3.52 | 4.41 | 64.2 | 2.0 |  |
| Какао | 1 | 0.2 | 0.19 | 0.38 | 4.1 |  |  |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.02 | 0.2 | 14.08 | 67.8 | - | №1\* |
| Масло сливочное | 5 | 0.03 | 4.1 | 0.04 | 37.4 |  |  |
| **Итого:** |  |  | **10.79** | **16.41** | **37.16** | **347.8** |  |  |
| 2-ой завтрак | Фрукт | 100 |  | 11.01 |  | 46.8 | 10.0 | № 368\* |
| **Итого** |  |  | **10.79** | **27.42** | **37.16** | **394.6** | **13.4** |  |
| Обед: | Рассольник с мясом | 180 |  |  |  |  |  | № 73\* |
| Мясо | 30 | 4.5 | 2.24 |  | 39.3 |  |  |
| Лук репчатый | 5 | 0.07 |  | 0.32 | 1.6 | 0.75 |  |
| Морковь | 5 | 0.04 |  | 0.25 | 1.2 | 0.4 |  |
| Крупа перловая | 6 | 0.37 | 0.06 | 4.02 | 18.6 |  |  |
| Огурцы соленые | 20 | 0.14 |  | 0.37 | 2.1 |  |  |
| Картофель | 70 | 0.74 |  | 9.9 | 43.9 | 5.0 |  |
| Масло растительное | 3 |  | 2.85 | 14.86 | 26.4 |  |  |
| Зеленый горошек | 30 | 1.46 |  | 3.09 | 18.7 | 3.0 |  |
| Жаркое по домашнему | 150 |  |  |  |  |  | № 276\* |
| Мясо | 50 | 7.51 | 3.74 |  | 65.5 |  |  |
| Картофель | 90 | 0.95 |  | 12.83 | 56.4 | 7.0 |  |
| Лук репчатый | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 2.2 |  |
| Морковь | 15 | 0.13 |  | 0.94 | 4.4 | 1.2 |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Масло растительное | 3 |  | 2.85 |  | 26.4 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 8.79 | 9.89 | 14.6 | 186.6 |  |  |
| Компот из с/ф | 150 |  |  |  |  |  | № 376\* |
| с/фрукты | 10 | 0.5 |  | 5.1 | 21.5 | 0.3 |  |
| Сахар | 8 |  |  | 7.91 | 32.4 |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 1.88 | 0.3 | 15.68 | 74.7 |  |  |
| **Итого:** |  |  | **17.03** | **15.34** | **73.01** | **448.3** | **16.85** |  |
| Полдник | Гребешок | 50 |  |  |  |  |  | № 473\* |
| Мука пшеничная | 35 | 3.28 | 0.36 | 24.49 | 117.1 |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Сахарный песок | 7 |  |  | 6.92 | 28.4 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 1/20 | 0.32 | 0.30 | 0.01 | 4.2 |  |  |
| Дрожжи | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 20 | 0.65 | 0.7 | 0.88 | 12.8 | 0.4 |  |
| Масло растительное | 3 |  | 2.85 |  | 26.4 |  |  |
| Ряженка | 150 |  |  |  | 96.6 | 1.5 | № 401\* |
| **Итого:** |  |  | **4.27** | **7.51** | **32.33** | **315.4** | **1.9** |  |
| Ужин | Гороховое пюре с маслом сливочным | 190 |  |  |  |  |  |  |
| Горох | 60 | 9.13 | 1.28 | 29.59 | 170.7 |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Чай сладкий | 180 |  |  |  |  |  | № 392\* |
| Чай | 0.5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахарный песок | 8 |  |  | 7.91 | 32.4 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.02 | 0.2 | 14.08 | 67.8 |  | № 1\* |
| **Итого** |  |  | **11.17** | **4.78** | **51.61** | **300.8** |  |  |
| **Итого за второй д** |  |  | **43.26** | **55.05** | **194.11** | **1459.1** | **28.15** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 3 среда** | | | | | | | | |
| Завтрак: | Запеканка творожная со сметанным соусом | 120  30 |  |  |  |  |  | № 237\* |
| Творог | 100 | 14.4 | 17.1 | 0.98 | 222.1 | 0.5 |  |
| Яйца | 1/4 | 1.58 | 1.51 | 0.07 | 20.8 |  |  |
| Манка | 8 | 0.76 | 0.06 | 5.63 | 26.8 |  |  |
| Молоко | 20 | 0.65 | 0.7 | 0.88 | 12.8 | 0.4 |  |
| Сахарный песок | 8 |  |  | 7.91 | 32.4 |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 0.02 | 2.47 |  | 22.44 |  |  |
| Соус сметанный |  |  |  |  |  |  | № 354\* |
| Мука | 3 | 0.28 | 0.03 | 2.1 | 10.0 |  |  |
| Сметана | 20 | 0.58 | 5.7 | 0.49 | 57.4 |  |  |
| Сахарный песок | 3 |  |  | 2.97 | 12.1 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток на молоке | 150 |  |  |  |  |  | № 395\* |
| Молоко | 100 | 3.26 | 3.52 | 4.41 | 64.2 | 2.0 |  |
| Кофе напиток | 1 | 0.2 | 0.19 | 0.38 | 4.1 |  |  |
| Сахар | 8 |  |  | 7.91 | 32.4 |  |  |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.02 | 0.2 | 14.08 | 67.8 |  | №1\* |
| Масло сливочное | 5 | 0.03 | 4.1 | 0.04 | 37.4 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **23.78** | **35.58** | **47.85** | **622.74** | **2.9** |  |
| 2-ой завтрак | Фрукт | 100 | 0.58 |  | 6.75 | 30.1 | 40.0 | № 368\* |
| **Итого:** |  |  | **24.36** | **35.58** | **54.6** | **30.1** | **42.9** |  |
| Обед: | Кукуруза консервированная | 40 | 1.56 | 0.52 | 9.08 | 47.6 | 4.0 | № 12\* |
| Борщ на м/костном бульоне | 150 |  |  |  |  |  | № 57\* |
| Мясо | 35 | 5.25 | 2.61 |  | 45.9 |  |  |
| Картофель | 30 | 0.32 |  | 4.28 | 18.8 | 3.0 |  |
| Капуста | 20 | 0.23 |  | 0.72 | 3.9 |  |  |
| Свекла | 40 | 0.38 |  | 2.83 | 13.2 |  |  |
| Морковь | 10 | 0.09 |  | 0.63 | 2.9 | 0.8 |  |
| Лук репчатый | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.5 |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 8 | 0.23 | 2.28 | 0.2 | 23.0 |  |  |
| Рулет мясной с яйцом и маслом сливочным |  |  |  |  |  |  | № 295\* |
| Мясо | 70 | 10.51 | 5.23 |  | 91.7 |  |  |
| Яйцо фарш | 1/8 | 0.53 | 0.5 | 0.02 | 6.9 |  |  |
| Яйцо начинка | 1/2 | 2.11 | 2.01 | 0.09 | 27.7 |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 0.02 | 2.47 |  | 22.44 |  |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лимонный напиток | 150 |  |  |  |  |  |  |
| Лимоны | 8 | 0.02 |  | 0.37 | 1.6 | 4.0 |  |
| Сахарный песок | 8 |  |  | 7.91 | 32.4 |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 1.88 | 0.3 | 15.68 | 74.7 |  | №1\* |
| **Итого:** |  |  | **24.77** | **19.72** | **42.61** | **615.7 451 94** | **13.3** |  |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печенье | 40 | 3,94 | 3,9 | 27,06 | 163,4 |  |  |
| Кефир | 160 | 5.04 | 5.0 | 7.2 | 96.6 | 1.05 | № 401\* |
| **Итого:** |  |  | **8,98** | **8,9** | **34.26** | **260,0** |  |  |
| Ужин | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 190 |  |  |  |  |  | № 168\* |
| Крупа ячневая | 20 | 1.3 | 0.27 | 13.27 | 62.2 |  |  |
| Молоко | 120 | 4.08 | 4.4 | 5.51 | 80.3 | 2.4 |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Чай сладкий | 180 |  |  |  |  |  | № 392\* |
| Чай заварка | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 8 |  |  | 7.91 | 32.4 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.02 | 0.2 | 14.08 | 67.8 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **7.42** | **8.17** | **40.8** | **370,3** | **3.45** |  |
| **Всего за день:** |  |  | **63.56** | **70.42** | **158.74** | **1653,38** | **59.65** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 4 четверг** | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 150 |  |  |  |  |  | № 168\* |
| Крупа гречневая | 30 | 2.59 | 0.68 | 18.72 | 93.7 |  |  |
| Молоко | 120 | 3.92 | 4.22 | 5.29 | 77.8 | 2.4 |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Сахар | 4 |  |  | 3.96 | 16.2 |  |  |
| Чай сладкий с молоком | 150 |  |  |  |  | 1.19 |  |
| Чай заварка | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
| Сахарный песок | 8 |  |  | 7.91 | 32.4 |  |  |
| Молоко | 100 | 3.26 | 3.52 | 4.41 | 64.2 | 2.0 |  |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.02 | 0.2 | 14.08 | 67.8 |  | № 1\* |
| Масло сливочное | 5 | 0.03 | 4.1 | 0.04 | 37.4 |  |  |
| Сыр | 15 | 3.05 | 3.35 | 0.48 | 45.6 | 0.11 | № 7\* |
| 2-ой завтрак | Фрукт | 100 |  |  |  | 96 | 26.6 | № 368\* |
| **Итого:** |  |  | **14.89** | **19.37** | **54.92** | **561** | **32.3** |  |
| Обед: | Суп гороховый на курином бульоне | 180 |  |  |  |  |  | № 81\* |
| Мясо кур | 30 | 4.56 | 1.14 | 0.27 | 30.3 |  |  |
| Горох | 20 | 3.04 | 0.43 | 9.86 | 56.9 |  |  |
| Морковь | 10 | 0.09 |  | 0.63 | 2.9 | 0.8 |  |
| Лук | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 2.2 |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Индейка в молочном соусе | 60 |  |  |  |  |  |  |
| Мясо индейки | 100 | 14.1 | 4.9 | 0.2 | 104 |  |  |
| Молоко | 40 | 1.3 | 1.41 | 1.76 | 25.7 | 1.2 |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Мука | 3 | 0.28 | 0.03 | 2.1 | 10.0 |  |  |
| Масло растительное | 3 |  | 2.85 |  | 26.4 |  |  |
| Макароны отварные с маслом сливочным | 120 |  |  |  |  |  | № 317\* |
| Макароны | 35 | 3.28 | 0.29 | 24.93 | 118.4 |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Огурец | 30 | 0.24 | 0.03 | 0.84 | 4.5 |  |  |
| Компот изюм, курага | 15)0 |  |  |  |  |  |  |
| Курага | 4 | 0.1 |  | 2.44 | 10.4 | 0.1 |  |
| Изюм | 4 |  |  |  | 10.4 | 0.2 |  |
| Сахар | 8 |  |  | 7.91 | 32.4 |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 1.88 | 0.3 | 15.68 | 74.7 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **20.06** | **11.79** | **67.59** | **558.5** | **4.5** |  |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Булочка | 50 |  |  |  |  |  | № 473\* |
| Мука пшеничная | 35 | 3.28 | 0.36 | 24.49 | 117.1 |  |  |
| Сахарный песок | 4 |  |  | 3.96 | 16.2 |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 0.02 | 2.47 |  | 14.96 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Дрожжи | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 20 | 065 | 0.7 | 0.88 | 12.8 | 0.4 |  |
| Масло Растительное | 3 |  | 2.85 |  | 26.4 |  |  |
| Яйцо | 1/20 | 0.32 | 0.30 | 0.01 | 4.2 |  |  |
| Молоко | 150 | 4.89 | 5.28 | 6.52 | 96.3 | 3.0 | № 400\* |
| **Итого** |  |  | **9.16** | **18.56** | **35.86** | **287.96** | **3.4** |  |
| Ужин | Свекла тушеная с маслом | 160 |  |  |  |  |  | № 33\* |
| Свекла | 210 | 1.92 |  | 14.14 | 65,8 | 3.8 |  |
| Сахар | 4 |  |  | 3.96 | 16.2 |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Зеленый горошек | 30 | 1.46 |  | 3.09 | 18.7 | 3.0 |  |
| Чай сладкий | 180 |  |  |  |  |  | № 392\* |
| Чай заварка | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
| Сахарный песок | 8 |  |  | 7.91 | 32.4 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.02 | 0.2 | 14.08 | 67.8 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **4.46** | **5.4** | **36.14** | **248,4** | **6.8** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **48.57** | **55.12** | **194.51** | **1658,76** | **47.0** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 5 пятница** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным | 150 | | |  | |  | |  | |  |  | | | № 168\* |
| Рис | 12 | | | 0.77 | | 0.11 | | 8.64 | | 39.6 |  | | |  |
| Пшено | 13 | | | 1.06 | | 0.29 | | 8.29 | | 41.1 |  | | |  |
| Молоко | 120 | | | 3.92 | | 4.22 | | 5.29 | | 77.8 | 2.4 | | |  |
| Масло сливочное | 4 | | | 0.02 | | 3.3 | | 0.03 | | 29.9 |  | | |  |
| Сахарный песок | 4 | | |  | |  | | 3.96 | | 16.2 |  | | |  |
| Соль |  | | |  | |  | |  | |  |  | | |  |
|  | | Кофейный напиток на молоке | 150 | | |  | |  | |  | |  |  | | | № 395\* |
| Молоко | 100 | | | 3.26 | | 3.52 | | 4.41 | | 64.2 | 2.0 | | |  |
| Кофейный напиток | 1 | | | 0.2 | | 0.19 | | 0.38 | | 4.1 |  | | |  |
| Сахарный песок | 8 | | |  | |  | | 7.91 | | 32.4 |  | | |  |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным |  | | |  | |  | |  | |  |  | | |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | | | 2.02 | | 0.2 | | 14.08 | | 67.8 |  | | | № 1\* |
| Масло сливочное | 5 | | | 0.03 | | 4.1 | | 0.04 | | 37.4 |  | | |  |
| **Итого** | |  |  | | | **11.28** | | **15.93** | | **53.03** | | **410.5** |  | | |  |
| 2-ой завтрак | | Сок | 150 | | | 0.65 | |  | | 17.37 | | 74.0 | 3.0 | | |  |
| **Итого** | |  |  | | | **11.28** | | **15.93** | | **64.62** | | **484.5** | **7.4** | | |  |
| Обед | | Щи из свежей капусты с курицей и сметаной | 180 | | |  | |  | |  | |  |  | | | № 67\* |
| Мясо кур | 30 | | | 4.56 | | 1.14 | | 0.27 | | 30.3 |  | | |  |
| Капуста | 50 | | | 0.58 | |  | | 1.81 | | 9.8 | 14 | | |  |
| Картофель | 50 | | | 0.58 | |  | | 7.13 | | 31.4 | 5.0 | | |  |
| Лук | 10 | | | 0.18 | |  | | 0.8 | | 4.0 | 1.2 | | |  |
| Морковь | 10 | | | 0.09 | |  | | 0.69 | | 3.7 | 0.8 | | |  |
| Масло растительное | 3 | | |  | | 2.9 | |  | | 26.4 |  | | |  |
| Соль | 1 | | |  | |  | |  | |  |  | | |  |
| Сметана | 8 | | | 0.23 | | 2.28 | | 0.2 | | 23.0 |  | | |  |
| Рыбное соте с маслом сливочным | 120 | | |  | |  | |  | |  |  | | |  |
| Рыба | 90 | | | 11.58 | | 0.2 | |  | | 49.9 | 7.05 | | |  |
| Яйцо | 1/4 | | | 1.41 | | 1.76 | | 0.07 | | 25.7 |  | | |  |
| Молоко | 40 | | | 1.3 | | 1.06 | | 1.32 | | 19.3 | 0.8 | | |  |
| Масло сливочное | 4 | | | 0.02 | | 3.3 | | 0.03 | | 29.9 |  | | |  |
| Масло растительное | 2 | | |  | | 1.9 | |  | | 17.6 |  | | |  |
| Зеленый горошек | 30 | | | 1.46 | |  | | 3.09 | | 18.7 | 3.0 | | |  |
| Компот из кураги | 120 | | |  | |  | |  | |  |  | | | № 376\* |
| Курага | 8 | | | 0.2 | |  | | 4.88 | | 20.8 |  | | |  |
| Сахарный песок | 8 | | |  | |  | | 7.91 | | 32.4 |  | | |  |
| Хлеб ржаной | 40 | | | 1.88 | | 0.3 | | 15.68 | | 74.7 |  | | | № 1\* |
| **Итого:** | |  |  | | | **24.07** | | **14.84** | | **43.88** | | **417.6** | **31.85** | | |  |
| Полдник | | Вафли | 30 | | | 0.96 | | 0.84 | | 0.84 | | 102.6 |  | | |  |
| Кисель | 180 | | |  | |  | |  | |  |  | | |  |
| Варенье | 25 | | | 0.09 | |  | | 16.48 | | 67.9 | 1.5 | | |  |
| Крахмал | 5 | | | 0.04 | |  | | 4.02 | | 16.6 |  | | |  |
| **Итого** | |  |  | | | **0.13** | | **0.84** | | **21.34** | | **187.1** | **1.5** | | |  |
| Ужин | | Вермишель в молоке с маслом сливочным | 190 | | |  | |  | |  | |  |  | | | № 93\* |
| Вермишель | 15 | | | 1.4 | | 0.13 | | 10.68 | | 50.7 |  | | |  |
| Молоко | 120 | | | 4.08 | | 4.4 | | 5.51 | | 80.3 | 2.4 | | |  |
| Масло сливочное | 5 | | | 0.03 | | 4.1 | | 0.04 | | 37.4 |  | | |  |
| Сахар | 5 | | |  | |  | | 4.95 | | 20.3 |  | | |  |
| Чай сладкий | 180 | | |  | |  | |  | |  |  | | | № 392\* |
| Чай заварка | 0,5 | | |  | |  | |  | |  |  | | |  |
| Сахар | 8 | | |  | |  | | 7.91 | | 32.4 |  | | |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | | | 2.02 | | 0.2 | | 14.08 | | 67.8 |  | | | № 1\* |
| **Итого:** | |  |  | | | **7.53** | | **8.83** | | **43.17** | | **288.9** | **2.4** | | |  |
| **Итого за день:** | |  |  | | | **43.01** | | **40.44** | | **173.01** | | **1378.1** | **43.15** | | |  |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | | Витамин С | N рецептуры | |
| Б | | Ж | | У | |
| **2 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День 6 понедельник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | | | 150 |  | |  | |  | |  | | |  | № 168\* | |
| Геркулес | | | 15 | 1.34 | | 0.88 | | 8.97 | | 50.4 | | |  |  | |
| Молоко | | | 120 | 4.08 | | 4.4 | | 5.51 | | 80.3 | | | 2.4 |  | |
| Масло сливочное | | | 4 | 0.02 | | 3.3 | | 0.03 | | 29.9 | | |  |  | |
| Сахарный песок | | | 4 |  | |  | | 3.96 | | 16.2 | | |  |  | |
| Соль | | | 1 |  | |  | |  | |  | | |  |  | |
| Какао на молоке | | | 150 |  | |  | |  | |  | | |  | № 397\* | |
| Какао | | | 1 | 0.2 | | 0.19 | | 0.38 | | 4.1 | | |  |  | |
| Молоко | | | 100 | 3.26 | | 3.52 | | 4.41 | | 64.2 | | | 2.4 |  | |
| Сахар | | | 8 |  | |  | | 7.91 | | 32.4 | | |  |  | |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным | | |  |  | |  | |  | |  | | |  |  | |
| Хлеб пшеничный | | | 30 | 2.02 | | 0.2 | | 14.08 | | 67.8 | | |  | № 1\* | |
| Масло сливочное | | | 5 | 0.03 | | 4.1 | | 0.04 | | 37.4 | | |  |  | |
| **Итог** |  | | |  | **10.95** | | **16.59** | |  | | **382.7** | | | **2.4** |  | |
| 2-ой завтрак | Сок | | | 150 | 0.65 | |  | | 17.37 | | 74.0 | | | 6.0 |  | |
| **Итого:** |  | | |  | **11.38** | | **16.59** | | **56.88** | | **456.7** | | | **8.4** |  | |
| Обед: | Рассольник на курином бульоне | | | 150 |  | |  | |  | |  | | |  | № 73\* | |
| Куры | | | 30 | 4.56 | | 1.14 | | 0.27 | | 30.3 | | |  |  | |
| Картофель | | | 70 | 0.74 | |  | | 9.9 | | 43.9 | | |  |  | |
| Перловка | | | 6 | 0.37 | | 0.06 | | 4.02 | | 18.6 | | |  |  | |
| Лук репчатый | | | 10 | 0.18 | |  | | 0.8 | | 4.0 | | | 1.2 |  | |
| Морковь | | | 10 | 0.11 | |  | | 0.69 | | 3.2 | | | 0.8 |  | |
| Огурцы соленые | | | 15 | 0.12 | |  | | 0.42 | | 2.25 | | |  |  | |
| Масло растительное | | | 3 |  | | 2.85 | |  | | 26.4 | | |  |  | |
| Гуляш из мяса кур | | | 50 |  | |  | |  | |  | | |  | № 277\* | |
| Кура | | | 40 | 6.08 | | 1.52 | | 0.36 | | 40.4 | | |  |  | |
| лук | | | 10 | 0.18 | |  | | 0.8 | | 4.0 | | | 1.2 |  | |
| Морковь | | | 15 | 0.13 | |  | | 0.94 | | 4.4 | | | 1.2 |  | |
| Мука | | | 3 | 0.28 | | 0.03 | | 2.1 | | 10.0 | | |  |  | |
|  | Соль | | | 1 |  | |  | |  | |  | | |  |  | |
| Масло растительное | | | 2 |  | | 1.9 | |  | | 17.6 | | |  |  | |
| Греча с маслом сливочным | | | 100 |  | |  | |  | |  | | |  | № 313\* | |
| Греча | | | 30 | 2.59 | | 0.68 | | 18.72 | | 93.7 | | |  |  | |
| Масло сливочное | | | 4 | 0.02 | | 3.3 | | 0.03 | | 29.9 | | |  |  | |
| Соль | | | 1 |  | |  | |  | |  | | |  |  | |
| Сол. помидор | | | 30 | 0.22 | |  | | 0.55 | | 3.2 | | |  |  | |
| Компот из кураги | | | 150 |  | |  | |  | |  | | |  | № 376\* | |
| Курага | | | 8 | 0.42 | | 0.03 | | 4.08 | | 17.2 | | | 0.3 |  | |
| Сахарный песок | | | 8 |  | |  | | 7.91 | | 32.4 | | |  |  | |
| Хлеб ржаной | | | 40 | 1.88 | | 0.3 | | 15.68 | | 74.7 | | |  | № 1\* | |
| **Итого:** |  | | |  | **17.88** | | **11.81** | | **67.27** | | **456.16** | | | **4.7** |  | |
| Полдник | Печенье | | | 40 | 3.94 | | 3.91 | | 27.05 | | 168.6 | | |  |  | |
| Молоко | | | 160 | 4.89 | | 5.26 | | 6.52 | | 96.3 | | | 2.05 | № 400\* | |
| **Итого:** |  | | |  | **5.85** | | **6.1** | | **30.82** | | **264.9** | | | **2.05** |  | |
| Ужин | Овощное рагу с маслом сливочным | | | 190 |  | |  | |  | |  | | |  | № 137\* | |
| Картофель | | | 100 | 1.05 | |  | | 14.25 | | 62.7 | | | 10.0 |  | |
| Капуста | | | 50 | 0.58 | |  | | 1.81 | | 9.8 | | | 20.0 |  | |
| Морковь | | | 30 | 0.25 | |  | | 1.89 | | 8.8 | | | 2.4 |  | |
| Лук | | | 10 | 0.18 | |  | | 0.8 | | 4.0 | | | 1.2 |  | |
| Масло сливочное | | | 5 | 0.03 | | 4.1 | | 0.04 | | 37.4 | | |  |  | |
| Масло растительное | | | 3 |  | | 2.85 | |  | | 26.4 | | |  |  | |
| Соль | | | 1 |  | |  | |  | |  | | |  |  | |
| Чай сладкий | | | 180 |  | |  | |  | |  | | |  | № 392\* | |
| Чай заварка | | | 0,5 |  | |  | |  | |  | | |  |  | |
| Сахарный песок | | | 8 |  | |  | | 7.91 | | 32.4 | | |  |  | |
| Хлеб пшеничный | | | 30 | 2.02 | | 0.2 | | 14.08 | | 67.8 | | |  | № 1\* | |
| **Итого:** |  | | |  | **4.11** | | **7.15** | | **40.78** | | **249.3** | | | **33.6** |  | |
| **Итого за день:** |  | | |  | **39.22** | | **41.65** | | **195.75** | | **1427.06** | | | **48.75** |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 7 вторник** | | | | | | | | |
| Завтрак: | Омлет с маслом и сосисками | 100/50 |  |  |  |  |  | № 215\* |
| Яйцо | 1 | 6.34 | 6.02 | 0.26 | 83 |  |  |
| Молоко | 100 | 3.26 | 3.52 | 4.41 | 64.2 | 2.0 |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 0.02 | 2.47 |  | 22.44 |  |  |
| Сосиски | 50 | 5.89 | 8.73 | 0.2 | 106.2 |  |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Кофейный напиток на молоке | 150 |  |  |  |  |  | № 395\* |
| Кофе | 1 | 0.2 | 0.19 | 0.38 | 4.1 |  |  |
| Молоко | 100 | 3.26 | 3.52 | 4.41 | 64.2 | 2.0 |  |
| Сахарный песок | 8 |  |  | 7.91 | 32.4 |  |  |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.02 | 0.2 | 14.08 | 67.8 |  | № 1\* |
| Масло сливочное | 5 | 0.03 | 4.1 | 0.04 | 37.4 |  |  |
| 2-ой завтрак | Фрукт | 100 |  |  | 11.01 | 46.8 | 5.0 | № 368\* |
| **Итого:** |  |  | **21.02** | **51.67** | **42.7** | **546.14** | **9.0** |  |
| Обед: | Суп фасолевый с мясом | 160 |  |  |  |  |  | № 81\* |
| Мясо | 30 | 4.5 | 2.24 |  | 39.3 |  |  |
| Картофель | 60 | 0.63 |  | 8.55 | 37.6 | 6.0 |  |
| Фасоль | 20 | 3.18 | 0.38 | 9.91 | 57.2 |  |  |
| Лук | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.2 |  |
| Морковь | 10 | 0.09 |  | 0.69 | 3.2 | 0.8 |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Азу из говядины | 50 |  |  |  |  |  | № 637\* |
| Мясо | 60 | 9.01 | 4.48 |  | 78.6 |  |  |
| Лук | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.2 |  |
| Морковь | 10 | 0.09 |  | 0.69 | 3.2 | 0.8 |  |
|  | Огурцы соленые | 15 | 0.12 |  | 0.42 | 2.25 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Мука | 3 | 0.28 | 0.03 | 2.1 | 10.0 |  |  |
| Рис рассыпчатый с маслом сливочным | 150 |  |  |  |  |  | № 315\* |
| Рис | 40 | 2.56 | 0.37 | 28.82 | 132.1 |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Кукуруза конс. | 40 | 1.56 | 0.52 | 9.08 | 47.6 | 0.4 |  |
| Компот изюм, курага | 150 |  |  |  |  |  | № 376\* |
| Курага | 4 | 0.2 | 0.01 | 2.04 | 8.6 | 0.98 |  |
| Изюм | 5 | 0.12 |  | 3.05 | 13.00 |  |  |
| Сахар | 8 |  |  | 7.91 | 32.4 |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 1.88 | 0.3 | 15.68 | 74.7 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **24.6** | **15.43** | **90.57** | **612.9** | **11.38** |  |
| Полдник | Булочка с посыпкой | 50 |  |  |  |  |  | № 473\* |
| Мука пшеничная | 35 | 2.36 | 0.23 | 16.43 | 79.1 |  |  |
| Яйцо | 1/20 | 0.32 | 0.30 | 0.01 | 4.2 |  |  |
| Молоко | 20 | 0.65 | 0.7 | 0.88 | 12.8 | 0.4 |  |
| Дрожжи | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 4 |  |  | 3.96 | 16.2 |  |  |
| Масло слив. | 2 |  | 1.65 |  | 15.0 |  |  |
| Масло раст. | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Печенье на посыпку | 3 | 0.3 | 0.29 | 2.03 | 12.3 |  |  |
| Ряженка | 150 |  |  |  | 96.6 | 0.45 |  |
| **Итого:** |  |  | **3.63** | **5.07** | **23.31** | **261.2** | **0.85** |  |
| Ужин | Картофельное пюре с маслом сливочным | 160 |  |  |  |  |  | № 321\* |
| Картофель | 180 | 1.58 |  | 21.38 | 94.1 | 15.0 |  |
| Молоко | 40 | 1.3 | 1.41 | 1.76 | 25.7 | 0.8 |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Икра кабачковая | 30 | 0.36 | 2.1 | 0.55 | 29.1 |  |  |
| Чай сладкий | 180 |  |  |  |  |  | № 392\* |
| Чай заварка | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 8 |  |  | 7.91 | 32.4 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.02 | 0.2 | 14.08 | 67.8 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **5.28** | **7.01** | **45.71** | **253.3 279** | **15.8** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **54.53** | **79.18** | **202.29** | **1699.24** | **37.03** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 8 среда** | | | | | | | | |
| Завтрак: | Творожно-манный пудинг со сметанным соусом | 130/50 |  |  |  |  |  | № 237\* |
| Творог | 110 | 15.84 | 18.81 | 1.08 | 222.1 | 0.6 |  |
| Манка | 8 | 0.76 | 0.06 | 5.63 | 26.8 |  |  |
| Молоко | 20 | 0.65 | 0.7 | 0.88 | 12.8 | 0.4 |  |
| Сахар | 6 |  |  | 5.93 | 24.3 |  |  |
| Яйцо | 1/4 | 1.06 | 1.0 | 0.04 | 13.8 |  |  |
| Масло сливочное | 2 | 0.02 | 1.65 |  | 15.0 |  |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Сметана в соус | 20 | 0.58 | 5.70 | 0.49 | 57.4 |  |  |
| Сахар в соус | 3 |  |  | 2.97 | 12.2 |  |  |
| Мука | 3 | 0.28 | 0.03 | 2.1 | 10.0 |  |  |
| Какао на молоке | 150 |  |  |  |  | 1.2 | № 397\* |
| Какао | 1 | 0.2 | 0.19 | 0.38 | 4.1 |  |  |
| Сахар | 8 |  |  | 7.91 | 32.4 |  |  |
| Молоко | 100 | 3.26 | 3.52 | 4.41 | 64.2 | 2.0 |  |
| Хлеб пшеничный с маслом |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.02 | 0.2 | 14.08 | 67.8 |  | № 1\* |
| Масло сливочное | 5 | 0.03 | 4.1 | 0.04 | 37.4 |  |  |
| 2-ой завтрак | Фрукты | 100 | 0.4 |  | 11.01 | 46.8 | 10.0 | № 368\* |
| **Итого:** |  |  | **25.1** | **37.86** | **56.95** | **664.7** | **14.2** |  |
| Обед | Свекольник на мясном бульоне со сметаной | 150 |  |  |  |  |  | № 34\* |
| Мясо | 20 | 3.0 | 1.49 |  | 26.2 |  |  |
| Свекла | 50 | 0.48 |  | 3.54 | 16.5 | 8.0 |  |
| Картофель | 50 | 0.58 |  | 7.13 | 31.4 | 5.0 |  |
| Лук | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.2 |  |
| Морковь | 15 | 0.13 |  | 0.94 | 4.4 | 1.2 |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Сметана | 8 | 0.23 | 2.28 | 0.2 | 23.0 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Мясная котлета |  |  |  |  |  | - | № 284\* |
| Мясо | 50 | 7.51 | 3.74 |  | 65.5 |  |  |
| Яйцо | 1/10 | 0.53 | 0.50 | 0.02 | 5.5 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 8 | 0.54 | 0.05 | 3.76 | 18.1 |  |  |
| Лук | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Гороховое пюре с маслом сливочным |  |  |  |  |  |  |  |
| Горох | 60 | 9.13 | 1.28 | 29.59 | 170.7 |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Зеленый горошек | 30 | 1.46 |  | 3.09 | 18.7 | 3.0 |  |
| Компот из изюма |  |  |  |  |  |  | № 376\* |
| Изюм | 8 | 0.2 |  | 4.88 | 20.8 | 0.8 |  |
| Сахар | 8 |  |  | 7.91 | 32.4 |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 1.88 | 0.3 | 15.68 | 74.7 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **24.59** | **16.74** | **150.56** | **436.04** | **16.2** |  |
| Полдник | Булочка с изюмом | 50 |  |  |  |  |  | № 473\* |
| Мука пшеничная | 35 | 2.36 | 0.23 | 16.43 | 79.1 |  |  |
| Яйцо | 1/20 | 0.32 | 0.30 | 0.01 | 4.2 |  |  |
| молоко | 20 | 0.65 | 0.7 | 0.88 | 12.8 | 0.4 |  |
| Масло сливочное | 3 | 0.02 | 2.47 |  | 22.44 |  |  |
| Сахар | 4 |  |  | 3.96 | 16.2 |  |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Дрожжи | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| Изюм | 8 | 0.2 |  | 4.88 | 20.8 | 0.8 |  |
| Снежок | 150 | 5.04 | 5.0 | 7.2 | 96.6 | 1.05 | № 401\* |
| **Итого:** |  |  | **8.59** | **10.6** | **33.36** | **269.64** | **1.85** |  |
| Ужин | Каша пшенная молочная с маслом | 190 |  |  |  |  |  | № 168\* |
| Пшено | 25 | 2.05 | 0.56 | 15.95 | 79.0 |  |  |
| Молоко | 120 | 4.08 | 4.4 | 5.51 | 80.3 | 2.4 |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Чай сладкий | 180 |  |  |  |  |  | № 392\* |
| Чай заварка | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 8 |  |  | 7.91 | 32.4 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.02 | 0.2 | 14.08 | 67.8 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **8.17** | **8.46** | **43.48** | **289.4** |  |  |
| **Итого за день:** |  |  | **66.45** | **73.66** | **284.35** | **1659.54** | **34.65** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 9 четверг** | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша манная молочная с маслом сливочным | 180 |  |  |  |  |  | № 168\* |
| Крупа манная | 20 | 1.9 | 0.15 | 14.07 | 66.9 |  |  |
| Молоко | 120 | 3.92 | 4.22 | 5.29 | 77.8 | 2.4 |  |
| Сахар | 4 |  |  | 3.96 | 16.2 |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Кофейный напиток на молоке | 150 |  |  |  |  |  | № 395\* |
| Кофейный напиток | 1 | 0.2 | 0.19 | 0.38 | 4.1 |  |  |
| Молоко | 100 | 3.26 | 3.52 | 4.41 | 64.2 | 2.0 |  |
| Сахар | 8 |  |  | 7.91 | 32.4 |  |  |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.02 | 0.2 | 14.08 | 67.8 |  | № 1\* |
| Масло сливочное | 5 | 0.03 | 4.1 | 0.04 | 37.4 |  |  |
| Сыр | 15 | 3.05 | 3.35 | 0.48 | 45.6 | 0.11 |  |
| 2-ой завтрак | Фрукты | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | 10.0 | № 368\* |
| **Итого:** |  |  | **15.9** | **19.53** | **71.65** | **538.3** | **14.51** |  |
| Обед:  **Итого:**  Полдник | Суп лапша с курицей | 180 |  |  |  |  |  | № 233\* |
| Куры | 30 | 4.56 | 1.14 | 0.27 | 30.3 |  |  |
| Вермишель | 12 | 1.12 | 0.1 | 8.55 | 40.6 |  |  |
| Лук | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.2 |  |
| Морковь | 10 | 0.09 |  | 0.69 | 3.2 | 0.8 |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Ленивые голубцы с курицей и томатно-сметанной подливой | 150/30 |  |  |  |  |  | № 298\* |
| Куры | 60 | 9.12 | 2.28 | 0.54 | 60.6 |  |  |
| Капуста | 130 | 1.5 |  | 4.69 | 25.4 | 36.4 |  |
| Рис | 15 | 0.96 | 0.14 | 10.31 | 49.5 |  |  |
| Лук | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.2 |  |
| Масло сливочное | 3 | 0.02 | 2.47 |  | 22.44 |  |  |
| Томат | 2 | 0.08 |  | 0.35 | 1.8 |  |  |
| Мука | 3 | 0.2 | 0.02 | 1.41 | 6.8 |  |  |
| Сметана | 8 | 0.23 | 2.28 | .0.2 | 23.0 |  |  |
| Масло растительное | 3 |  | 2.84 |  | 26.5 |  |  |
| Соленый помидор | 30 | 0,22 |  | 0.55 | 3.2 |  |  |
| Лимонный напиток | 150 |  |  |  |  |  |  |
| Лимоны | 10 | 0.03 |  | 0.46 | 2.0 | 5.0 |  |
| Сахар | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 1.88 | 0.3 | 15.68 | 74.7 |  | № 1\* |
|  |  | 14.2 | 13.47 | 54.64 | 432.44 | 44.6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушка | 50 |  |  |  |  |  | № 458\* |
| Мука | 35 | 2.36 | 0.23 | 16.43 | 79.1 |  |  |
| Сахар | 4 |  |  | 3.96 | 32.4 |  |  |
| Яйцо | 1/20 | 0.32 | 0.30 | 0.01 | 4.2 |  |  |
| Молоко | 20 | 0.65 | 0.7 | 0.88 | 12.8 | 0.4 |  |
| Творог | 20 | 2.88 | 3.42 | 0.2 | 44.4 | 0.12 |  |
| Масло сливочное |  |  | 1.65 |  | 15.0 |  |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Дрожжи | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Кисель | 150 |  |  |  |  |  | № 383\* |
| Варенье | 20 | 0.07 |  | 13.19 | 54.3 | 1.2 |  |
| Крахмал | 5 | 0.04 |  | 4.02 | 16.6 |  |  |
| **Итого:** |  |  | **6.32** | **8.2** | **38.69** | **283.84** | **1.72** |  |
| Ужин | Соте из печени с маслом сливочным | 190 |  |  |  |  |  |  |
| Печень | 100 | 13.43 | 3.02 | 2.18 | 92.1 | 16 |  |
| Яйцо | 1 | 4.22 | 4.01 | 0.17 | 55.3 |  |  |
| Молоко | 100 | 3.26 | 3.52 | 4.41 | 64.2 | 2.0 |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 0.02 | 2.47 |  | 22.44 |  |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Чай сладкий | 180 |  |  |  |  |  | № 392\* |
| Чай заварка | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 8 |  |  | 7.91 | 32.4 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.02 | 0.2 | 14.08 | 67.8 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **22.95** | **15.12** | **28.75** | **351.84** | **18.0** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **59.37** | **56.32** | **193.73** | **1606.42** | **78.83** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 10 пятница** | | | | | | | |  |
| Завтрак: | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 150 |  |  |  |  |  | № 168\* |
| Пшено | 25 | 2.05 | 0.56 | 15.95 | 79.0 |  |  |
| Молоко | 120 | 3.92 | 4.22 | 5.29 | 77.8 | 2.4 |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Сахар | 4 |  |  | 3.96 | 16.2 |  |  |
| Какао на молоке | 150 |  |  |  |  |  | № 397\* |
| Какао | 1 | 0.2 | 0.19 | 0.38 | 4.1 | 1.2 |  |
| Молоко | 100 | 3.26 | 3.52 | 4.41 | 64.2 | 2.0 |  |
| Сахар | 8 |  |  | 7.91 | 32.4 |  |  |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным |  |  |  |  |  |  | № 1\* |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.02 | 0.2 | 14.08 | 67.8 |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 0.03 | 4.1 | 0.04 | 37.4 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-ой завтрак | Сок | 150 | 0.65 |  | 17.37 | 74.0 | 3.0 |  |
| **Итого:** |  |  | **11.93** | **16.09** | **63.64** | **482.8** | **6.2** |  |
| Обед: | Суп картофельный с зеленым горошком с курицей | 180 |  |  |  |  |  | № 77\* |
| Куры | 30 | 4.56 | 1.14 | 0.27 | 30.3 |  |  |
| Картофель | 80 | 0.84 |  | 11.4 | 50.2 |  |  |
| Зеленый горошек | 20 | 0.98 |  | 2.06 | 12.4 | 2.0 |  |
| Лук | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.2 |  |
| Морковь | 10 | 0.09 |  | 0.69 | 3.2 | 0.8 |  |
| Масло растительное | 1 |  | 0.95 |  | 8.8 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Рыба тушеная с овощами | 70 |  |  |  |  |  | № 247\* |
| Рыба | 90 | 11.58 | 0.2 |  | 49.9 | 2.11 |  |
| Лук | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.2 |  |
| Морковь | 15 | 0.13 |  | 0.94 | 4.4 | 1.2 |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Томат | 3 | 0.09 |  | 0.35 | 1.8 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Макароны отварные с маслом сливочным | 120 |  |  |  |  |  | 317\* |
| Макароны | 35 | 3.28 | 0.29 | 24.93 | 118.4 |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Икра кабачковая | 30 | 0.36 | 2.1 | 0.55 | 29.1 |  |  |
| Компот изюм, курага | 150 |  |  |  |  |  | № 376\* |
| Курага | 4 | 0.21 |  | 2.04 | 8.6 |  |  |
| Изюм | 4 | 0.1 |  | 2.44 | 10.4 |  |  |
| Сахар | 8 |  |  | 7.91 | 32.4 |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 1.88 | 0.3 | 15.68 | 74.7 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **24.12** | **8.08** | **70.34** | **461.1** | **8.51** |  |
| Полдник | Вафли | 30 | 0.96 | 0.84 | 24.33 | 102.6 |  |  |
| Молоко | 170 | 4.89 | 5.28 | 6.52 | 96.3 | 2.05 | № 400\* |
| **Итого:** |  |  | **5.85** | **6.12** | **30.85** | **198.9** | **2.05** |  |
| Ужин | Винегрет | 190 |  |  |  |  |  | № 45\* |
| картофель | 100 | 1.05 |  | 14.25 | 62.7 | 10.0 |  |
| Морковь | 30 | 0.96 |  | 1.89 | 8.8 | 2.4 |  |
| Лук | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.2 |  |
| Свекла | 50 | 0.48 |  | 3.54 | 16.5 | 8.0 |  |
| Огурец соленый | 20 | 0.08 |  | 0.19 | 1.1 |  |  |
| Зеленый горошек | 20 | 0.98 |  | 2.06 | 12.4 | 2.0 |  |
| Масло растительное | 6 |  | 5.69 |  | 52.9 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Чай сладкий | 180 |  |  |  |  |  | № 392\* |
| Чай заварка | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 8 |  |  | 7.91 | 32.4 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.02 | 0.2 | 14.08 | 67.8 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **5.75** | **5.89** | **44.72** | **258.6** | **23.6** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **47.65** | **36.18** | **209.55** | **1401.4** | **40.36** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за весь период** |  |  | **510.93** | **559.33** | **2007.68** | **15246.06** | **450.3** |  |
| **Среднее значение за период** |  |  | **51.1** | **55.9** | **200.8** | **1524.6** | **45.1** |  |

**Примерное меню возрастная категория 3.0 - 7,0 года**

**\* - Сборник** **рецептур** блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. **Могильного** **и** Т.В. **Тутельяна**, 2011 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименова-ние  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергети-ческая ценность (ккал) | Вита-мин С | N рецепту-ры |
| Б | Ж | У |
| **1-я неделя** | | | | | | | | |
| **День 1 понедельник** | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша манная молочная с маслом | 200 |  |  |  |  |  | № 168\* |
| Манка | 25 | 2.38 | 0.19 | 17.59 | 83.6 |  |  |
| Молоко | 120 | 4.08 | 4.4 | 5.51 | 80.3 | 2.4 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0.03 | 4.1 | 0.04 | 37.4 |  |  |
| Сахар | 5 |  |  | 4.95 | 20.3 |  |  |
| Кофейный напиток на молоке | 200 |  |  |  |  | 1.17 | № 395\* |
| Молоко | 120 | 3.92 | 4.22 | 5.29 | 77.8 | 2.4 |  |
| Кофе | 1.2 | 0.2 | 0.19 | 0.38 | 4.1 |  |  |
| Сахар | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Хлеб пшеничный с маслом |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.69 | 0.26 | 18.78 | 90.4 |  | № 1\* |
| Масло сливочное | 8 | 0.04 | 6.6 | 0.06 | 59.8 |  | № 6\* |
| **Итого** |  |  | **13.34** | **19.96** | **62.49** | **480.7** | **4.8** |  |
| 2-ой завтрак | Сок | 180 | 0.77 |  | 20.86 | 88.8 | 7.2 |  |
| **Итого** |  |  | **14.11** | **19.96** | **83.35** | **569.5** |  |  |
| Обед | Куриный бульон с гренками | 250 |  |  |  |  |  |  |
| Курица | 30 | 4.56 | 1.14 | 0.27 | 30.3 |  |  |
| Морковь | 15 | 0.14 |  | 1.01 | 4.7 | 1.2 |  |
| Лук | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.2 |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Масло раститель-ное | 2 | - | 1.9 | - | 17.6 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1.26 | 0.43 | 9.64 | 48.7 |  |  |
|  | Плов с курицей | 200 |  |  |  |  |  | № 304\* |
| Мясо куры | 60 | 9.12 | 2.28 | 0.54 | 60.6 |  |  |
| Рис | 50 | 3.2 | 0.46 | 36.02 | 165.1 |  |  |
| Лук репчатый | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.2 |  |
| Морковь | 30 | 0.26 |  | 1.89 | 8.8 | 2.4 |  |
| Масло раститель-ное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Икра кабачковая | 40 | 0.48 | 2.8 | 2.96 | 38.8 | 1.2 |  |
| Компот из кураги | 180 |  |  |  |  |  | № 376\* |
| Курага | 12 | 0.62 |  | 6.12 | 25.8 | 0.3 |  |
| Сахар | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 2.35 | 0.37 | 19.6 | 93.4 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **22.37** | **14.58** | **89.57** | **589.9** | **7.5** |  |
| Полдник | Булочка | 55 |  |  |  |  |  | № 473\* |
| Мука | 40 | 3.74 | 0.41 | 27.98 | 133.8 |  |  |
| Дрожжи | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| Сахарный песок | 5 |  |  | 4.95 | 20.3 |  |  |
| Яйца | 1/8 | 0.74 | 0.70 | 0.03 | 9.7 |  |  |
| Масло сливочное | 2 | 0.01 | 0.83 | 0.01 | 7.48 |  |  |
| Масло раститель-ное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 20 | 0.65 | 0.7 | 0.88 | 12.8 | 0.4 | № 400\* |
| Молоко | 200 | 5.87 | 6.34 | 7.94 | 115.6 | 2.46 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **11.01** | **10.88** | **41.79** | **317.28** | **2.86** |  |
| Ужин | Капуста тушеная с маслом сливочным | 210 |  |  |  |  |  | № 132\*ы |
| Капуста | 170 | 2.0 |  | 6.2 | 33.1 | 47.6 |  |
| Морковь | 20 | 0.18 |  | 1.26 | 5.9 | 1.6 |  |
| Лук репчатый | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.2 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0.03 | 4.1 | 0.04 | 37.4 |  |  |
| Масло раститель-ное | 3 |  | 2.85 |  | 26.4 |  |  |
| Чай сладкий | 200 |  |  |  |  |  | № 392\* |
| Сахарный песок | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Чай заварка | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.52 | 0.86 | 19.28 | 97.3 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **4.91** | **7.81** | **37.47** | **244.7** | **50.4** |  |
| **Итого за первый день:** |  |  | **52.4** | **53.23** | **252.18** | **1735.7** | **50.56** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 2 вторник** | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200 |  |  |  |  |  | № 168\* |
| Геркулес | 20 | 1.78 | 1.17 | 11.96 | 67.2 |  |  |
| Молоко | 120 | 4.08 | 4.4 | 5.51 | 80.3 | 2.4 |  |
| Сахар | 5 |  |  | 4.95 | 20.3 |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Какао на молоке | 200 |  |  |  |  |  | № 397\* |
| Молоко | 120 | 3.92 | 4.22 | 5.29 | 77.8 | 2.4 |  |
| Какао | 1.2 | 0.2 | 0.19 | 0.38 | 4.1 |  |  |
| Сахар | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.69 | 0.26 | 18.78 | 90.4 |  | № 1\* |
| Масло сливочное | 8 | 0.05 | 6.57 | 0.04 | 59.84 |  | № 6\* |
| **Итого:** |  |  | **12.74** | **20.11** | **56.83** | **470.44** | **4.8** |  |
| 2-ой завтрак | Фрукт | 110 |  | 11.01 |  | 46.8 | 44.0 | № 368\* |
| **Итого** |  |  | **12.74** | **31.12** | **56.83** | **517.24** | **48.8** |  |
| Обед: | Рассольник с мясом | 200 |  |  |  |  |  | № 73\* |
| Мясо | 35 | 5.25 | 2.61 |  | 45.9 |  |  |
| Лук репчатый | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.2 |  |
| Морковь | 10 | 0.09 |  | 0.69 | 3.2 | 0.8 |  |
| Крупа перловая | 8 | 0.37 | 0.06 | 4.02 | 18.6 |  |  |
| Огурцы соленые | 25 | 0.18 |  | 0.46 | 2.6 |  |  |
| Картофель | 80 | 0.84 |  | 11.4 | 50.2 | 8.0 |  |
| Масло раститель-ное | 3 |  | 2.85 |  | 26.4 |  |  |
| Жаркое по домашнему | 200 |  |  |  |  |  | № 276\* |
| Мясо | 60 | 9.01 | 4.48 |  | 78.6 |  |  |
| Картофель | 100 | 1.05 |  | 14.25 | 62.7 | 10.0 |  |
| Лук репчатый | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.2 |  |
| Морковь | 20 | 0.18 |  | 1.26 | 5.9 | 1.6 |  |
| Масло сливочное | 3 | 0.02 | 2.47 | 0.04 | 22.44 |  |  |
| Масло раститель-ное | 4 |  | 3.8 |  | 35.2 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Зеленый горошек | 40 | 1.95 |  | 4.12 | 24.9 | 4.0 |  |
| Компот из с/ф | 180 |  |  |  |  |  | № 376\* |
| с/фрукты | 10 | 0.5 |  | 5.1 | 21.5 | 0.4 |  |
| Сахар | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 2.35 | 0.37 | 19.6 | 93.4 |  |  |
| **Итого:** |  |  | **20.2** | **16.64** | **68.31** | **515.24** | **23.2** |  |
| Полдник | Гребешок | 60 |  |  |  |  |  | № 473\* |
| Мука пшеничная | 40 | 3.74 | 0.41 | 27.98 | 133.8 |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 0.02 | 2.47 |  | 22.44 |  |  |
| Сахарный песок | 7 |  |  | 6.92 | 28.4 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 1/8 | 0.53 | 0.50 | 0.02 | 6.9 |  |  |
| Дрожжи | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 20 | 0.65 | 0.7 | 0.88 | 12.8 | 0.4 |  |
| Масло раститель-ное | 3 |  | 2.85 |  | 26.4 |  |  |
|  | Ряженка | 190 | 6.05 | 6.0 | 8.64 | 115.9 | 2.7 | № 401\* |
| **Итого:** |  |  | **10.99** | **12.93** | **44.44** | **346.64** | **3.1** |  |
| Ужин | Гороховое пюре с маслом сливочным | 210 |  |  |  |  |  |  |
| Горох | 70 | 10.65 | 1.5 | 34.52 | 199.2 |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Чай сладкий | 200 |  |  |  |  |  | № 392\* |
| Чай | 0.6 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.69 | 0.26 | 18.78 | 90.4 |  | № 1\* |
| **Итого** |  |  | **13.36** | **5.06** | **63.22** | **360.1** |  |  |
| **Итого за второй день:** |  |  | **57.29** | **65.75** | **232.8** | **1739.22** | **55.1** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 3 среда** | | | | | | | | |
| Завтрак: | Запеканка творожная со сметанным соусом | 150/30 |  |  |  |  |  | № 237\* |
| Творог | 120 | 17.28 | 20.52 | 1.18 | 266.5 | 2.25 |  |
| Яйца | 1/4 | 1.58 | 1.51 | 0.07 | 20.8 |  |  |
| Манка | 10 | 0.95 | 0.07 | 7.04 | 33.4 |  |  |
| Сахарный песок | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 0.02 | 2.47 |  | 22.44 |  |  |
| Масло раститель-ное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Соус сметанный |  |  |  |  |  |  | № 354\* |
| Молоко | 40 | 1.3 | 1.41 | 1.76 | 25.7 | 0.8 |  |
| Мука | 3 | 0.28 | 0.03 | 2.1 | 10.0 |  |  |
| Сметана | 20 | 0.58 | 5.7 | 0.49 | 57.4 |  |  |
| Сахарный песок | 3 |  |  | 2.97 | 12.1 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток на молоке | 200 |  |  |  |  | 1.17 | № 395\* |
| Молоко | 120 | 3.92 | 4.22 | 5.29 | 77.8 | 2.4 |  |
| Кофе напиток | 1 | 0.2 | 0.19 | 0.38 | 4.1 |  |  |
| Сахар | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Хлеб пшенич-ный с маслом сливочным и сыром |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшенич-ный | 40 | 2.69 | 0.26 | 18.78 | 90.4 |  | № 1\* |
| Масло сливочное | 8 | 0.05 | 6.57 | 0.05 | 59.84 |  | № 6\* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **28.57** | **44.85** | **59.89** | **779.28** | **6.62** |  |
| 2-ой завтрак | Фрукт | 110 | 0.64 |  | 7.43 | 33.1 | 5.0 | № 368\* |
| **Итого:** |  |  | **29.21** | **44.85** | **67.32** | **812.38** | **11.62** |  |
| Обед: | Кукуруза консервированная | 50 | 1.8 | 0.65 | 11.35 | 59.5 | 5.0 | № 12\* |
| Борщ на м/костном бульоне | 200 |  |  |  |  |  | № 57\* |
| Мясо | 40 | 6.0 | 2.99 |  | 52.4 |  |  |
| Картофель | 40 | 0.42 |  | 5.0 | 25.1 | 4.0 |  |
| Капуста | 30 | 0.35 |  | 1.08 | 5.9 | 8.4 |  |
| Свекла | 50 | 0.48 |  | 3.54 | 16.5 | 8.0 |  |
| Морковь | 10 | 0.09 |  | 0.63 | 2.9 | 0.8 |  |
| Лук репчатый | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.2 |  |
| Масло раститель-ное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 10 | 0.29 | 2.85 | 0.25 | 28.7 |  |  |
| Рулет мясной с яйцом и маслом сливочным |  |  |  |  |  |  | № 295\* |
| Мясо | 80 | 12.01 | 5.96 |  | 104.8 |  |  |
| Яйцо фарш | 1/8 | 0.53 | 0.5 | 0.02 | 6.9 |  |  |
| Яйцо начинка | 1/2 | 2.11 | 2.01 | 0.09 | 27.7 |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 0.02 | 2.47 |  | 22.44 |  |  |
| Масло раститель-ное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лимонный напиток | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Лимоны | 10 | 0.03 |  | 0.46 | 2.0 | 5.0 |  |
| Сахарный песок | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 2.35 | 0.37 | 19.6 | 93.4 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **26.66** | **21.6** | **52.71** | **552.94** | **32.4** |  |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печенье | 40 | 3,94 | 3,92 | 27,06 | 163,4 |  |  |
| Кефир | 210 | 6.05 | 6.0 | 8.64 | 115.9 | 1.26 | № 401\* |
| **Итого:** |  |  | **8.02** | **7.96** | **22.17** | **279,3** | **1.26** |  |
| Ужин | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 210 |  |  |  |  |  | № 168\* |
| Крупа ячневая | 30 | 3.12 | 0.39 | 21.51 | 96.6 |  |  |
| Молоко | 120 | 4.08 | 4.4 | 5.51 | 80.3 | 2.4 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0.03 | 4.1 | 0.04 | 37.4 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Чай сладкий | 200 |  |  |  |  |  | № 392\* |
| Чай заварка | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Хлеб пшенич-ный | 40 | 2.69 | 0.26 | 18.78 | 90.4 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **9.92** | **9.15** | **55.71** | **345.3** | **2.4** |  |
| **Всего за день:** |  |  | **73.81** | **83.56** | **197.91** | **1908.32** | **47.68** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 4 четверг** | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 |  |  |  |  |  | № 168\* |
| Крупа гречневая | 35 | 3.02 | 0.79 | 21.84 | 109.3 |  |  |
| Молоко | 120 | 3.92 | 4.22 | 5.29 | 77.8 | 2.4 |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Сахар | 5 |  |  | 4.95 | 20.3 |  |  |
| Чай сладкий с молоком | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Чай заварка | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
| Сахарный песок | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Молоко | 120 | 3.92 | 4.22 | 5.29 | 77.8 | 2.4 |  |
| Хлеб пшенич-ный с маслом сливочным |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшенич-ный | 40 | 2.69 | 0.26 | 18.78 | 90.4 |  | № 1\* |
| Масло сливочное | 8 | 0.05 | 6.57 | 0.06 | 59.84 |  | № 6\* |
| сыр | 20 | 4.06 | 4.47 | 0.64 | 60.8 | 0.11 | № 7\* |
| 2-ой завтрак | Фрукт | 110 | 1.65 | 0.55 | 23.1 | 105.6 | 11.0 | № 368\* |
| **Итого:** |  |  | **19.33** | **24.38** | **89.87** | **672.34** | **15.91** |  |
| Обед: | Суп гороховый на курином бульоне | 200 |  |  |  |  |  | № 81\* |
| Мясо кур | 35 | 5.32 | 1.33 | 0.32 | 35.4 |  |  |
| Горох | 25 | 3.8 | 0.54 | 12.32 | 71.1 |  |  |
| Морковь | 10 | 0.09 |  | 0.63 | 2.9 | 0.8 |  |
| Лук | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.2 |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Масло раститель-ное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Индейка в молочном соусе | 70 |  |  |  |  |  |  |
| Индейка | 110 | 15.51 | 5.39 | 0.22 | 114.4 |  |  |
| Молоко | 50 | 1.63 | 1.76 | 2.21 | 32.1 | 1.0 |  |
|  | Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Мука | 3 | 0.28 | 0.03 | 2.1 | 10.0 |  |  |
| Масло раститель-ное | 3 |  | 2.85 |  | 26.4 |  |  |
| Макароны отварные с маслом сливочным | 130 |  |  |  |  |  | № 317\* |
| Макароны | 40 | 3.74 | 0.34 | 28.49 | 135.3 |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Огурец | 40 | 0.29 |  | 0.74 | 4.25 |  |  |
| Компот изюм, курага | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Курага | 5 | 0.26 |  | 2.55 | 10.75 | 0.2 |  |
| Изюм | 5 | 0.12 |  | 3.05 | 13.0 | 0.2 |  |
| Сахар | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 2.35 | 0.37 | 19.6 | 93.4 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **31.96** | **16.05** | **80.74** | **609** | **3.4** |  |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Булочка | 55 |  |  |  |  |  | № 473\* |
| Мука пшеничная | 40 | 3.74 | 0.41 | 27.98 | 133.8 |  |  |
| Сахарный песок | 5 |  |  | 4.95 | 20.3 |  |  |
| Масло сливочное | 2 | 0.02 | 2.47 |  | 14.96 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Дрожжи | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 20 | 065 | 0.7 | 0.88 | 12.8 | 0.4 |  |
| Масло раститель-ное | 3 |  | 2.85 |  | 26.4 |  |  |
| Яйцо | 1/8 | 0.53 | 0.50 | 0.02 | 6.9 |  |  |
| Молоко | 200 | 5.87 | 6.34 | 7.94 | 115.6 | 2.46 | № 400\* |
| **Итого** |  |  | **10.81** | **17.07** | **41.77** | **330.74** | **2.86** |  |
| Ужин | Свекла тушеная с маслом | 210 |  |  |  |  |  | № 33\* |
| Свекла | 260 | 2.3 |  | 16.96 | 79.0 | 38.4 |  |
| Сахар | 5 |  |  | 4.95 | 20.3 |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Масло раститель-ное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Зеленый горошек | 40 | 1.95 |  | 4.12 | 24.9 | 4.0 |  |
| Чай сладкий | 200 |  |  |  |  |  | № 392\* |
| Чай заварка | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| Сахарный песок | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Хлеб пшенич-ный | 40 | 2.02 | 0.2 | 14.08 | 67.8 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **5.14** | **5.4** | **41.55** | **240.3** | **42.4** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **67.2** | **62.9** | **253.9** | **1853.1** | **64,9** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 5 пятница** | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным | 200 |  |  |  |  |  | № 168\* |
| Пшено | 15 | 1.23 | 0.34 | 9.57 | 47.4 |  |  |
| Рис | 15 | 0.96 | 0.44 | 10.31 | 49.5 |  |  |
| Молоко | 120 | 4.08 | 4.4 | 5.51 | 80.3 | 2.4 |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Сахарный песок | 5 |  |  | 4.95 | 20.3 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток на молоке | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 120 | 3.92 | 4.22 | 5.29 | 77.8 | 2.4 |  |
| Кофейный напиток | 1 | 0.2 | 0.19 | 0.38 | 4.1 |  | № 395\* |
| Сахарный песок | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.69 | 0.26 | 18.78 | 90.4 |  | № 1\* |
| Масло сливочное | 8 | 0.05 | 6.57 | 0.05 | 59.84 |  | № 6\* |
|  | Сыр | 10 | 2.03 | 2.23 | 0.32 | 30.4 | 0.14 | № 7\* |
| **Итого** |  |  | **15.18** | **21.95** | **138.16** | **568.88** | **4.94** |  |
| 2-ой завтрак | Сок | 180 | 0.77 |  | 20.86 | 88.8 | 7.2 |  |
| **Итого** |  |  | **15.95** | **21.95** | **159.02** |  | **12.14** |  |
| Обед | Щи из свежей капусты с курицей и сметаной | 200 |  |  |  |  |  | № 68\* |
| Мясо кур | 35 | 5.32 | 1.65 | 0.32 | 35.4 |  |  |
| Капуста | 60 | 0.69 |  | 2.17 | 11.7 | 16.8 |  |
| Картофель | 60 | 0.63 |  | 8.55 | 37.6 | 6.0 |  |
| Лук | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.2 |  |
| Морковь | 10 | 0.09 |  | 0.69 | 3.7 | 0.8 |  |
| Масло растительное | 3 |  | 2.9 |  | 26.4 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 10 | 0.29 | 2.85 | 0.25 | 28.7 |  |  |
| Рыбное соте с маслом сливочным | 150 |  |  |  |  | 1.8 |  |
| Рыба | 100 | 12.87 | 0.28 |  | 55.4 | 3.2 |  |
| Яйцо | 1/4 | 1.58 | 1.50. | 0.07 | 20.8 |  |  |
| Молоко | 30 | 0.98 | 1.06 | 1.32 | 19.3 | 0.6 |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Зеленый горошек | 40 | 1.95 |  | 4.12 | 24.9 | 4.0 |  |
| Компот из кураги | 180 |  |  |  |  |  | № 376\* |
| Курага | 10 | 0.52 | 0.03 | 5.1 | 21.5 | 0.3 |  |
| Сахарный песок | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 2.35 | 0.37 | 19.6 | 93.4 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **27.47** | **15.84** | **52.91** | **470.9** | **32.9** |  |
| Полдник | Вафли | 60 | 1.92 | 1.68 | 48.7 | 205.2 |  |  |
| Кисель | 200 |  |  |  |  | 0.07 |  |
| Варенье | 35 | 0.11 |  | 19.78 | 81.5 | 2.1 |  |
| Крахмал | 6 | 0.04 |  | 4.83 | 20.0 |  |  |
| **Итого** |  |  | **2.07** | **1.68** | **73.31** | **264.9** | **2.1** |  |
| Ужин | Вермишель в молоке с маслом сливочным | 210 |  |  |  |  |  | № 93\* |
| Вермишель | 20 | 1.4 | 0.17 | 14.25 | 67.6 |  |  |
| Молоко | 120 | 4.08 | 4.4 | 5.51 | 80.3 | 2.4 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0.03 | 4.1 | 0.04 | 37.4 |  |  |
| Сахар | 5 |  |  | 4.95 | 20.3 |  |  |
| Чай сладкий | 200 |  |  |  |  |  | № 392\* |
| Чай заварка | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| Сахарный | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.69 | 0.26 | 18.78 | 90.4 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **8.17** | **8.93** | **53.42** | **336.6** | **2.4** |  |
| **Итого за д** |  |  | **53.66** | **48.4** | **317.8** | **1691.74** | **44.54** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 6 понедельник** | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200 |  |  |  |  |  | № 168\* |
| Геркулес | 20 | 1.78 | 1.17 | 11.96 | 67.2 |  |  |
| Молоко | 120 | 4.08 | 4.4 | 5.51 | 80.3 | 2.4 |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Сахарный песок | 5 |  |  | 4.95 | 20.3 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Какао на молоке | 200 |  |  |  |  |  | № 397\* |
| Какао | 1.2 | 0.2 | 0.19 | 0.38 | 4.1 | 1.43 |  |
| Молоко | 120 | 3.92 | 4.22 | 5.29 | 77.8 | 2.4 |  |
| Сахар | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.69 | 0.26 | 18.78 | 90.4 |  | № 1\* |
| Масло сливочное | 8 | 0.05 | 6.57 | 0.05 | 59.84 |  | № 6\* |
| **Итог** |  |  | **12.74** |  | **56.84** | **470.44** | **6.23** |  |
| 2-ой завтрак | Сок | 180 | 0.77 |  | 20.86 | 88.8 | 3.6 |  |
| **Итого:** |  |  | **13.51** | **20.11** | **77.7** | **559.24** | **9.83** |  |
| Обед: | Рассольник на курином бульоне | 200 |  |  |  |  |  | № 73\* |
| Куры | 35 | 5.32 | 1.33 | 0.32 | 35.4 |  |  |
| Картофель | 80 | 0.84 |  | 11.4 | 50.2 | 8.0 |  |
| Перловка | 8 | 0.49 | 0.09 | 5.36 | 24.8 |  |  |
| Лук репчатый | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.2 |  |
| Морковь | 10 | 0.11 |  | 0.69 | 3.2 | 0.8 |  |
| Огурцы соленые | 20 | 0.14 |  | 0.37 | 2.25 |  |  |
| Масло растительное | 3 |  | 2.85 |  | 26.4 |  |  |
| Гуляш из мяса кур | 70 |  |  |  |  | 0.49 | № 277\* |
| Кура | 50 | 7.6 | 1.9 | 0.45 | 50.5 |  |  |
| лук | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.2 |  |
| Морковь | 15 | 0.13 |  | 0.94 | 4.4 | 1.2 |  |
| Мука | 3 | 0.28 | 0.03 | 2.1 | 10.0 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Греча с маслом сливочным | 130ч |  |  |  |  |  | № 313\* |
| Греча | 40 | 3.45 | 0.91 | 24.96 | 124.9 |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Сол. помидор | 40 | 0.3 |  | 1.23 | 6.3 |  |  |
| Компот из кураги | 180 |  |  |  |  |  | № 376\* |
| Курага | 10 | 0.52 | 0.03 | 5.1 | 21.5 | 0.4 |  |
| Сахарный песок | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 2.35 | 0.37 | 19.6 | 93.4 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **21.91** | **12.71** | **84.04** | **549.35** | **12.8** |  |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печенье | 40 | 3.94 | 3.91 | 27.05 | 163.4 |  |  |
| Молоко | 210 | 5.87 | 6.34 | 7.94 | 115.6 | 2.46 | № 400\* |
| **Итого:** |  |  | **9.81** | **10.25** | **34.99** | **279.0** | **2.46** |  |
| Ужин | Овощное рагу с маслом сливочным | 220 |  |  |  |  |  | № 137\* |
| Картофель | 125 | 1.31 |  | 17.81 | 78.4 | 12.5 |  |
| Капуста | 70 | 0.81 |  | 2.53 | 13.7 | 19.6 |  |
| Морковь | 35 | 0.3 |  | 2.11 | 10.3 | 2.8 |  |
| Лук | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.2 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0.03 | 4.1 | 0.04 | 37.4 |  |  |
| Масло растительное | 3 |  | 2.85 |  | 26.4 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Чай сладкий | 200 |  |  |  |  |  | № 392\* |
| Чай заварка | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| Сахарный песок | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.69 | 0.26 | 18.78 | 90.4 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **5.32** | **7.21** | **51.96** | **301.2** | **36.1** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **50.55** | **50.28** | **248.69** | **1634.59** | **50.19** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 7 вторник** | | | | | | | | |
| Завтрак: | Омлет с маслом и сосисками | 120/60 |  |  |  |  |  | № 215\* |
| Яйцо | 1 | 6.34 | 6.02 | 0.26 | 83 |  |  |
| Молоко | 120 | 4.08 | 4.4 | 5.51 | 80.3 | 1.4 |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 0.02 | 2.47 |  | 22.44 |  |  |
| Сосиски | 60 | 7.07 | 10.46 | 0.23 | 127.4 |  |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Кофейный напиток на молоке | 200 |  |  |  |  |  | № 395\* |
| Кофе | 1.2 | 0.2 | 0.19 | 0.38 | 4.1 |  |  |
| Молоко | 120 | 3.92 | 4.22 | 5.29 | 77.8 | 1.4 |  |
| Сахарный песок | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.69 | 0.26 | 18.78 | 90.4 |  | № 1\* |
| Масло сливочное | 8 | 0.05 | 6.57 | 0.05 | 59.84 |  | № 6\* |
| 2-ой завтрак | Фрукт | 110 | 0.44 |  | 12.11 | 51.6 | 40.0 | № 368\* |
| **Итого:** |  |  | **24.81** | **36.49** | **52.5** | **655.08** | **38.0** |  |
| Обед: | Суп фасолевый с мясом | 200 |  |  |  |  |  | № 81\* |
| Мясо | 35 | 5.25 | 2.61 |  | 45.9 |  |  |
| Картофель | 70 | 0.74 |  | 9.9 | 43.9 | 5.0 |  |
| Фасоль | 25 | 3.98 | 0.47 | 12.39 | 71.5 |  |  |
| Лук | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.2 |  |
| Морковь | 10 | 0.09 |  | 0.69 | 3.2 | 0.8 |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Азу из говядины | 60 |  |  |  |  |  | № 637\* |
| Мясо | 70 | 10 51 | 5.23 |  | 91.4 |  |  |
| Лук | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.2 |  |
| Морковь | 10 | 0.09 |  | 0.69 | 3.2 | 0.8 |  |
| Огурцы соленые | 20 | 0.14 |  | 0.42 | 2.25 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Мука | 3 | 0.28 | 0.03 | 2.1 | 10.0 |  |  |
| Рис рассыпчатый с маслом сливочным | 150 |  |  |  |  |  | № 315\* |
| Рис | 45 | 2.88 | 0.42 | 32.42 | 148.6 |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Кукуруза конс. | 40 | 1.56 | 0.52 | 9.08 | 47.6 | 4.0 |  |
| Компот изюм, курага | 180 |  |  |  |  |  | № 376\* |
| Курага | 5 | 0.26 | 0.01 | 2.55 | 10.75 | 0.4 |  |
| Изюм | 5 | 0.12 |  | 3.05 | 13.00 |  |  |
| Сахар |  |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 2.35 | 0.37 | 19.6 | 93.4 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **28.63** | **16.76** | **104.41** | **698 4** | **13.4** |  |
| Полдник | Булочка с посыпкой | 55 |  |  |  |  |  | № 473\* |
| Мука пшеничная | 40 | 2.69 | 0.26 | 18.78 | 90.4 |  |  |
| Яйцо | 1/8 | 0.52 | 0.50 | 0.02 | 6.9 |  |  |
| Молоко | 20 | 0.65 | 0.7 | 0.88 | 12.8 | 1.0 |  |
| Дрожжи | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 5 |  |  | 4.95 | 20.3 |  |  |
| Масло слив. | 2 |  | 1.65 |  | 15.0 |  |  |
| Масло раст. | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Печенье на посыпку | 3 | 0.3 | 0.29 | 2.03 | 12.3 |  |  |
| Ряженка | 200 | 6.0.5 | 6.0 | 8.64 | 128.8 | 1.7 |  |
| **Итого:** |  |  | **10.21** | **11.3** | **35.3** | **291.2** | **2.7** |  |
| Ужин | Картофельное пюре с маслом сливочным | 210 |  |  |  |  |  | № 321\* |
| Картофель | 220 | 2.21 |  | 26.93 | 131.7 | 16 |  |
| Молоко | 40 | 2.66 | 3.04 | 3.72 | 54.4 | 4.0 |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Икра кабачковая | 30 | 0.36 | 2.1 | 0.55 | 29.1 |  |  |
| Чай сладкий | 200 |  |  |  |  |  | № 392\* |
| Чай заварка | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.69 | 0.26 | 18.78 | 90.4 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **7.94** | **8.7** | **59.9** | **376.1** | **20.0** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **71.59** | **73.25** | **252.11** | **2020.78** | **54.1** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 8 среда** | | | | | | | | |
| Завтрак: | Творожно-манный пудинг со сметанным соусом | 150/50 |  |  |  |  |  | № 237\* |
| Творог | 120 | 17.28 | 20.52 | 1.18 | 266.5 | 1.2 |  |
| Манка | 10 | 0.95 | 0.07 | 7.04 | 33.4 |  |  |
| Молоко | 20 | 0.65 | 0.7 | 0.88 | 12.8 | 2.0 |  |
| Сахар | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Яйцо | 1/4 | 1.06 | 1.0 | 0.04 | 13.8 |  |  |
| Масло сливочное | 2 | 0.02 | 1.65 |  | 15.0 |  |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Сметана в соус | 25 | 0.72 | 7.13 | 0.61 | 71.7 |  |  |
| Сахар в соус | 3 |  |  | 2.97 | 12.2 |  |  |
| Мука | 3 | 0.28 | 0.03 | 2.1 | 10.0 |  |  |
| Какао на молоке | 200 |  |  |  |  |  | № 397\* |
| Какао | 1.2 | 0.2 | 0.19 | 0.38 | 4.1 |  |  |
| Сахар | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Молоко | 120 | 3.92 | 4.22 | 5.29 | 77.8 | 2.4 |  |
| Хлеб пшеничный с маслом |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.69 | 0.26 | 18.78 | 90.4 |  | № 1\* |
| Масло сливочное | 8 | 0.05 | 6.57 | 0.05 | 59.84 |  | № 6\* |
| 2-ой завтрак | Фрукты | 110 | 0.44 |  | 12.11 | 51.5 | 5.0 | № 368\* |
| **Итого:** |  |  | **28.26** | **44.24** | **71.21** | **777.24** | **10.6** |  |
| Обед | Свекольник на мясном бульоне со сметаной | 200 |  |  |  |  |  | № 34\* |
| Мясо | 30 | 4.5 | 2.24 |  | 39.3 |  |  |
| Свекла | 60 | 0.58 |  | 4.24 | 19.7 | 9.6 |  |
| Картофель | 60 | 0.63 |  | 8.55 | 37.6 | 6.0 |  |
| Лук | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.2 |  |
| Морковь | 15 | 0.13 |  | 0.94 | 4.4 | 1.2 |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Сметана | 10 | 0.29 | 2.85 | 0.25 | 28.7 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Мясная котлета | 60 |  |  |  |  |  | № 284\* |
| Мясо | 70 | 10.51 | 5.23 |  | 91.7 |  |  |
| Яйцо | 1/10 | 0.53 | 0.50 | 0.02 | 5.5 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0.67 | 0.07 | 4.69 | 22.6 |  |  |
| Лук | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Гороховое пюре с маслом сливочным | 140 |  |  |  |  |  | № 161\* |
|  | Горох | 70 | 10.65 | 1.5 | 34.52 | 199.2 |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 0.03 | 4.1 | 0.04 | 37.4 |  |  |
| Зеленый горошек | 40 | 1.95 |  | 4.12 | 24.9 | 4.0 |  |
| Компот из изюма | 180 |  |  |  |  |  | № 376\* |
| Изюм | 10 | 0.25 |  | 6.1 | 26.0 | 0.4 |  |
| Сахар | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 2.35 | 0.37 | 19.6 | 93.4 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **31.48** | **20.66** | **90.44** | **515.64** | **18.4** |  |
| Полдник | Булочка с изюмом | 55 |  |  |  |  |  | № 473\* |
| Мука пшеничная | 40 | 3.74 | 0.41 | 27.98 | 133.8 |  |  |
| Яйцо | 1/8 | 0.53 | 0.50 | 0.02 | 6.9 |  |  |
| молоко | 20 | 0.65 | 0.7 | 0.88 | 12.8 | 2.0 |  |
| Масло сливочное | 3 | 0.02 | 2.47 |  | 22.44 |  |  |
| Сахар | 5 |  |  | 4.95 | 20.3 |  |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Дрожжи | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| Изюм | 10 | 0.25 |  | 6.1 | 26.0 |  |  |
| Снежок | 200 | 6.05 | 6.0 | 8.64 | 115.9 | 2.7 | № 401\* |
| **Итого:** |  |  | **11.24** | **11.98** | **97.14** | **355.74** | **4.7** |  |
| Ужин | Каша пшенная молочная с маслом | 210 |  |  |  |  |  | № 168\* |
| Пшено | 30 | 2.46 | 0.67 | 19.13 | 94.8 |  |  |
| Молоко | 120 | 4.08 | 4.4 | 5.51 | 80.3 | 1.4 |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Чай сладкий | 200 |  |  |  |  |  | № 392\* |
| Чай заварка | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.02 | 0.2 | 14.08 | 67.8 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **8.58** | **8.57** | **48.64** | **313.4** | **1.4** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **79.56** | **85.45** | **307.43** | **1961.72** | **35.1** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 9 четверг** | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200 |  |  |  |  |  | № 168\* |
| Крупа манная | 25 | 2.38 | 0.19 | 17.59 | 83.6 |  |  |
| Молоко | 120 | 4.08 | 4.4 | 5.51 | 80.3 | 1.4 |  |
| Сахар | 5 |  |  | 4.95 | 20.3 |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Кофейный напиток на молоке | 200 |  |  |  |  |  | № 395\* |
| Кофейный напиток | 1.2 | 0.2 | 0.19 | 0.38 | 4.1 |  |  |
| Молоко | 120 | 3.92 | 4.22 | 5.29 | 77.8 | 1.4 |  |
| Сахар | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.69 | 0.26 | 18.78 | 90.4 |  | № 1\* |
| Масло сливочное | 8 | 0.05 | 6.57 | 0.06 | 59.84 |  | № 6\* |
| Сыр | 20 | 4.06 | 4.47 | 0.64 | 60.8 | 0.14 |  |
| 2-ой завтрак | Фрукты | 110 | 1.65 | 0.55 | 23.1 | 105.6 | 10.0 | № 368\* |
| **Итого:** |  |  | **19.05** | **24.15** | **86.22** | **653.24** | **12.94** |  |
| Обед: | Суп лапша с курицей | 200 |  |  |  |  |  | № 233\* |
| Куры | 35 | 5.32 | 1.33 | 0.32 | 35.4 |  |  |
| Вермишель | 15 | 1.4 | 0.13 | 10.68 | 50.7 |  |  |
| Лук | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.2 |  |
| Морковь | 10 | 0.09 |  | 0.69 | 3.2 | 0.8 |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Ленивые голубцы с курицей и томатно-сметанной подливой | 160/40 |  |  |  |  |  | № 298\* |
| Куры | 70 | 10.64 | 2.55 | 0.63 | 70.7 |  |  |
| Капуста | 150 | 1.5 |  | 4.69 | 25.4 | 38.0 |  |
| Рис | 20 | 1.28 | 0.18 | 14.41 | 66.0 |  |  |
|  | Лук | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.2 |  |
| Яйцо | 1/8 | 0.53 | 0.5 | 0.02 | 6.9 |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 0.02 | 2.47 |  | 22.44 |  |  |
| Томат | 2 | 0.08 |  | 0.35 | 1.8 |  |  |
| Мука | 3 | 0.2 | 0.02 | 1.41 | 6.8 |  |  |
| Сметана | 10 | 0.29 | 2.85 | .0.25 | 28.7 |  |  |
| Масло растительное | 3 |  | 2.84 |  | 26.5 |  |  |
| Сол. помидор | 40 | 0.29 |  | 0.74 | 4.2 |  |  |
| Лимонный напиток | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Лимоны | 10 | 0.03 |  | 0.46 | 2.0 | 5.0 |  |
| Сахар | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 2.35 | 0.37 | 19.6 | 93.4 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **24.38** | **15.14** | **65.74** | **510.34** | **46.2** |  |
| Полдник | Ватрушка | 55 |  |  |  |  |  | № 458\* |
| Мука | 40 | 3.74 | 0.41 | 27.98 | 133.8 |  |  |
| Сахар | 5 |  |  | 4.95 | 40.6 |  |  |
| Яйцо | 1/8 | 0.53 | 0.50 | 0.02 | 6.9 |  |  |
| Молоко | 20 | 0.65 | 0.7 | 0.88 | 12.8 | 0.4 |  |
| Творог | 25 | 3.6 | 4.28 | 0.25 | 55.5 | 0.4 |  |
| Масло сливочное | 2 |  | 1.65 |  | 15.0 |  |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Дрожжи | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Кисель | 200 |  |  |  |  |  | № 383\* |
| Варенье | 25 | 0.09 |  | 16.48 | 67.9 | 1.5 |  |
| Крахмал | 6 | 0.04 |  | 4.83 | 20.0 |  |  |
| **Итого:** |  |  | **8.65** | **9.44** | **55.39** | **366.9** | **2.3** |  |
| Ужин | Соте из печени с маслом сливочным | 210 |  |  |  |  |  |  |
| Печень | 100 | 16.79 | 3.77 | 2.73 | 115.1 | 15.0 |  |
| Яйцо | 1 | 4.22 | 4.01 | 0.17 | 55.3 |  |  |
| Молоко | 120 | 4.08 | 4.4 | 5.51 | 80.3 | 1.4 |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 0.02 | 2.47 |  | 22.44 |  |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
|  | Чай сладкий | 200 |  |  |  |  |  | № 392\* |
| Чай заварка | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.02 | 0.2 | 14.08 | 67.8 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **27.13** | **16.75** | **32.38** | **399.14** | **16.4** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **79.21** | **65.48** | **239.73** | **1931.12** | **57.84** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 10 пятница** | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 200 |  |  |  |  |  | № 168\* |
| Пшено | 35 | 2.87 | 0.78 | 22.32 | 110.6 |  |  |
| Молоко | 120 | 4.08 | 4.4 | 5.51 | 80.3 | 1.4 |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Сахар | 5 |  |  | 4.95 | 20.3 |  |  |
| Какао на молоке | 200 |  |  |  |  |  | № 397\* |
| Какао | 1.2 | 0.2 | 0.19 | 0.38 | 4.1 |  |  |
| Молоко | 120 | 3.92 | 4.22 | 5.29 | 77.8 | 1.4 |  |
| Сахар | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.69 | 0.26 | 18.78 | 90.4 |  | № 1\* |
| Масло сливочное | 8 | 0.05 | 6.57 | 0.06 | 59.84 |  | № 6\* |
| 2-ой завтрак | Сок | 180 | 0.77 |  | 20.86 | 88.8 | 6.0 |  |
| **Итого:** |  |  | **14.6** | **19.72** | **88.07** | **601.8** | **8.8** |  |
| Обед: | Суп картофельный с зеленым горошком с курицей | 200 |  |  |  |  |  | № 77\* |
| Куры | 35 | 5.32 | 1.33 | 0.32 | 35.4 |  |  |
| Картофель | 100 | 1.05 |  | 14.25 | 62.7 | 6.0 |  |
| Зеленый горошек | 25 | 1.22 |  | 2.57 | 15.6 | 2.5 |  |
| Лук | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.2 |  |
| Морковь | 10 | 0.09 |  | 0.69 | 3.2 | 0.8 |  |
| Масло растительное | 1 |  | 0.95 |  | 8.8 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Рыба тушеная с овощами | 80 |  |  |  |  |  | № 247\* |
| Рыба | 100 | 12.87 | 0.28 |  | 55.4 | 2.2 |  |
| Лук | 10 | 0.18 |  | 0.8 | 4.0 | 1.2 |  |
| Морковь | 15 | 0.13 |  | 0.94 | 4.4 | 1.2 |  |
| Масло растительное | 2 |  | 1.9 |  | 17.6 |  |  |
| Томат | 3 | 0.09 |  | 0.35 | 1.8 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Макароны отварные с маслом сливочным | 130 |  |  |  |  |  | № 317\* |
| Макароны | 40 | 3.74 | 0.34 | 28.49 | 135.3 |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.03 | 29.9 |  |  |
| Икра кабачковая | 40 | 0.48 | 2.8 | 2.96 | 38.8 | 1.2 |  |
| Компот изюм, курага | 180 |  |  |  |  |  | № 376\* |
| Курага | 5 | 0.26 |  | 2.55 | 10.75 | 0.4 |  |
| Изюм | 5 | 0.12 |  | 3.05 | 13.0 |  |  |
| Сахар | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 2.35 | 0.37 | 19.6 | 93.4 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **32.94** | **8.47** | **84.33** | **535.85** | **15.5** |  |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вафли | 60 | 1.92 | 1.68 | 48.7 | 205.2 |  |  |
| Молоко | 200 | 5.87 | 6.34 | 7.94 | 115.6 | 2.46 | № 400\* |
| **Итого:** |  |  | **7.79** | **8.02** | **56.64** | **320.8** | **2.46** |  |
| Ужин | Винегрет | 210 |  |  |  |  |  | № 45\* |
| картофель | 120 | 1.05 |  | 14.25 | 62.7 | 10.0 |  |
| Морковь | 40 | 0.35 |  | 2.52 | 11.8 | 3.2 |  |
| Лук | 15 | 0.27 |  | 1.21 | 6.0 | 1.8 |  |
| Свекла | 60 | 0.58 |  | 4.24 | 19.7 | 7.6 |  |
| Огурец соленый | 25 | 0.18 |  | 0.46 | 2.6 |  |  |
| Зеленый горошек | 25 | 1.22 |  | 2.57 | 15.6 | 2.5 |  |
| Масло растительное | 7 |  | 6.64 |  | 61.7 |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Чай сладкий | 200 |  |  |  |  |  | № 392\* |
| Чай заварка | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 |  |  | 9.89 | 40.6 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.69 | 0.26 | 18.78 | 90.4 |  | № 1\* |
| **Итого:** |  |  | **6.34** | **6.9** | **53.92** | **311.1** | **25.1** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **61.67** | **43.11** | **282.96** | **1769.55** | **51.86** |  |
| **Итого за весь период** |  |  | **646.94** | **631.41** | **2585.5** | **18245.84** | **538.54** |  |
| **Среднее значение за период** |  |  | **64.69** | **63.14** | **258.55** | **1824.58** | **53.8** |  |