

приказом заведующего МДОБУ
Бурейского д/с № 50 "Геремок"
№ 4 от 10.01.2022 г

Примерное десятидневное меню с 1 до 3 лет

наименование	выход блюда	нетто	Б		Ж		У		ККАЛ		витамины, мг			минеральные в-ва, мг		№ рецептуры	
			на 1 г	на пор	на 1 г	на пор	на 1 г	на пор	на 1 г	на пор	B1	B2	C	Ca	Fe		
1 день																	
завтрак																	
каша манная	180									0						22	
манка		18	0,09	1,62	0,01	0,13	0,73	13,1	3,43	61,7	0,14	0,07		20	8		
сахар		3		0		0	0,99	2,97	4,06	12,2	0,15	0,11		2	0,3		
молоко свежее		150	0,02	3	0,02	3	0,04	6	0,43	64,8	0,02	0,13	0,6	121	0,1		
масло сливочное		3	0	0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22	0,2		
бутерброд с маслом	30			0		0		0	0	0						7	
хлеб пшеничный		30	0,07	2,1	0,02	0,6	0,5	15	2,52	75,7	0,23	0,11		20	1,8		
масло сливочное		3	0	0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22	0,2		
кофейн напиток с молоком	180			0		0		0	0	0						1	
кофе злаковый		1	0,09	0,09	0	0	0,4	0,4	2,01	2,01							
молоко свежее		100	0,02	2	0,02	2	0,04	4	0,43	43,2	0,02	0,13	0,6	121	0,1		
сахар		8	0	0	0	0	0,99	7,92	4,06	32,5	0,15	0,11		2	0,3		
итого завтрак	390			8,81		10		49,5		332	0,71	0,68	1,2	330	11		
2 завтрак																	
напиток из изюма	100									0						122	
изюм		5	0,02	0,1	0	0	0,71	3,55	2,99	15	0,13	0,07	след	72	2,7		
сахар		5	0	0	0	0	0,99	4,95	4,06	20,3	0,15	0,11		2	0,3		
итого 2 завтрак	100			0,1		0		8,5		35,3	0,28	0,18	0	74	3		
обед																	
салат зеленый с помидором	50									0						96	
помидор		50	0	0,2	0	0	0,03	1,7	0,16	7,79	0,05	0,03	34	10	1,2		
масло растительное		3	0	0	1	3	0	0	9,3	27,9		0,01					
лук		8	0,01	0,08	0	0	0,09	0,72	0,41	3,28	0,05	0,02	9	28	0,6		
рассольник с мясом	160			0		0		0	0	0							
мясо говядина		50	0,2	10	0,03	1,5	0	0	1,1	55	0,08	0,13		9	2,2	14	
масло растительное		3	0	0	1	3	0	0	9,3	27,9		0,01					
перловка		8	0,09	0,72	0,01	0,08	0,73	5,84	3,46	27,6	0,12	0,06		38	3,3		
лук		5	0,01	0,05	0	0	0,09	0,45	0,41	2,05	0,05	0,02	9	28	0,6		
морковь		5	0,01	0,05	0	0	0,07	0,35	0,33	1,64	0,05	0,05	4	34	0,6		
картофель		80	0,01	0,8	0	0	0,14	11,2	0,62	49,2	0,07	0,04	7,5	8	0,9		
сметана		9	0,03	0,27	0,1	0,9	0,02	0,18	1,14	10,2	0,03	0,11	0,3	86	0,2		
зап- ка картоф с мясом	50			0		0		0	0	0							66
мясо говядина		55	0,13	7,15	0,02	1,1	0	0	0,72	39,5		0,37	186	6			
масло сливочное		3	0	0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22	0,2		

масло растительное		8	0	0	1	8	0	0	9,3	74,4		0,01			
мука		3	0,09	0,27	0,01	0,03	0,74	2,22	3,5	10,5	0,18	0,13		29	2
молоко свежее		40	0,02	0,8	0,02	0,8	0,04	1,6	0,43	17,3	0,02	0,13	0,6	121	0,1
лук		5	0,01	0,05	0	0	0,09	0,45	0,41	2,05	0,05	0,02	9	28	0,6
морковь		5	0,01	0,05	0	0	0,07	0,35	0,33	1,64	0,05	0,05	4	34	0,6
манка		10	0,09	0,9	0,01	0,07	0,73	7,3	3,43	34,3	0,14	0,07		20	8
рис		30	0,06	1,8	0,01	0,3	0,76	22,8	3,46	104	0,03	1,6		29	1,3
компот сухофрукт	150			0		0		0	0	0					3
сахар		5	0	0	0	0	0,99	4,95	4,06	20,3	0,15	0,11		2	0,3
компот сухофрукт		8	0,03	0,24	0	0	0,68	5,44	2,91	23,3	0,08	0,12	1,2	108	8
хлеб йодированный	40			0		0		0	0	0					
хлеб йодированный		40	0,07	2,8	0,02	0,8	0,5	20	2,52	101	0,15	0,13		29	1,7
итого обед	450			26,2		21,7		85,6		661	1,35	3,23	265	669	32,4
уплотненный полдник															
овощное рагу	230									0					
капуста свежая		200	0,01	2	0	0	0,05	10	0,25	49,2	0,05	0,04	40	38	0,8
лук		20	0,01	0,2	0	0	0,09	1,8	0,41	8,2	0,05	0,02	9	28	0,6
морковь		15	0,01	0,15	0	0	0,07	1,05	0,33	4,92	0,05	0,05	4	34	0,6
свекла		10	0,01	0,1	0	0	0,08	0,8	0,37	3,69	0,02	0,03	8	41	0,1
перец		10	0,01	0,13	0	0	0,05	0,47	0,25	2,46	0,03	0,03	1,5	1,5	0,045
масло растительное		3	0	0	1	3	0	0	9,3	27,9		0,01			
курица		20	0,2	4	0,08	1,6	0,01	0,12	1,59	31,8	0,1	0,11		6	0,8
томат паста		2	0,03	0,06	0	0	0,01	0,03	0,18	0,35	0,05	0,03	26	20	2,08
масло сливочное		3	0	0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22	0,2
чай сладкий	180			0		0		0	0	0					
чай		0,5	0,2	0,1	0,05	0,03	0,04	0,02	1,45	0,72					
сахар		5	0	0	0	0	0,99	4,95	4,06	20,3	0,15	0,11		2	0,3
хлеб пшеничный	30			0		0		0	0	0					
хлеб пшеничный		30	0,07	2,1	0,02	0,6	0,5	15	2,52	75,7	0,23	0,11		20	1,8
итого ус. Полдник	440			8,84		7,39		34,3		245	0,73	0,55	89	213	7,325
итого за день	1380	0		44		39,2		178		1274	3,07	4,64	354	1286	53,725
2 день															
завтрак															
каша гречневая молочная	180									0					
гречка		20	0,1	2	0,03	0,6	0,68	13,6	3,48	69,5	0,5	0,24		55	1,8
молоко свежее		180	0,02	3,6	0,02	3,6	0,04	7,2	0,43	77,8	0,02	0,13	0,6	121	0,1
масло сливочное		3	0	0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22	0,2
сахар		3	0	0	0	0	0,99	2,97	4,06	12,2	0,15	0,11		2	0,3
бутерброд с маслом	30			0		0		0	0	0					
хлеб пшеничный		30	0,07	2,1	0,02	0,6	0,5	15	2,52	75,7	0,23	0,11		20	1,8
масло сливочное		3	0	0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22	0,2

какао с молоком	180			0		0		0	0	0					
какао		1	0,24	0,24	0,12	0,12	0,28	0,28	3,25	3,25					
молоко свежее		180	0,02	3,6	0,02	3,6	0,04	7,2	0,43	77,8	0,02	0,13	0,6	121	0,1
сахар		5	0	0	0	0	0,99	4,95	4,06	20,3	0,15	0,11		2	0,3
итого завтрак	390			11,5		12,8		51,3		377	1,07	0,85	1,2	365	4,8
2 завтрак															
яблоки свежие	100									0					
яблоки свежие		100	0	0,3	0	0	0,1	10	0,42	42,2	0,03	0,03	6,2	16	2
итого 2 завтрак	100			0,3		0		10		42,2	0,03	0,03	6,2	16	2
обед															
салат зелен с огурцов	50									0					
огурцы свежие		45	0,01	0,32	0	0	0,03	1,22	0,14	6,27	0,03	0,04	9	21	0,8
масло растительное		3	0	0	1	3	0	0	9,3	27,9		0,01			
лук		8	0,01	0,08	0	0	0,09	0,72	0,41	3,28	0,05	0,02	9	28	0,6
свекольник с мясом.сметан	150			0		0			0	0					
мясо говядина		35	0,2	7	0,03	1,05	0	0	1,1	38,5	0,08	0,13		9	2,2
картофель		80	0,01	0,8	0	0	0,14	11,2	0,62	49,2	0,07	0,04	7,5	8	0,9
лук		5	0,01	0,05	0	0	0,09	0,45	0,41	2,05	0,05	0,02	9	28	0,6
морковь		5	0,01	0,05	0	0	0,07	0,35	0,33	1,64	0,05	0,05	4	34	0,6
свекла		25	0,01	0,25	0	0	0,08	2	0,37	9,23	0,02	0,03	8	41	0,1
масло растительное		3	0	0	1	3	0	0	9,3	27,9		0,01			
томат паста		2	0,03	0,06	0	0	0,01	0,03	0,18	0,35	0,05	0,03	26	20	2,08
сметана		9	0,03	0,27	0,1	0,9	0,02	0,18	1,14	10,2	0,03	0,11	0,3	86	0,2
голубцы ленивые	150			0		0		0	0	0					
мясо говядина		30	0,2	6	0,03	0,9	0	0	1,1	33	0,08	0,13		9	2,2
курица		20	0,2	4	0,08	1,6	0,01	0,12	1,59	31,8	0,1	0,11		6	0,8
масло растительное		3	0	0	1	3	0	0	9,3	27,9		0,01			
яйцо		4	0,09	0,36	0,11	0,44	0,01	0,03	1,42	5,68	0,14	0,69		124	5,8
мука		3	0,09	0,27	0,01	0,03	0,74	2,22	3,5	10,5	0,18	0,13		29	2
рис		10	0,06	0,6	0,01	0,1	0,76	7,6	3,46	34,6	0,03	1,6		29	1,3
лук		10	0,01	0,1	0	0	0,09	0,9	0,41	4,1	0,05	0,02	9	28	0,6
морковь		5	0,01	0,05	0	0	0,07	0,35	0,33	1,64	0,05	0,05	4	34	0,6
капуста		160	0,01	1,6	0	0	0,05	8	0,25	39,4	0,05	0,04	40	38	0,8
масло сливочное		3	0	0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22	0,2
компот сухофрукт	150			0		0		0	0	0					
сахар		5	0	0	0	0	0,99	4,95	4,06	20,3	0,15	0,11		2	0,3
компот сухофрукт		9	0,03	0,27	0	0	0,68	6,12	2,91	26,2	0,08	0,12	1,2	108	8
хлеб йодированный	40			0		0		0	0	0	0,15	0,13		29	1,7
хлеб		40	0,07	2,8	0,02	0,8	0,5	20	2,52	101	0,15	0,13		29	1,7
итого обед	540			24,9		17		66,5		533	1,64	3,77	127	762	34,08
уплотненный полдник															
омлет с сыром	200			0						0					

6

59

95

49

50

3

65

масло сливочное		3	0	0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22	0,2	10
молоко свежее		40	0,02	0,8	0,02	0,8	0,04	1,6	0,43	12,3	0,02	0,13	0,6	121	0,1	
яйцо		50	0,09	4,5	0,11	5,5	0,01	0,35	1,42	71	0,14	0,69		124	5,8	
сыр		30	0,23	6,9	0,45	13,5	0	0	5,13	154	0,01	0,1	0,8	287	0,7	
кисель	180			0		0		0	0	0						
крахмал		2	0,08	0,16	0	0	0,8	1,6	3,61	7,22		0,01		22	0,2	
сахар		5	0	0	0	0	0,99	4,95	4,06	20,3	0,15	0,11		2	0,3	
печенье	40	40	0,09	3,6	0,09	3,6	0,68	27,2	3,99	160						
хлеб пшеничный	30			0		0		0	0	0						
хлеб пшеничный		30	0,07	2,1	0,02	0,6	0,5	15	2,52	75,7	0,23	0,11		20	1,8	13
итого ус полдник	450	200		18,1		26,2		50,7		525	0,55	1,16	1,4	598	9,1	
итого за день	1480	200	0	54,8	0	56	0	178	0	1477	3,29	5,81	136	1741	49,98	
3 день																
завтрак																1
каша ячневая молочная	180									0						
ячка		20	0,07	1,4	0,01	0,2	0,7	14	3,25	65	0,12	0,06		41	2,1	
масло сливочное		3	0	0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22	0,2	
сахар		3	0	0	0	0	0,99	2,97	4,06	12,2	0,15	0,11	2	0,3		
молоко свежее		180	0,02	3,6	0,02	3,6	0,04	7,2	0,43	77,8	0,02	0,13	0,6	121	0,1	
бутерброд с маслом	30			0		0		0	0	0						
хлеб пшеничный		30	0,07	2,1	0,02	0,6	0,5	15	2,52	75,7	0,23	0,11		20	1,8	
масло сливочное		3	0	0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22	0,2	
кофейный напиток с мол	180			0		0		0	0	0						
кофейный напиток		1	0,09	0,09	0	0	0,4	0,4	2,01	2,01						
молоко свежее		120	0,02	2,4	0,02	2,4	0,04	4,8	0,43	51,8	0,02	0,13	0,6	121	0,1	
сахар		5	0	0	0	0	0,99	4,95	4,06	20,3	0,15	0,11	2	0,3		
итого завтрак	390			9,59		11,1		49,4		345	0,69	0,67	5,2	348	4,5	11
2 завтрак																
ряженка	300									0						
ряженка		300	0,03	9	0,03	7,5	0,18	54	1,09	328	0,09	0,51	2,7	360	0,3	
итого 2 завтрак	300			9		7,5		54		328	0,09	0,51	2,7	360	0,3	123
обед																
борщ с мясом с сметаной	180									0						
мясо говядина		25	0,2	5	0,03	0,75	0	0	1,1	27,5	0,08	0,13		9	2,2	
капуста свежая		55	0,01	0,55	0	0	0,05	2,75	0,25	13,5	0,05	0,04	40	38	0,8	
картофель		80	0,01	0,8	0	0	0,14	11,2	0,62	49,2	0,07	0,04	7,5	8	0,9	
лук		5	0,01	0,05	0	0	0,09	0,45	0,41	2,05	0,05	0,02	9	28	0,6	
морковь		5	0,01	0,05	0	0	0,07	0,35	0,33	1,64	0,05	0,05	4	34	0,6	
свекла		10	0,01	0,1	0	0	0,08	0,8	0,37	3,69	0,02	0,03	8	41	0,1	
перец		10	0,01	0,13	0	0	0,05	0,47	0,25	2,46						
сметана		9	0,03	0,27	0,1	0,9	0,02	0,18	1,14	10,2	0,03	0,11	0,3	86	0,2	
томат паста		2	0,03	0,06	0	0	0,01	0,03	0,18	0,35	0,05	0,03	26	20	2,08	

масло растительное	0	3	0	0	1	3	0	0	9,3	27,9		0,01				
жаркое по-домашн	130			0		0		0	0	0						
картофель	130	0,01	1,3	0	0	0,14	18,2	0,62	80	0,07	0,04	7,5	8			0,9
курица	15	0,2	3	0,08	1,2	0,01	0,09	1,59	23,8	0,1	0,11		6			0,8
лук	5	0,01	0,05	0	0	0,09	0,45	0,41	2,05	0,05	0,02	9	28			0,6
морковь	5	0,01	0,05	0	0	0,07	0,35	0,33	1,64	0,05	0,05	4	34			0,6
масло растительное	3	0	0	1	3	0	0	9,3	27,9		0,01					
хлеб йодированный	40			0		0		0	0							
хлеб	40	0,07	2,8	0,02	0,8	0,5	20	2,52	101	0,15	0,13		29			1,7
компот сухофрукт	180			0		0		0	0							
сахар	5	0	0	0	0	0,99	4,95	4,06	20,3	0,15	0,11	2	0,3			
сухофрукт	9	0,03	0,27	0	0	0,68	6,12	2,91	26,2	0,08	0,12	1,2	108			8
итого обед	530		14,5		9,65		66,4		421	1,05	1,05	119	477			
уплотненный полдник																
салат с зелен огурц и помид	40								0							
перец	10	0,01	0,13		0	0,05	0,47	0,25	2,46	0,03	0,03	1,5	1,5			0,045
помидоры свежие	20	0	0,08		0	0,03	0,68	0,16	3,12	0,05	0,03	34	10			1,2
огурцы свежие	20	0,01	0,14		0	0,03	0,54	0,14	2,79	0,03	0,04	9	21			0,8
капуста	60	0,01	0,6	0	0	0,05	3	0,25	14,8	0,05	0,04	40	38			0,8
лук	5	0,01	0,05	0	0	0,09	0,45	0,41	2,05	0,05	0,02	9	28			0,6
морковь	5	0,01	0,05	0	0	0,07	0,35	0,33	1,64	0,05	0,05	4	34			0,6
масло растительное	3	0	0	1	3	0	0	9,3	27,9		0,01					
зеленый горошек	4	0,02	0,08	0	0,01	0,06	0,24	0,35	1,39	0,1	0,05	10	16			0,7
рыбное суфле	160			0		0		0	0							
рыба свежая	120	0,21	25,2	0,07	8,4	0	0	1,51	181	0,06	0,08		44			0,5
яйцо	10	0,09	0,9	0,11	1,1	0,01	0,07	1,42	14,2	0,14	0,69		124			5,8
масло сливочное	3	0	0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22			0,2
масло растительное	3	0	0	1	3	0	0	9,3	27,9		0,01					
мука	3	0,09	0,27	0,01	0,03	0,74	2,22	3,5	10,5	0,18	0,13		29			2
лук	5	0,01	0,05	0	0	0,09	0,45	0,41	2,05	0,05	0,02	9	28			0,6
морковь	5	0,01	0,05	0	0	0,07	0,35	0,33	1,64	0,05	0,05	4	34			0,6
чай сладкий с лимоном	180			0		0		0	0							
чай	0,5	0,2	0,1	0,05	0,03	0,04	0,02	1,45	0,72							
лимон	3	0,01	0,03	0	0	0,03	0,09	0,16	0,48	0	следы	0,6	0,6			0,009
сахар	5	0	0	0	0	0,99	4,95	4,06	20,3	0,15	0,11		2			0,3
хлеб пшеничный	30			0		0		0	0							
хлеб	30	0,07	2,1	0,02	0,6	0,5	15	2,52	75,7	0,23	0,11		20			1,8
итого ус полдник	410		29,8		18,3		28,9		411	1,22	1,48	121	452			16,554
итого за день	1630	0	0	62,9	0	46,6	0	199	0	1506	3,05	3,71	248	1637		21,354
4 день																
завтрак																
каша молочная "Дружба"	180								0							

9

3

94

31

21

5

молоко свежее		180	0,02	3,6	0,02	3,6	0,04	7,2	0,43	77,8	0,02	0,13	0,6	121	0,1
масло сливочное		3	0	0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22	0,2
сахар		3	0	0	0	0	0,99	2,97	4,06	12,2	0,15	0,11		2	0,3
пшено		10	0,1	1	0,03	0,3	0,69	6,9	3,52	35,2	0,62	0,04		37	7
рис		10	0,06	0,6	0,01	0,1	0,76	7,6	3,46	34,6	0,03	1,6		29	1,3
бударброд с маслом	30			0		0		0	0	0					
хлеб пшеничный		30	0,07	2,1	0,02	0,6	0,5	15	2,52	75,7	0,23	0,11		20	1,8
масло сливочное		3	0	0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22	0,2
какао с молоком	180			0		0		0	0	0					
какао		1	0,25	0,25	0,12	0,12	0,28	0,28	3,27	3,27					
молоко свежее		180	0,02	3,6	0,02	3,6	0,04	7,2	0,43	77,8	0,02	0,13	0,6	121	0,1
сахар		5	0	0	0	0	0,99	4,95	4,06	20,3	0,15	0,11		2	0,3
итого завтрак	390			11,1		12,6		52,2		377	1,22	2,25	1,2	376	11,3
2 завтрак															
груша свежая	150									0					
груша		150	0	0,6	0	0	0,1	15	0,43	64	0,02	0,04	3,6	15	2,1
итого 2 завтрак	150	150		0,6		0		15		64	0,02	0,04	3,6	15	2,1
обед															
суп из овощей	180									0					
мясо говядина		45	0,2	9	0,03	1,35	0	0	1,1	49,5	0,08	0,13		9	2,2
масло растительное		3	0	0	1	3	0	0	9,3	27,9		0,01			
картофель		80	0,01	0,8	0	0	0,14	11,2	0,62	49,2	0,07	0,04	7,5	8	0,9
лук		5	0,01	0,05	0	0	0,09	0,45	0,41	2,05	0,05	0,02	9	28	0,6
капуста		60	0,01	0,6	0	0	0,05	3	0,25	14,8	0,05	0,04	40	38	0,8
перец		10	0,01	0,13	0	0	0,05	0,47	0,25	2,46	0,03	0,03	1,5	1,5	0,045
морковь		5	0,01	0,05	0	0	0,07	0,35	0,33	1,64	0,05		4	34	0,6
сметана		9	0,03	0,27	0,1	0,9	0,02	0,18	1,14	10,2	0,03	0,1	0,3	86	0,2
масло сливочное		3	0	0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22	0,2
кукуруза		10	0,02	0,2	0	0,04	0,11	1,1	0,57	5,7	0,1	0,04		30	2,48
вареники с творогом	130			0		0		0	0	0					
творог		60	0,16	9,6	0,09	5,4	0,02	1,2	1,58	94,5		0,5	140		
мука		50	0,09	4,5	0,01	0,5	0,74	37	3,5	175	0,18	0,13		29	2
яйцо		4	0,09	0,36	0,11	0,44	0,01	0,03	1,42	5,68	0,14	0,69		124	5,8
масло сливочное		5	0	0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,74	33,7		0,01		22	0,2
молоко свежее		10	0,02	0,2	0,02	0,2	0,04	0,4	0,43	4,32	0,02	0,13	0,6	121	0,1
хлеб йодированный	40			0		0		0	0	0					
хлеб		40	0,07	2,8	0,02	0,8	0,5	20	2,52	101	0,15	0,13		29	1,7
компот сухофрукт	150			0		0		0	0	0					
сахар		5	0	0	0	0	0,99	4,95	4,06	20,3		0,15	0,1	2	0,3
сухофрукт		9	0,03	0,27	0	0	0,68	6,12	2,91	26,2	0,08	0,12	1,2	108	8
итого обед	500			28,8		18,4		86,5		644	1,03	6,28	234	658	25,525
уплотненный полдник															

рис	180									0						72
рис		35	0,1	3,5	0,03	1,05	0,68	23,8	3,48	122	0,5	0,24		55	1,8	
масло сливочное		3	0	0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22	0,2	
сосиска отварная	30			0		0		0	0	0						15
сосиска		0	0,11	0	0,22	0	0	0	2,5	0				7	1,9	
мука		3	0,09	0,27	0,01	0,03	0,74	2,22	3,5	10,5	0,18	0,13		29	2	
лук		5	0,01	0,05	0	0	0,09	0,45	0,41	2,05	0,05	0,02	9	28	0,6	
морковь		5	0,01	0,05	0	0	0,07	0,35	0,33	1,64	0,05	0,05	4	34	0,6	
чай сладкий с лимоном	180			0		0		0	0	0						21
лимон		3	0,01	0,03	0	0	0,03	0,09	0,16	0,48	0,01	следы	0,6	0,6	0,009	
чай		0,5	0,2	0,1	0,05	0,03	0,04	0,02	1,45	0,72						
сахар		5	0	0	0	0	0,99	4,95	4,06	20,3	0,15	0,11		2	0,3	
вафли	40	40	0,03	1,2	0,3	12	0,64	25,6	5,54	221						
хлеб пшеничный	30			0		0		0	0	0						
хлеб пшеничный		30		0		0		0	0	0	0,23	0,11		20	1,8	
				0		0		0	0	0						
				0				0	0							
итого уп полдник	460			5,2		15,3		57,5		399	1,17	0,67	14	198	9,209	
итого за день	1500	150	0	45,8	0	46,3	0	211	0	1484	3,44	9,24	253	1247	48,134	
5 день																
завтрак																
Каша пшеничная молочная	180									0						47
пшеничная		20	0,12	2,4	0,01	0,2	0,7	14	3,46	69,1	0,08	0,03	0	7,5	0,8	
молоко свежее		180	0,02	3,6	0,02	3,6	0,04	7,2	0,43	77,8	0,02	0,13	0,6	121	0,1	
масло сливочное		3	0	0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22	0,2	
сахар		5	0	0	0	0	0,99	4,95	4,06	20,3	0,15	0,11		2	0,3	
бутерброд с сыром	30			0		0		0	0	0						102
хлеб пшеничный		30	0,07	2,1	0,02	0,6	0,5	15	2,52	75,7	0,23	0,11		20	1,8	
сыр		30	0,23	6,9	0,45	13,5	0	0	5,13	154	0,01	0,1	0,8	287	0,2	
кофейный напиток с мол	180			0		0		0	0	0						1
кофейный напиток		1	0,09	0,09	0	0	0,4	0,4	2,01	2,01						
молоко свежее		120	0,02	2,4	0,02	2,4	0,04	4,8	0,43	51,8	0,02	0,13	0,6	121	0,1	
сахар		5	0	0	0	0	0,99	4,95	4,06	20,3	0,15	0,11	2	0,3		
итого завтрак	390	394		17,5		22,5		51,3		491	0,66	0,73	4	581	3,5	
2 завтрак																
Йогурт	300									0						11
йогурт		300	0,03	9	0,03	7,5	0,18	54	1,09	328	0,09	0,51	2,7	360	0,3	
итого 2 завтрак	300			9		7,5		54		328						
										0						
обед																
Суп уха	180									0						46
картофель		80	0,01	0,8	0	0	0,14	11,2	0,62	49,2	0,07	0,04	7,5	8	0,9	

горбуша	3,6	0,23	20	0,18	3,6	0,23	4,6	0	0	2,88	57,5	0,02	0,02		7,5	0,13
лук	0,05	0	5	0,01	0,05	0	0	0,09	0,45	0,41	2,05	0,05	0,02	9	28	0,6
морковь	0,4	0	5	0,01	0,05	0	0	0,07	0,35	0,33	1,64	0,05	0,05	4	34	0,6
перловка	0,31	0,01	3	0,09	0,27	0,01	0,03	0,73	2,19	3,46	10,4	0,02	0,01		1,5	0,035
масло растительное			3	0	0	1	3	0	0	9,3	27,9		0,01			
капуста тушенная с мясом	150				0		0		0	0	0					
капуста			200	0,01	2	0	0	0,05	10	0,25	49,2	0,05	0,04	40	38	0,8
лук			15	0,01	0,15	0	0	0,09	1,35	0,41	6,15	0,05	0,02	9	28	0,6
морковь			15	0,01	0,15	0	0	0,07	1,05	0,33	4,92	0,05	0,05	4	34	0,6
масло сливочное			3	0	0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22	0,2
свекла			10	0,01	0,1	0	0	0,08	0,8	0,37	3,69	0,02	0,03	8	41	0,1
мясо говядина			25	0,2	5	0,03	0,75	0	0	1,1	27,5	0,08	0,13		9	2,2
перец свежий			10	0,01	0,13	0	0	0,05	0,47	0,25	2,46	0,03	0,03	1,5	1,5	0,045
масло растительное			3	0	0	1	3	0	0	9,3	27,9		0,01			
хлеб йодированный	40				0		0		0	0	0					
хлеб			40	0,07	2,8	0,02	0,8	0,5	20	2,52	101	0,15	0,13		29	1,7
компот сухофрукт	150				0		0		0	0	0					
сахар			5	0	0	0	0	0,99	4,95	4,06	20,3		0,15	0,1	2	0,3
сухофрукт			9	0,03	0,27	0	0	0,68	6,12	2,91	26,2	0,08	0,12	1,2	108	8
											0					
итого обед	520				15,4		14,3		59		438	0,72	0,87	84	392	16,81
уплотненный полдник																
лапшевник с творога	200															
творог			110	0,16	17,6	0,09	9,9	0,02	2,2	1,58	173	0,06	0,4	0,8	246	0,6
масло сливочное			3	0	0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22	0,2
сахар			3	0	0	0	0	0,99	2,97	4,06	12,2	0,15	0,11		2	0,3
молоко сгущенное			40	0,07	2,8	0,08	3,2	0,56	22,4	3,33	133	0,02	0,14	0,4	126	0,24
мука			3	0,09	0,27	0,01	0,03	0,74	2,22	3,5	10,5	0,18	0,13		29	2
яйцо			10	0,09	0,9	0,11	1,1	0,01	0,07	1,42	14,2	0,14	0,69		124	5,8
вермишель			15	0,09	1,35	0,01	0,12	0,74	11,1	3,48	52,2	0,03	0,02		3,6	0,24
чай сладкий	180				0		0		0	0	0					
чай			0,5	0,2	0,1	0,05	0,03	0,04	0,02	1,45	0,72					
сахар			5	0	0	0	0	0,99	4,95	4,06	20,3	0,15	0,11		2	0,3
хлеб пшеничный	30				0		0		0	0	0					
хлеб пшеничный			30	0,07	2,1	0,02	0,6	0,5	15	2,52	75,7	0,23	0,11		20	1,8
итого упл полдник	410				25,1		17,1		61		512	0,96	1,72	1,2	575	11,48
итого за день	1620	394		0	67	0	61,4	0	225	0	1769	2,43	3,82	92	1907	32,09
завтрак 6 день																
каша молочная геркулесов	180										0					
молоко свежее			180	0,02	3,6	0,02	3,6	0,04	7,2	0,43	77,8	0,02	0,13	0,6	121	0,1
геркулес			15	0,1	1,5	0,06	0,9	0,67	10,1	3,72	55,7	0,12	0,03		12,8	0,78

112

3

64

4

54

сахар		5	0	0	0	0	0,99	4,95	4,06	20,3	0,15	0,11		2	0,3	7
масло сливочное		3	0	0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22	0,2	
бутерброд с маслом	30			0		0		0	0	0						
хлеб пшеничный		30	0,07	2,1	0,02	0,6	0,5	15	2,52	75,7	0,23	0,11		20	1,8	
масло сливочное		3	0	0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22	0,2	
какао с молоком	180			0		0		0	0	0						6
какао		1	0,25	0,25	0,12	0,12	0,28	0,28	3,27	3,27						
молоко свежее		180	0,02	3,6	0,02	3,6	0,04	7,2	0,43	77,8	0,02	0,13	0,6	121	0,1	
сахар		5	0	0	0	0	0,99	4,95	4,06	20,3	0,15	0,11		2	0,3	
									0	0						
итого завтрак	390			11		13,1		49,7		371	0,69	0,64	1,2	323	3,78	
2 завтрак																
компот с кураги	150									0				12,8	0,9	124
курага		8	0,05	0,4	0	0	0,65	5,2	2,87	23				10,8	0,8	
сахар		5	0	0	0	0	0,99	4,95	4,06	20,3	0,15	0,11		2	0,3	
итого 2 завтрак	150			0,4		0		10,2		43,3	0,15	0,11	0	25,6	2	
обед																
суп с бобовыми	200									0						34
курица		10	0,2	2	0,08	0,8	0,01	0,06	1,59	15,9	0,1	0,11		6	0,8	
масло растительное		3	0	0	1	3	0	0	9,3	27,9		0,01				
лук		5	0,01	0,05	0	0	0,09	0,45	0,41	2,05	0,05	0,02	9	28	0,6	
морковь		5	0,01	0,05	0	0	0,07	0,35	0,33	1,64	0,05	0,05	4	34	0,6	
картофель		80	0,01	0,8	0	0	0,14	11,2	0,62	49,2	0,07	0,04	7,5	8	0,9	86
горох		15	0,19	2,85	0,2	3	0,53	7,95	4,81	72,2	0,1	0,04		30	2,48	
пельмени с маслом	100			0		0		0	0	0						
мясо говядина		30	0,2	6	0,03	0,9	0	0	1,1	33	0,08	0,13		9	2,2	
курица		20	0,2	4	0,08	1,6	0,01	0,12	1,59	31,8	0,1	0,11		6	0,8	
мука		50	0,09	4,5	0,01	0,5	0,74	37	3,5	175	0,18	0,13		29	2	3
яйцо		4	0,09	0,36	0,11	0,44	0,01	0,03	1,42	5,68	0,06	0,08		44	0,5	
лук		5	0,01	0,05	0	0	0,09	0,45	0,41	2,05	0,05	0,02	9	28	0,6	
масло сливочное		5	0	0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,74	33,7		0,01		22	0,2	
чеснок		2	0,06	0,12	0	0	0,21	0,42	1,11	2,21						
хлеб йодированный	40			0		0		0	0	0						3
хлеб		40	0,07	2,8	0,02	0,8	0,5	20	2,52	101	0,15	0,13		29	1,7	
компот сухофрукт	150			0		0		0	0	0						
сахар		5	0	0	0	0	0,99	4,95	4,06	20,3		0,15	0,1	2	0,3	
сухофрукт		9	0,03	0,27	0	0	0,68	6,12	2,91	26,2	0,08	0,12	1,2	108	8	
				0				0	0	0						3
итогообед	490			23,9		14,6		89,1		599	0,1	0,11	0	6	0,8	
уплотненный полдник																
гречка	150									0						70
масло сливочное		3	0	0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2				29	0,75	

гречка	3,6	0,01	0,32		40	0,09	3,6	0,01	0,32	0,74	29,6	3,48	139		0,01					
гуляш печеночный		60																		
лук	0,05	0	0		5	0,01	0,05	0	0	0,09	0,45	0,41	2,05	0,05	0,02	9	28		0,6	
молоко свежее					10	0,02	0,2	0,02	0,2	0,04	0,4	0,43	4,32	0,02	0,13	0,6	121		0,1	
печень говяжья					50	0,13	6,5	0,02	1	0	0	0,72	36	0,07	0,04	7,5	8		0,9	
мука					3	0,09	0,27	0,01	0,03	0,74	2,22	3,5	10,5	0,18	0,13		29		2	
томатная паста					3	0,03	0,09	0	0	0,01	0,04	0,18	0,53	0,02	0,05	0	26		20	
морковь					5	0,01	0,05	0	0	0,07	0,35	0,33	1,64	0,05	0,05	4	34		0,6	
масло растительное					3	0	0	1	3	0	0	9,3	27,9		0,01		22		0,2	
чай сладкий		180					0		0		0	0	0						4	
чай			0,5	0,2	0,1	0,05	0,03	0,04	0,02	1,45	0,72									
сахар			5	0	0	0	0	0,99	4,95	4,06	20,3	0,15	0,11				2		0,3	
хлеб пшеничный		30					0		0		0	0	0							
хлеб пшеничный			30	0,07	2,1	0,02	0,6	0,5	15	2,52	75,7	0,23	0,11				20		1,8	
итого утил. Полдник		420				13		7,34		53,1		339	0,77	0,66	21	319		27,25		
итого за день		1450	0	0	48,3	0	35,1	0	202	0	1353	1,71	1,52	22	673		33,83			
7 день																				
завтрак																				
суп молочн с макарон изд		180										0							28	
молоко свежее			180	0,02	3,6	0,02	3,6	0,04	7,2	0,43	77,8	0,02	0,13	0,6	121		0,1			
сахар			5	0	0	0	0	0,99	4,95	4,06	20,3	0,15	0,11		2		0,3			
масло сливочное			3		0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22		0,2			
вермишель			15	0,09	1,35	0,01	0,12	0,74	11,1	3,48	52,2	0,03	0,02		3,6		0,24			
бутерброд с маслом		30			0		0		0	0	0							7		
хлеб пшеничный			30	0,07	2,1	0,02	0,6	0,5	15	2,52	75,7	0,23	0,11		20		1,8			
масло сливочное			3		0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22		0,2			
кофейный напиток с мол		180			0		0		0	0	0							1		
кофейный напиток			1	0,09	0,09		0	0,4	0,4	2,01	2,01									
молоко свежее			120	0,02	2,4	0,02	2,4	0,04	4,8	0,43	51,8	0,02	0,13	0,6	121		0,1			
сахар			5		0		0	0,99	4,95	4,06	20,3	0,15	0,11	2	0,3					
										0	0									
итого завтрак		390			9,54		11		48,5		340	0,6	0,63	3,2	312		2,94			
2 завтрак																				
сок натуральный		150									0							79		
сок натуральный			130	0	0,52		0	0,1	13	0,43	55,4				40,5		0,45			
итого 2 завтрак		150			0,52		0		13		55,4	0	0	0	40,5		0,45			
обед																				
салат из овощей с кукуруз		50									0							98		
перец			10	0,01	0,13		0	0,05	0,47	0,25	2,46	0,03	0,03	1,5	1,5		0,045			
помидоры свежие			20	0	0,08		0	0,03	0,68	0,16	3,12	0,05	0,03	34	10		1,2			
огурцы свежие			20	0,01	0,14		0	0,03	0,54	0,14	2,79	0,03	0,04	9	21		0,8			
кукуруза			10	0,02	0,2	0	0,04	0,11	1,1	0,57	5,7	0,1	0,04		30		2,48			
лук			5	0,01	0,05		0	0,09	0,45	0,41	2,05	12,6	0,05	0	9		28			

маслорастиельное		3		0	1	3		0	9,3	27,9		0,01					
суп крестьянский	150			0		0		0	0	0							
мясо говядина		20	0,2	4	0,03	0,6	0	0	1,1	22	0,08	0,13		9			2,2
картофель		80	0,01	0,8	0	0	0,14	11,2	0,62	49,2	0,07	0,04	7,5	8			0,9
лук		5	0,01	0,05	0	0	0,09	0,45	0,41	2,05	12,6	0,05	0	9			28
морковь		5	0,01	0,05	0	0	0,07	0,35	0,33	1,64	0,05	0,05	4	34			0,6
капуста		80	0,01	0,8	0	0	0,05	4	0,25	19,7	0,05	0,04	40	38			0,8
пшено		3	0,11	0,33	0,03	0,09	0,66	1,98	3,44	10,3	0,62	0,04		37			7
сметана		9	0,03	0,27	0,1	0,9	0,02	0,18	1,14	10,2	0,03	0,1	0,3	86			0,2
масло растительное		3		0	1	3		0	9,3	27,9		0,01					
биточки из говядины	150			0		0		0	0	0							
картофельное пюре																	
мясо говядина		25	0,2	5	0,03	0,75	0	0	1,1	27,5	0,08	0,13		9			2,2
курица		20	0,2	4	0,08	1,6	0,01	0,12	1,59	31,8	0,1	0,11		6			0,8
яйцо		10	0,09	0,9	0,11	1,1	0,01	0,07	1,42	14,2	0,06	0,08		44			0,5
масло сливочное		3		0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22			0,2
картофель		150	0,01	1,5	0	0	0,14	21	0,62	92,3	0,07	0,04	7,5	8			0,9
масло растительное		3		0	1	3		0	9,3	27,9		0,01					
мука		3	0,09	0,27	0,01	0,03	0,74	2,22	3,5	10,5	0,18	0,13		29			2
лук		5	0,01	0,05	0	0	0,09	0,45	0,41	2,05	0,07	0,04	7,5	8			0,9
морковь		5	0,01	0,05	0	0	0,07	0,35	0,33	1,64	0,05	0,05	4	34			0,6
хлеб йодированный	40			0		0		0	0	0							
хлеб		40	0,07	2,8	0,02	0,8	0,5	20	2,52	101	0,15	0,13		29			1,7
компот сухофрукт	150			0		0		0	0	0							
сахар		5		0		0	0,99	4,95	4,06	20,3		0,15	0,1	2			0,3
сухофрукт		9		0		0	0,03	0,27	0	0	0,68	0,12	1,2	108			8
итого обед	540			21,5		17,1		70,9		536	27,7	1,66	117	592			90,325
уплотненный полдник																	
плов фруктовый	200									0							
рис		30	0,06	1,8	0,01	0,3	0,76	22,8	3,46	104	0,03	1,6		29			1,3
масло сливочное		3		0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22			0,2
сахар		5		0		0	0,99	4,95	4,06	20,3		0,15	0,1	2			0,3
изюм		8	0,02	0,16	0	0	0,71	5,68	2,99	23,9	0,13	0,07	след	72			2,7
курага		8	0,05	0,4	0	0	0,65	5,2	2,87	23				12,8			0,9
чай , конфеты	180			0		0		0	0	0							
чай		5	0,2	1	0,05	0,25	0	0,02	1,3	6,51							
лимон		3	0,01	0,03	0	0	0,03	0,09	0,16	0,48	0,01	следы	0,6	0,6			0,009
конфеты	15	15	0,07	1,04	0,35	5,25	0,52	7,8	5,67	85		следы	след	4,5			0,06
хлеб пшеничный	30			0		0		0	0	0							
хлеб пшеничный		30	0,07	2,1	0,02	0,6	0,5	15	2,52	75,7	0,23	0,11		20			1,8
						0		0	0	0							
итого уп полдник	425			6,52		8,56		61,6		359	0,4	1,94	0,7	163			7,269
итого за день	1505	0	0	38,1	0	36,7	0	194	0	1291	28,7	4,22	121	1107			100,984

8 день

завтрак															
завтрак															
каша рисовая молочная	180									0					
молоко свежее		180	0,02	3,6	0,02	3,6	0	0,72	0,28	51,2	0,02	0,13	0,6	121	0,1
рис		20	0,06	1,2	0,01	0,2	0,76	15,2	3,46	69,1	0,02	0,01		6	0,45
сахар		5		0		0	0,99	4,95	4,06	20,3	0,15	0,11		2	0,3
масло сливочное		3		0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22	0,2
бутерброд с сыром	30			0		0		0	0	0					
хлеб пшеничный		30	0,07	2,1	0,02	0,6	0,5	15	2,52	75,7	0,23	0,11		20	1,8
сыр		30	0,23	6,9	0,45	13,5	0	0	5,13	154	0,01	0,1	0,8	287	0,2
какао с молоком	180			0		0		0	0	0					
какао		1	0,24	0,24	0,12	0,12	0,28	0,28	3,25	3,25					
молоко свежее		180	0,02	3,6	0,02	3,6	0,04	7,2	0,43	77,8	0,02	0,13	0,6	121	0,1
сахар		5		0		0		0	0	0	0,15	0,11		2	0,3
итого завтрак	390			17,6		23,8		43,4		471	0,6	0,71	2	581	3,45
2 завтрак															
Лимонный напиток	150									0					
лимоны		8	0,09	0,72	0	0	0,03	0,24	0,49	3,94	0		2	2	0,03
сахар		5		0		0	0,99	4,95	4,06	20,3	0,15	0,11	2	0,3	
итого 2 завтрак	150			0,72		0		5,19		24,2	0,15	0,11	4	2,3	0,03
обед															
Суп с фрикадельками	180									0					
мясо говядина		25	0,2	5	0,03	0,75	0	0	1,1	27,5	0,08	0,13			
курица		20	0,2	4	0,08	1,6	0,01	0,12	1,59	31,8	0,1	0,11		6	0,8
картофель		80	0,01	0,8	0	0	0,14	11,2	0,62	49,2	0,07	0,04	7,5	8	0,9
лук		5	0,01	0,05	0	0	0,09	0,45	0,41	2,05	0,05	0,02	9	28	0,6
морковь		5	0,01	0,05	0	0	0,07	0,35	0,33	1,64	0,05	0,05	4	34	0,6
масло растительное		3		0	1	3		0	9,3	27,9		0,01			
перловка		3	0,09	0,27	0,01	0,03	0,73	2,19	3,46	10,4	0,02	0,01		1,5	0,035
капуста тушеная	170			0		0		0	0	0					
капуста свежая		200	0,01	2	0	0	0,05	10	0,25	49,2	0,05	0,04	40	38	0,8
лук		20	0,01	0,2	0	0	0,09	1,8	0,41	8,2	0,05	0,02	9	28	0,6
морковь		15	0,01	0,15	0	0	0,07	1,05	0,33	4,92	0,05	0,05	4	34	0,6
свекла		10	0,01	0,1	0	0	0,08	0,8	0,37	3,69	0,02	0,03	8	41	0,1
перец		10	0,01	0,13	0	0	0,05	0,47	0,25	2,47	0,03	0,03	1,5	1,5	0,045
масло растительное		3		0	1	3		0	9,3	27,9		0,01			
курица		20	0,2	4	0,08	1,6	0,01	0,12	1,59	31,8	0,1	0,11		6	0,8
томат паста		2	0,03	0,06	0	0	0,01	0,03	0,18	0,35	0,05	0,03	26	20	2,08
масло сливочное		3		0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22	0,2
картофель		80	0,01	0,8	0	0	0,14	11,2	0,62	49,2	0,07	0,04	7,5	8	0,9
мясо говядина		30	0,2	6	0,03	0,9	0	0	1,1	33	0,08	0,13		9	2,2
хлеб йодированный	40			0		0		0	0	0					
хлеб		40	0,01	0,28	0,02	0,8	0,5	20	2,26	90,6	0,15	0,13		29	1,7

компот сухофрукт	150				0	0	0	0	0								3
сахар		5		0	0	0,09	4,95	4,06	20,3		0,15	0,1	2			0,3	
сухофрукт		9	0,03	0,27	0	0	0,68	6,12	2,91	26,2	0,08	0,12	1,2	108		8	
				0	0		0		0								
итого обед	540			24,2		13,8		70,9		518	1,1	1,27	118	424		21,26	
уплотненный полдник																	
ватрушка с творогом	120									0							18
творог		70	0,16	11,2	0,09	6,3	0,02	1,4	1,58	110	0,06	0,4	0,8	246		0,6	
масло сливочное		3		0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22		0,2	
сахар		5		0		0	0,99	4,95	4,06	20,3		0,15	0,1	2		0,3	
яйцо		4	0,09	0,36	0,11	0,44	0,01	0,03	1,42	5,68	0,06	0,08		44		0,5	
мука		50	0,09	4,5	0,01	0,5	0,74	37	3,5	175	0,18	0,13		29		2	
дрожжи		0,4	0,02	0,01	0	0	0,14	0,06	0,14	0,06							
масло растительное		3		0	1	3		0	9,3	27,9		0,01					
молоко свежее		30	0,02	0,6	0,02	0,6	0,04	1,2	0,43	13	0,02	0,13	0,6	121		0,1	
йогурт	300			0		0		0	0	0							11
йогурт		300	0,03	9	0,03	7,5	0,18	54	1,09	328	0,09	0,51	2,7	360		0,3	
итого уп полдник	420			25,7		20,5		98,7		700	0,06	0,4	0,8	246		0,6	
итого за день	1500	0	0	68,2	0	58,1	0	218	0	1714	1,91	2,49	125	1253		25,34	
9 день																	
завтрак																	
каша пшенная молочная	180					0				0							32
молоко свежее		180	0,02	3,6	0,02	3,6	0,04	7,2	0,43	77,8	0,02	0,13	0,6	121		0,1	
пшено		20	0,11	2,2	0,03	0,6	0,66	13,2	3,44	68,7	0,15	0,01		9,25		1,75	
сахар		5		0		0	0,99	4,95	4,06	20,3	0,15	0,11		2		0,3	
масло сливочное		3		0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22		0,2	
бутерброд с маслом	30			0		0		0	0	0							7
хлеб пшеничный		30	0,07	2,1	0,02	0,6	0,5	15	2,52	75,7	0,23	0,11		20		1,8	
масло сливочное		3		0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22		0,2	
кофейный напиток с мол	180			0		0		0	0	0							1
кофейный напиток		1	0,09	0,09	0	0	0,4	0,4	2,01	2,01							
молоко свежее		130	0,02	2,6	0,02	2,6	0,04	5,2	0,43	56,2	0,02	0,13	0,6	121		0,1	
сахар		5		0		0	0,99	4,95	4,06	20,3	0,15	0,11	2	0,3			
				0		0		0		0							
						0		0		0							
итого завтрак	390			10,6		11,7		51		361	0,72	0,62	3,2	318		4,45	
2 завтрак																	
сок натуральный	150									0							79
сок натуральный		130	0	0,52		0	0,1	13	0,43	55,4				40,5		0,45	
										0							
										0							
итого 2 завтрак	150			0,52		0		13		55,4	0	0	0	40,5		0,45	

обед															
салат с белокоч. капуст с ябл	60									0					
капуста		70	0,01	0,7	0	0	0,05	3,5	0,25	17,2	0,05	0,04	40	38	0,8
масло растительное		3		0	1	3		0	9,3	27,9		0,01			
лук		5	0,01	0,05	0	0	0,09	0,45	0,41	2,05	0,05	0,02	9	28	0,6
морковь		5	0,01	0,05	0	0	0,07	0,35	0,33	1,64	0,05	0,05	4	34	0,6
яблоки		8	0,02	0,16	0	0,02	0,06	0,48	0,35	2,77	0,1	0,05	10	16	0,7
рассольник с мясом смет	150			0		0		0	0	0					
мясо говядина		25	0,2	5	0,03	0,75	0	0	1,1	27,5	0,08	0,13			
картофель		80	0,01	0,8	0	0	0,14	11,2	0,62	49,2	0,07	0,04	7,5	8	0,9
сметана		9	0,03	0,27	0,1	0,9	0,02	0,18	1,14	10,2	0,03	0,1	0,3	86	
лук		5	0,01	0,05	0	0	0,09	0,45	0,41	2,05	0,05	0,02	9	28	0,6
морковь		5	0,01	0,05	0	0	0,07	0,35	0,33	1,64	0,05	0,05	4	34	0,6
огурцы соленые		10	0,02	0,2	0	0	0,01	0,1	0,12	1,23				4,4	0,22
томат паста		2	0,03	0,06	0	0	0,01	0,03	0,18	0,35	0,05	0,03	26	20	2,08
масло растительное		3		0	1	3		0	9,3	27,9		0,01			
каша перловая	50			0		0		0	0	0					
перловка		40	0,09	3,6	0,01	0,4	0,73	29,2	3,46	138	0,06	0,03		19	1,65
масло сливочное		3		0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22	0,2
рыба по польски	100			0		0		0	0	0					
рыба свежая		180	0,21	37,8	0,07	12,6	0	0	1,51	272	0,06	0,08		44	0,5
масло растительное		3		0	1	3		0	9,3	27,9		0,01			
яйцо		4	0,09	0,36	0,11	0,44	0,01	0,03	1,42	5,68	0,06	0,08		44	0,5
сметана		9	0,03	0,27	0,1	0,9	0,02	0,18	1,14	10,2	0,03	0,1	0,3	86	
мука		3	0,09	0,27	0,01	0,03	0,74	2,22	3,5	10,5	0,18	0,13		29	2
лук		5	0,01	0,05	0	0	0,09	0,45	0,41	2,05	0,05	0,02	9	28	0,6
морковь		5	0,01	0,05		0	0,07	0,35	0,33	1,64	0,05	0,05	4	34	0,6
томат паста		2	0,03	0,06	0	0	0,01	0,03	0,18	0,35	0,05	0,03	26	20	2,08
хлеб йодированный	40			0		0		0	0	0					
хлеб		40	0,07	2,8	0,02	0,8	0,5	20	2,52	101	0,15	0,13		29	1,7
компот сухофрукт	150			0		0		0	0	0					
сахар		5		0		0	0,99	4,95	4,06	20,3		0,15	0,1	2	0,3
сухофрукт		9	0,03	0,27	0	0	0,68	6,12	2,91	26,2	0,08	0,12	1,2	108	8
итого обед	550			52,9		28		80,6		808	1,35	1,49	150	761	25,23
уплотненный полдник															
суп лапша по домашнему	180									0					
курица		20	0,2	4	0,08	1,6	0,01	0,12	1,59	31,8	0,1	0,11			
лук		5	0,01	0,05	0	0	0,09	0,45	0,41	2,05	0,05	0,02	9	28	0,6
морковь		5	0,01	0,05	0	0	0,07	0,35	0,33	1,64	0,05	0,05	4	34	0,6
мука		30	0,09	2,7	0,01	0,3	0,74	22,2	3,5	105	0,18	0,13		29	2
яйцо		4	0,09	0,36	0,11	0,44	0,01	0,03	1,42	5,68	0,06	0,08		44	0,5
чай сладкий, пряник	180			0		0		0	0	0					

чай		0,5	0,2	0,1	0,05	0,03	0,04	0,02	1,45	0,72					
пряник	30	30	0,05	1,5	0,03	0,9	0,76	22,8	3,6	108	0,05	0,04		8	0,6
сахар		5	0			0	0,99	4,95	4,06	20,3	0,15	0,11		2	0,3
хлеб пшеничный	30			0		0		0	0	0					
хлеб пшеничный		30	0,07	2,1	0,02	0,6	0,5	15	2,52	75,7	0,23	0,11		20	1,8
итого уп полдник	420			10,9		3,87		65,9		351	0,87	0,65	13	165	6,4
итого за день	1510	0	0	74,9	0	43,6	0	211	0	1575	2,94	2,76	167	1284	36,53

10 день

завтрак

яйцо отварное	55	55	0,09	4,95	0,11	6,05	0,01	0,39	1,42	78,1	0,14	0,69		124	5,8	42
бутерброд сыром				0		0		0	0	0						102
хлеб пшеничный	30	30	0,07	2,1	0,02	0,6	0,5	15	2,52	75,7	0,23	0,11		20	1,8	
масло сливочное	5	3		0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22	0,2	
сыр	20	20	0,23	4,6	0,45	9	0	0	5,13	103	0,01	0,1	0,8	287		
какао с молоком	200			0		0		0	0	0						6
какао		1	0,24	0,24	0,12	0,12	0,28	0,28	3,25	3,25						
молоко свежее		180	0,02	3,6	0,02	3,6	0,04	7,2	0,43	77,8	0,02	0,13	0,6	121	0,1	
сахар		5				0	0,99	4,95	4,06	20,3	0,15	0,11		2	0,3	
итого завтрак	310			15,5		21,5		27,8		378	0,55	1,15	1,4	576	8,2	

2 завтрак

ряженка	300			0		0		0	0	0						11
ряженка		300	0,03	9	0,03	7,5	0,18	54	1,09	328	0,09	0,51	2,7	360	0,3	
итого уп полдник	865			35		44,5		109		1006	0,23	0,12	0	42	2	

обед

винегрет	60									0						73
капуста		70	0,01	0,7	0	0	0,05	3,5	0,25	17,2	0,05	0,04	40	38	0,8	
лук		5	0,01	0,05	0	0	0,09	0,45	0,41	2,05	0,05	0,02	9	28	0,6	
морковь		5	0,01	0,05	0	0	0,07	0,35	0,33	1,64	0,05	0,05	4	34	0,6	
свекла		10	0,01	0,1	0	0	0,08	0,8	0,37	3,69	0,02	0,03	8	41	0,1	
картофель		70	0,01	0,7	0	0	0,14	9,8	0,62	43,1	0,07	0,04	7,5	8	0,9	
огурцы соленые		10	0,02	0,2	0	0	0,01	0,1	0,12	1,23				4,4	0,22	
масло растительное		3		0	1	3		0	9,3	27,9		0,01				
зеленый горошек		4	0,02	0,08	0	0,01	0,06	0,24	0,35	1,39	0,1	0,05	10	16	0,7	
суп картофельный с макар	150			0		0		0	0	0						36
курица		20	0,2	4	0,08	1,6	0,01	0,12	1,59	31,8	0,1	0,11				
лук		5	0,01	0,05	0	0	0,09	0,45	0,41	2,05	0,05	0,02	9	28	0,6	
морковь		5	0,01	0,05	0	0	0,07	0,35	0,33	1,64	0,05	0,05	4	34	0,6	
вермишель		10	0,09	0,9	0,01	0,08	0,74	7,4	3,48	34,8	0,03	0,02		3,6	0,24	
масло растительное		3		0	1	3		0	9,3	27,9		0,01				
картофель		80	0,01	0,8	0	0	0,14	11,2	0,62	49,2	0,07	0,04	7,5	8	0,9	
плов с мясом	150			0		0		0	0	0						74
мясо говядина		30	0,2	6	0,03	0,9	0	0	1,1	33	0,08	0,13		9	2,2	
рис		40	0,06	2,4	0,01	0,4	0,76	30,4	3,46	138	0,03	1,6		29	1,3	

лук		5	0,01	0,05	0	0	0,09	0,45	0,41	2,05	0,05	0,02	9	28	0,6
морковь		5	0,01	0,05	0	0	0,09	0,45	0,41	2,05	0,05	0,05	4	24	0,6
масло растительное		3		0	1	3		0	9,3	27,9		0,01			
масло сливочное		3		0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22	0,2
томат паста		2	0,03	0,06	0	0	0,01	0,03	0,18	0,35	0,05	0,03	26	20	2,08
хлеб йодированный	40			0		0		0	0	0					
хлеб		40	0,07	2,8	0,02	0,8	0,5	20	2,52	101	0,15	0,13		29	1,7
компот сухофрукт	150			0		0		0	0	0					
сахар		5		0		0	0,99	4,95	4,06	20,3		0,15	0,1	2	0,3
сухофрукт		9	0,03	0,27	0	0	0,68	6,12	2,91	26,2	0,08	0,12	1,2	108	8
итого обед	550			19,3		14,9		97,2		617	1,13	2,74	139	524	23,24
уплотненный полдник															
пудинг творожн запеченны	150									0					
творог		110	0,16	17,6	0,09	9,9	0,02	2,2	1,58	173	0,06	0,4	0,8	246	0,6
масло сливочное		3		0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22	0,2
сахар		5		0		0	0,99	4,95	4,06	20,3		0,15	0,1	2	0,3
яйцо		10	0,09	0,9	0,11	1,1	0,01	0,07	1,42	14,2	0,06	0,08		44	0,5
манка		5	0,09	0,45	0,01	0,04	0,73	3,65	3,43	17,1	0,14	0,07		20	8
масло растительное		3		0	1	3		0	9,3	27,9		0,01			
сметанный соус	50			0		0		0	0	0					
масло сливочное		3		0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,74	20,2		0,01		22	0,2
масло растительное		3		0	1	3		0	9,3	27,9		0,01			
мука		3	0,09	0,27	0,01	0,03	0,74	2,22	3,5	10,5	0,18	0,13		29	2
сметана		9	0,03	0,27	0,1	0,9	0,02	0,18	1,14	10,2	0,03	0,1	0,3	86	
чай сладкий	180			0		0		0	0	0					
чай		0,5	0,2	0,1	0,05	0,03	0,04	0,02	1,45	0,72					
сахар		5		0		0	0,99	4,95	4,06	20,3	0,15	0,11		2	0,3
хлеб пшеничный	30			0		0		0	0	0					
хлеб пшеничный		30	0,07	2,1	0,02	0,6	0,5	15	2,52	75,7	0,23	0,11		20	1,8
				0		0			0	0					
уп полдник	410			21,7		22,9		33,3		439	0,85	1,19	1,2	493	13,9
итого за день	2135	0	0	91,5	0	104	0	268	0	2439	2,76	5,2	142	1635	47,34
итого 10 дней				42		47		203		1400					

Примечание - нумерация рецептов взята из каталога рецептов, составленного на основе.

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004г.

2. "Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" 2004г