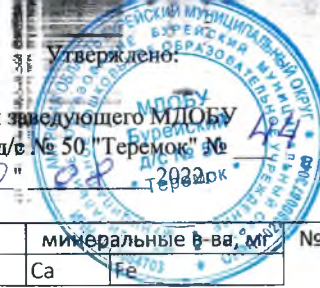


Утверждено:
приказом заведующего МДОБУ
Бурейского д/с № 50 "Теремок" №
от "30" 2022г.



Примерное десятидневное меню с 3 до 7 лет

наименование	выход блюда	нетто	Б		Ж		У		ическая ценность		витамины, мг			микроэлементы в-ва, мг		№ рецептуры
			на 1 гр	на порц	на 1 гр	на порц	на 1 гр	на порц	на 1 гр	на порц	B1	B2	C	Ca	Fe	
1 день																
завтрак																
каша манная	200									0						22
манка		20	0,09	1,8	0,007	0,14	0,73	14,6	3,4271	68,542	0,14	0,07		20	8	
сахар		5		0		0	0,99	4,95	4,059	20,295	0,15	0,11		2	0,3	
молоко свежее		200	0,02	4	0,02	4	0,04	8	0,432	86,4	0,02	0,13	0,6	121	0,1	
масло сливочное		5	0	0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,737	33,685		0,01		22	0,2	
бүтерброд с маслом	50			0		0		0	0	0						7
хлеб пшеничный		40	0,07	2,8	0,02	0,8	0,5	20	2,523	100,92	0,23	0,11		20	1,8	
масло сливочное		5	0	0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,737	33,685		0,01		22	0,2	
кофейный напиток с молоком	200			0		0		0	0	0						1
кофе злаковый		2	0,09	0,18	0	0	0,4	0,8	2,009	4,018						
молоко свежее		150	0,02	3	0,02	3	0,04	6	0,432	64,8	0,02	0,13	0,6	121	0,1	
сахар		10	0	0	0	0	0,99	9,9	4,059	40,59	0,15	0,11		2	0,3	
итого завтрак	450			11,78		15,14		64,35		452,94	0,71	0,68	1,2	330	11	
2 завтрак																
напиток из изюма	150									0						122
изюм		10	0,02	0,2	0	0	0,71	7,1	2,993	29,93	0,13	0,07	следы	72	2,7	
сахар		10	0	0	0	0	0,99	9,9	4,059	40,59	0,15	0,11		2	0,3	
итого 2 завтрак	150			0,2		0		17		70,52	0,28	0,18	0	74	3	
обед																
салат зеленый с помидорами	60									0						96
помидор		55	0,004	0,22	0	0	0,034	1,87	0,1558	8,569	0,05	0,03	34	10	1,2	
масло растительное		3	0	0	1	3	0	0	9,3	27,9		0,01				
лук		10	0,01	0,1	0	0	0,09	0,9	0,41	4,1	0,05	0,02	9	28	0,6	
рассольник с мясом	250			0		0		0	0	0						14
мясо говядина		55	0,2	11	0,03	1,65	0	0	1,099	60,445	0,08	0,13		9	2,2	
масло растительное		3	0	0	1	3	0	0	9,3	27,9		0,01				
перловка		10	0,09	0,9	0,01	0,1	0,73	7,3	3,455	34,55	0,12	0,06		38	3,3	
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		10	0,01	0,1	0	0	0,07	0,7	0,328	3,28	0,05	0,05	4	34	0,6	
картофель		100	0,01	1	0	0	0,14	14	0,615	61,5	0,07	0,04	7,5	8	0,9	
сметана		11	0,03	0,33	0,1	1,1	0,02	0,22	1,135	12,485	0,03	0,11	0,3	86	0,2	
зап- ка картоф с мясом	80			0		0		0	0	0						66
мясо говядина		70	0,13	9,1	0,02	1,4	0	0	0,719	50,33		0,37	186	6		
масло сливочное		3	0	0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,737	20,211		0,01		22	0,2	
масло растительное		10	0	0	1	10	0	0	9,3	93		0,01				
мука		5	0,09	0,45	0,01	0,05	0,74	3,7	3,496	17,48	0,18	0,13		29	2	
молоко свежее		50	0,02	1	0,02	1	0,04	2	0,432	21,6	0,02	0,13	0,6	121	0,1	
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	0,328	1,64	0,05	0,05	4	34	0,6	3
картофель		40	0,06	2,4	0,01	0,4	0,76	30,4	3,455	138,2	0,03	1,6		29	1,3	
компот сухофрукт	190			0		0		0	0	0						
сахар		10	0	0	0	0	0,99	9,9	4,059	40,59	0,15	0,11		2	0,3	8
компот сухофрукт		11	0,03	0,33	0	0	0,68	7,48	2,911	32,021	0,08	0,12	1,2	108		
хлеб йодированный	50			0		0		0	0	0						
хлеб йодированный		50	0,07	3,5	0,02	1	0,5	25	2,523	126,15	0,15	0,13		29	1,7	24,4
итого обед	630			30,68		24,86		105,65		790,15	1,21	3,16	264,6	649		
уплотненный полдник																
овощное рагу	260									0						17
капуста свежая		220	0,01	2,2	0	0	0,05	11	0,246	54,12	0,05	0,04	40	38	0,8	
лук		25	0,01	0,25	0	0	0,09	2,25	0,41	10,25	0,05	0,02	9	28	0,6	
морковь		20	0,01	0,2	0	0	0,07	1,4	0,328	6,56	0,05	0,05	4	34	0,6	
свекла		15	0,01	0,15	0	0	0,08	1,2	0,369	5,535	0,02	0,03	8	41	0,1	
перец		15	0,013	0,195	0	0	0,047	0,705	0,246	3,69	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		24	0,2	4,8	0,08	1,92	0,006	0,144	1,5886	38,126	0,1	0,11		6	0,8	
томат паста		4	0,03	0,12	0	0	0,013	0,052	0,1763	0,7052	0,05	0,03	26	20	2,08	
масло сливочное		3	0	0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,737	20,211		0,01		22	0,2	
чай сладкий	200			0		0		0	0	0						4
чай		0,6	0,2	0,12	0,05	0,03	0,04	0,024	1,449	0,8694						
сахар		10	0	0	0	0	0,99	9,9	4,059	40,59	0,15	0,11		2	0,3	
хлеб пшеничный	40			0		0		0	0	0						1,8
хлеб пшеничный		40	0,07	2,8	0,02	0,8	0,5	20	2,523	100,92	0,23	0,11		20		
итого ус. Полдник	500			10,835		7,91		46,705		309,48	0,73	0,55	88,5	212,5	7,325	
итого за день	1730			53,495		47,91		233,71		1623,1	2,93	4,57	354,3	1265,5	45,725	
2 день																
завтрак																
каша гречневая молочная	200									0						61
гречка		25	0,1	2,5	0,03	0,75	0,68	17	3,477	86,925	0,5	0,24		55	1,8	
молоко свежее		200	0,02	4	0,02	4	0,04	8	0,432	86,4	0,02	0,13	0,6	121	0,1	
масло сливочное		5	0	0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,737	33,685		0,01		22	0,2	
сахар		5	0	0	0	0	0,99	4,95	4,059	20,295	0,15	0,11		2	0,3	
бүтерброд с маслом	50			0		0		0	0	0						7
хлеб пшеничный		40	0,07	2,8	0,02	0,8	0,5	20	2,523	100,92	0,23	0,11		20	1,8	
масло сливочное		5	0	0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,737	33,685		0,01		22	0,2	
какао с молоком	200			0		0		0	0	0						6
какао		2	0,24	0,48	0,12	0,24	0,28	0,56	3,248	6,496						
молоко свежее		200	0,02	4	0,02	4	0,04	8	0,432	86,4	0,02	0,13	0,6	121	0,1	
сахар		10	0	0	0	0	0,99	9,9	4,059	40,59	0,15	0,11		2	0,3	
итого завтрак	450			13,78		16,99		68,51		495,4	1,07	0,85	1,2	365	4,8	59
2 завтрак																
яблоки свежие	100									0						
яблоки свежие		100	0,003	0,3	0	0	0,1	10	0,4223	42,23	0,03	0,03	6,2	16	2	2
итого 2 завтрак	100			0,3		0		10		42,23	0,03	0,03	6,2	16		

обед															
салат зелен с огурцов	60								0						
огурцы свежие		50	0,007	0,35	0	0	0,027	1,35	0,1394	6,97	0,03	0,04	9	21	0,8
масло растительное		3	0	0	1	3	0	0	9,3	27,9		0,01			
лук		10	0,01	0,1	0	0	0,09	0,9	0,41	4,1	0,05	0,02	9	28	0,6
свекольник с мясом. сметан	250			0		0			0	0					
мясо говядина		40	0,2	8	0,03	1,2	0	0	1,099	43,96	0,08	0,13		9	2,2
картофель		80	0,01	0,8	0	0	0,14	11,2	0,615	49,2	0,07	0,04	7,5	8	0,9
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		10	0,01	0,1	0	0	0,07	0,7	0,328	3,28	0,05	0,05	4	34	0,6
свекла		30	0,01	0,3	0	0	0,08	2,4	0,369	11,07	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		3	0,03	0,09	0	0	0,013	0,039	0,1763	0,5289	0,05	0,03	26	20	2,08
сметана		11	0,03	0,33	0,1	1,1	0,02	0,22	1,135	12,485	0,03	0,11	0,3	86	0,2
голубцы ленивые	220			0		0		0	0	0					
мясо говядина		40	0,2	8	0,03	1,2	0	0	1,099	43,96	0,08	0,13		9	2,2
курица		30	0,2	6	0,08	2,4	0,006	0,18	1,5886	47,658	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	0,007	0,028	1,4207	5,6828	0,14	0,69		124	5,8
мука		5	0,09	0,45	0,01	0,05	0,74	3,7	3,496	17,48	0,18	0,13		29	2
рис		15	0,06	0,9	0,01	0,15	0,76	11,4	3,455	51,825	0,03	1,6		29	1,3
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		10	0,01	0,1	0	0	0,07	0,7	0,328	3,28	0,05	0,05	4	34	0,6
капуста		180	0,01	1,8	0	0	0,05	9	0,246	44,28	0,05	0,04	40	38	0,8
масло сливочное		5	0	0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,737	33,685		0,01		22	0,2
компот сухофрукт	190			0		0		0	0	0					
сахар		10	0	0	0	0	0,99	9,9	4,059	40,59	0,15	0,11		2	0,3
компот сухофрукт		11	0,03	0,33	0	0	0,68	7,48	2,911	32,021	0,08	0,12	1,2	108	8
хлеб йодированный	50			0		0		0	0	0	0,15	0,13		29	1,7
хлеб		50	0,07	3,5	0,02	1	0,5	25	2,523	126,15					
итого обед	770			31,76		20,14		86,497		672,16	1,49	3,64	127	733	32,38
уплотненный полдник															
омлет с сыром	240			0					0						
масло сливочное		5	0	0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,737	33,685		0,01		22	0,2
молоко свежее		50	0,02	1	0,02	1	0,04	2	0,432	21,6	0,02	0,13	0,6	121	0,1
яйцо		60	0,09	5,4	0,11	6,6	0,007	0,42	1,4207	85,242	0,14	0,69		124	5,8
сыр		30	0,23	6,9	0,45	13,5	0	0	5,128	153,84	0,009	0,1	0,78	287,1	0,7
кисель	200			0		0		0	0	0					
крахмал		3	0,08	0,24	0	0	0,8	2,4	3,608	10,824					
сахар		5	0	0	0	0	0,99	4,95	4,059	20,295	0,15	0,11		2	0,3
печенье	50	50	0,09	4,5	0,09	4,5	0,68	34	3,994	199,7					
хлеб пшеничный	40			0		0		0	0	0					
хлеб пшеничный		40	0,07	2,8	0,02	0,8	0,5	20	2,523	100,92	0,23	0,11		20	1,8
итого ус полдник	530	243		20,84		30		63,82		626,11	0,549	1,15	1,38	576,1	8,9
итого за день	1850	243	0	66,68	0	67,13	0	228,83	0	1835,9	3,139	5,67	135,78	1690,1	48,08

95

49

50

3

65

10

3 день

завтрак

каша ячневая молочная	200									0						
ячка		25	0,07	1,75	0,01	0,25	0,7	17,5	3,25	81,25	0,12	0,06		41	2,1	
масло сливочное		5	0	0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,737	33,685		0,01		22	0,2	
сахар		5	0	0	0	0	0,99	4,95	4,059	20,295	0,15	0,11	2	0,3		
молоко свежее		200	0,02	4	0,02	4	0,04	8	0,432	86,4	0,02	0,13	0,6	121	0,1	
блутерброд с маслом	45			0		0		0	0	0						
хлеб пшеничный		40	0,07	2,8	0,02	0,8	0,5	20	2,523	100,92	0,23	0,11		20	1,8	
масло сливочное		5	0	0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,737	33,685		0,01		22	0,2	
кофейный напиток с мол	200			0		0		0	0	0						
кофейный напиток		2	0,09	0,18	0	0	0,4	0,8	2,009	4,018						
молоко свежее		150	0,02	3	0,02	3	0,04	6	0,432	64,8	0,02	0,13	0,6	121	0,1	
сахар		10	0	0	0	0	0,99	9,9	4,059	40,59	0,15	0,11	2	0,3		
итого завтрак	445			11,73		15,25		67,25		465,64	0,69	0,67	5,2	347,6	4,5	

13

1

2 завтрак

ряженка	300									0						
ряженка		300	0,03	9	0,025	7,5	0,18	54	1,0935	328,05	0,09	0,51	2,7	360	0,3	
итого 2 завтрак	300			9		7,5		54		328,05	0,09	0,51	2,7	360	0,3	

11

обед

борщ с мясом с сметаной	200									0						
мясо говядина		30	0,2	6	0,03	0,9	0	0	1,099	32,97	0,08	0,13		9	2,2	
капуста свежая		60	0,01	0,6	0	0	0,05	3	0,246	14,76	0,05	0,04	40	38	0,8	
картофель		100	0,01	1	0	0	0,14	14	0,615	61,5	0,07	0,04	7,5	8	0,9	
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		10	0,01	0,1	0	0	0,07	0,7	0,328	3,28	0,05	0,05	4	34	0,6	
свекла		20	0,01	0,2	0	0	0,08	1,6	0,369	7,38	0,02	0,03	8	41	0,1	
перец		15	0,013	0,195	0	0	0,047	0,705	0,246	3,69	0,03	0,03	1,5	1,5	0,045	
сметана		11	0,03	0,33	0,1	1,1	0,02	0,22	1,135	12,485	0,03	0,11	0,3	86	0,2	
томат паста		3	0,03	0,09	0	0	0,013	0,039	0,1763	0,5289	0,05	0,03	26	20	2,08	
масло растительное		5	0	0	1	5	0	0	9,3	46,5		0,01				
жаркое по-домашн	160			0		0		0	0	0						
картофель		150	0,01	1,5	0	0	0,14	21	0,615	92,25	0,07	0,04	7,5	8	0,9	
курица		18	0,2	3,6	0,08	1,44	0,006	0,108	1,5886	28,595	0,1	0,11		6	0,8	
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		10	0,01	0,1	0	0	0,07	0,7	0,328	3,28	0,05	0,05	4	34	0,6	
масло растительное		5	0	0	1	5	0	0	9,3	46,5		0,01				
хлеб йодированный	50			0		0		0	0	0						
хлеб		50	0,07	3,5	0,02	1	0,5	25	2,523	126,15	0,15	0,13		29	1,7	
компот сухофрукт	190			0		0		0	0	0						
сахар		10	0	0	0	0	0,99	9,9	4,059	40,59	0,15	0,11	2	0,3		
сухофрукт		11	0,03	0,33	0	0	0,68	7,48	2,911	32,021	0,08	0,12	1,2	108	8	
итого обед	600			17,745		14,44		86,252		560,68	1,08	1,08	120	478,8		

123

9

3

уплотненный полдник

салат с зелен огурц и помидор	60									0						
капуста свежая		80	0,01	0,8	0	0	0,05	4	0,246	19,68	0,05	0,04	40	38	0,8	

94

перец		15	0,013	0,195		0	0,047	0,705	0,246	3,69	0,03	0,03	1,5	1,5	0,045	31	
помидоры свежие		30	0,004	0,12		0	0,034	1,02	0,1558	4,674	0,05	0,03	34	10	1,2		
огурцы свежие		30	0,007	0,21		0	0,027	0,81	0,1394	4,182	0,03	0,04	9	21	0,8		
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		10	0,01	0,1	0	0	0,07	0,7	0,328	3,28	0,05	0,05	4	34	0,6		
масло растительное		5	0	0	1	5	0	0	9,3	46,5		0,01					
зеленый горошек		8	0,02	0,16	0,002	0,016	0,06	0,48	0,3466	2,7728	0,1	0,05	10	16	0,7		
рыбное суфле	150			0		0		0	0	0							
рыба свежая		140	0,21	29,4	0,07	9,8	0	0	1,512	211,68	0,06	0,08		44	0,5		
яйцо		15	0,09	1,35	0,11	1,65	0,007	0,105	1,4207	21,311	0,14	0,69		124	5,8		
масло сливочное		3	0	0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,737	20,211		0,01		22	0,2		
масло растительное		3	0	0	1	3	0	0	9,3	27,9		0,01					
мука		5	0,09	0,45	0,01	0,05	0,74	3,7	3,496	17,48	0,18	0,13		29	2		
лук		10	0,01	0,1	0	0	0,09	0,9	0,41	4,1	0,05	0,02	9	28	0,6		
сыр		30	0,23	6,9	0,45	13,5	0	0	5,128	153,84	0,009	0,1	0,78	287,1			
морковь		10	0,01	0,1	0	0	0,07	0,7	0,328	3,28	0,05	0,05	4	34	0,6		
чай сладкий с лимоном	200			0		0		0	0	0						21	
чай		0,6	0,2	0,12	0,05	0,03	0,04	0,024	1,449	0,8694						21	
лимон		5	0,009	0,045	0	0	0,03	0,15	0,1599	0,7995	0,002		2	2	0,03		
сахар		10	0	0	0	0	0,99	9,9	4,059	40,59	0,15	0,11		2	0,3		
хлеб пшеничный	40			0		0		0	0	0							
хлеб		40	0,07	2,8	0,02	0,8	0,5	20	2,523	100,92	0,23	0,11		20	1,8	21	
итого ус полдник	450			42,95		36,006		44,124		691,86	1,231	1,58	123,28	740,6	16,575		
итого за день	1795	0	0	81,425	0	73,196	0	251,63	0	2046,2	3,091	3,84	251,18	1927	21,375		
4 день																5	
завтрак																	
каша молочная "Дружба"	200									0							
молоко свежее		200	0,02	4	0,02	4	0,04	8	0,432	86,4	0,02	0,13	0,6	121	0,1		
масло сливочное		5	0	0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,737	33,685		0,01		22	0,2		
сахар		5	0	0	0	0	0,99	4,95	4,059	20,295	0,15	0,11		2	0,3		
пшено		15	0,1	1,5	0,03	0,45	0,69	10,35	3,518	52,77	0,62	0,04		37	7		
рис		15	0,06	0,9	0,01	0,15	0,76	11,4	3,455	51,825	0,03	1,6		29	1,3		
бударброд с маслом	45			0		0		0	0	0							7
хлеб пшеничный		40	0,07	2,8	0,02	0,8	0,5	20	2,523	100,92	0,23	0,11		20	1,8		6
масло сливочное		5	0	0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,737	33,685		0,01		22	0,2		
какао с молоком	200			0		0		0	0	0							
какао		2	0,245	0,49	0,12	0,24	0,28	0,56	3,2685	6,537							
молоко свежее		200	0,02	4	0,02	4	0,04	8	0,432	86,4	0,02	0,13	0,6	121	0,1	6	
сахар		10	0	0	0	0	0,99	9,9	4,059	40,59	0,15	0,11		2	0,3		
итого завтрак	445			13,69		16,84		73,26		513,11	1,22	2,25	1,2	376	11,3		
2 завтрак																	
груша свежая	150									0						59	
груша		150	0,004	0,6	0	0	0,1	15	0,4264	63,96	0,02	0,04	3,6	15	2,1		
итого 2 завтрак	150	150		0,6		0		15		63,96	0,02	0,04	3,6	15	2,1		
обед																107	
суп из овощей	200									0							
мясо говядина		50	0,2	10	0,03	1,5	0	0	1,099	54,95	0,08	0,13		9	2,2		

масло растительное		3	0	0	1	3	0	0	9,3	27,9		0,01			
картофель		100	0,01	1	0	0	0,14	14	0,615	61,5	0,07	0,04	7,5	8	0,9
лук		10	0,01	0,1	0	0	0,09	0,9	0,41	4,1	0,05	0,02	9	28	0,6
капуста		80	0,01	0,8	0	0	0,05	4	0,246	19,68	0,05	0,04	40	38	0,8
перец		15	0,013	0,195	0	0	0,047	0,705	0,246	3,69	0,03	0,03	1,5	1,5	0,045
морковь		10	0,01	0,1	0	0	0,07	0,7	0,328	3,28	0,05	4	34	0,6	
сметана		11	0,03	0,33	0,1	1,1	0,02	0,22	1,135	12,485	0,03	0,1	0,3	86	0,2
масло сливочное		3	0	0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,737	20,211		0,01		22	0,2
кукуруза		20	0,02	0,4	0,004	0,08	0,11	2,2	0,5702	11,404	0,1	0,036		30	2,48
вареники с творогом	160			0		0		0	0	0					
творог		80	0,16	12,8	0,09	7,2	0,02	1,6	1,575	126		0,5	140		
мука		60	0,09	5,4	0,01	0,6	0,74	44,4	3,496	209,76	0,18	0,13		29	2
яйцо		4	0,09	0,36	0,11	0,44	0,007	0,028	1,4207	5,6828	0,14	0,69		124	5,8
масло сливочное		8	0	0	0,72	5,76	0,01	0,08	6,737	53,896		0,01		22	0,2
молоко свежее		20	0,02	0,4	0,02	0,4	0,04	0,8	0,432	8,64	0,02	0,13	0,6	121	0,1
хлеб йодированный	50			0		0		0	0	0					
хлеб		50	0,07	3,5	0,02	1	0,5	25	2,523	126,15	0,15	0,13		29	1,7
компот сухофрукт	190			0		0		0	0	0					
сахар		10	0	0	0	0	0,99	9,9	4,059	40,59		0,15	0,11	2	0,3
сухофрукт		11	0,03	0,33	0	0	0,68	7,48	2,911	32,021	0,08	0,12	1,2	108	8
итого обед	600			35,715		23,24		112,04		821,94	1,03	6,276	234,21	658,1	25,525
уплотненный полдник															
рис рассыпчатый	190									0					
рис		45	0,1	4,5	0,03	1,35	0,68	30,6	3,477	156,47	0,5	0,24		55	1,8
масло сливочное		5	0	0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,737	33,685		0,01		22	0,2
сосиска отварная	70			0		0		0	0	0					
сосиска		70	0,11	7,7	0,22	15,4	0	0	2,497	174,79				7	1,9
мука		5	0,09	0,45	0,01	0,05	0,74	3,7	3,496	17,48	0,18	0,13		29	2
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		10	0,01	0,1	0	0	0,07	0,7	0,328	3,28	0,05	0,05	4	34	0,6
чай сладкий с лимоном	200			0		0		0	0	0					
лимон		5	0,009	0,045	0	0	0,03	0,15	0,1599	0,7995	0,002		2	2	0,03
чай		0,6	0,2	0,12	0,05	0,03	0,04	0,024	1,449	0,8694					
сахар		10	0	0	0	0	0,99	9,9	4,059	40,59	0,15	0,11		2	0,3
вафля	50	50	0,03	1,5	0,3	15	0,64	32	5,537	276,85					
хлеб пшеничный	40			0		0		0	0	0					
хлеб пшеничный		40		0		0		0	0	0	0,23	0,11		20	1,8
				0		0		0	0	0					
				0		0		0	0	0					
итого уп полдник	550			14,515		35,43		78,024		708,91	1,162	0,67	15	199	9,23
итого за день	1745	150	0	64,52	0	75,51	0	278,33	0	2107,9	3,432	9,236	254,01	1248,1	48,155
5 день															
завтрак															
Каша пшеничная молочная	200									0					
пшеничная		25	0,12	3	0,01	0,25	0,7	17,5	3,455	86,375	0,08	0,03	0	7,5	0,8

молоко свежее		200	0,02	4	0,02	4	0,04	8	0,432	86,4	0,02	0,13	0,6	121	0,1
масло сливочное		5	0	0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,737	33,685		0,01		22	0,2
сахар		5	0	0	0	0	0,99	4,95	4,059	20,295	0,15	0,11		2	0,3
бутерброд с сыром	45			0		0		0	0	0					
хлеб пшеничный		40	0,07	2,8	0,02	0,8	0,5	20	2,523	100,92	0,23	0,11		20	1,8
сыр		30	0,23	6,9	0,45	13,5	0	0	5,128	153,84	0,009	0,1	0,78	287,1	0,2
кофейный напиток с мол	200			0		0		0	0	0					
кофейный напиток		2	0,09	0,18	0	0	0,4	0,8	2,009	4,018					
молоко свежее		150	0,02	3	0,02	3	0,04	6	0,432	64,8	0,02	0,13	0,6	121	0,1
сахар		10	0	0	0	0	0,99	9,9	4,059	40,59	0,15	0,11	2	0,3	
итого завтрак	445	467		19,88		25,15		67,2		590,92	0,659	0,73	3,98	580,9	3,5
2 завтрак															
йогурт	300									0					
йогурт		300	0,03	9	0,025	7,5	0,18	54	1,0935	328,05	0,09	0,51	2,7	360	0,3
итого 2 завтрак	300			9		7,5		54		328,05					
										0					
обед															
Суп уха	250									0					
картофель		100	0,01	1	0	0	0,14	14	0,615	61,5	0,07	0,04	7,5	8	0,9
горбуша		25	0,18	4,5	0,23	5,75	0	0	2,877	71,925	0,015	0,02		7,5	0,13
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		10	0,01	0,1	0	0	0,07	0,7	0,328	3,28	0,05	0,05	4	34	0,6
перловка		5	0,09	0,45	0,01	0,05	0,73	3,65	3,455	17,275	0,02	0,005		1,5	0,035
масло растительное		3	0	0	1	3	0	0	9,3	27,9		0,01			
капуста тушенная с мясом	180			0		0		0	0	0					
капуста		220	0,01	2,2	0	0	0,05	11	0,246	54,12	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		20	0,01	0,2	0	0	0,07	1,4	0,328	6,56	0,05	0,05	4	34	0,6
масло сливочное		3	0	0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,737	20,211		0,01		22	0,2
свекла		15	0,01	0,15	0	0	0,08	1,2	0,369	5,535	0,02	0,03	8	41	0,1
мясо говядина		30	0,2	6	0,03	0,9	0	0	1,099	32,97	0,08	0,13		9	2,2
перец свежий		15	0,013	0,195	0	0	0,047	0,705	0,246	3,69	0,03	0,03	1,5	1,5	0,045
масло растительное		5	0	0	1	5	0	0	9,3	46,5		0,01			
хлеб йодированный	50			0		0		0	0	0					
хлеб		50	0,07	3,5	0,02	1	0,5	25	2,523	126,15	0,15	0,13		29	1,7
компот сухофрукт	190			0		0		0	0	0					
сахар		10	0	0	0	0	0,99	9,9	4,059	40,59		0,15	0,11	2	0,3
сухофрукт		11	0,03	0,33	0	0	0,68	7,48	2,911	32,021	0,08	0,12	1,2	108	8
										0					
итого обед	670			18,925		17,86		77,765		562,53	0,715	0,865	84,31	391,5	16,81
уплотненный полдник															
лапшевник с творога	250														
вермишель		20	0,09	1,8	0,008	0,16	0,74	14,8	3,4774	69,548	0,034	0,016		3,6	0,24
творог		120	0,16	19,2	0,09	10,8	0,02	2,4	1,575	189	0,06	0,4	0,75	246	0,6
масло сливочное		5	0	0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,737	33,685		0,01		22	0,2
сахар		5	0	0	0	0	0,99	4,95	4,059	20,295	0,15	0,11		2	0,3
молоко сгущенное		40	0,07	2,8	0,08	3,2	0,56	22,4	3,327	133,08	0,02	0,14	0,4	126,4	0,24

102

1

11

46

112

3

64

яйцо		15	0,09	1,35	0,11	1,65	0,007	0,105	1,4207	21,311	0,14	0,69		124	5,8
чай сладкий	200			0		0		0	0	0					
чай		0,6	0,2	0,12	0,05	0,03	0,04	0,024	1,449	0,8694					
сахар		10	0	0	0	0	0,99	9,9	4,059	40,59	0,15	0,11		2	0,3
хлеб пшеничный	40			0		0		0	0	0					
хлеб пшеничный		40	0,07	2,8	0,02	0,8	0,5	20	2,523	100,92	0,23	0,11		20	1,8
итого упл полдник	490			28,07		20,24		74,629		609,3	0,784	1,586	1,15	546	9,48
итого за день	1905	467	0	75,875	0	70,75	0	273,59	0	2090,8	2,248	3,691	92,14	1878,4	30,09
завтрак 6 день															
каша молочная геркулесов	200									0					
молоко свежее		200	0,02	4	0,02	4	0,04	8	0,432	86,4	0,02	0,13	0,6	121	0,1
геркулес		20	0,1	2	0,06	1,2	0,67	13,4	3,715	74,3	0,12	0,028		12,8	0,78
сахар		10	0	0	0	0	0,99	9,9	4,059	40,59	0,15	0,11		2	0,3
масло сливочное		5	0	0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,737	33,685		0,01		22	0,2
бүтерброд с маслом	45			0		0		0	0	0					
хлеб пшеничный		40	0,07	2,8	0,02	0,8	0,5	20	2,523	100,92	0,23	0,11		20	1,8
масло сливочное		5	0	0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,737	33,685		0,01		22	0,2
какао с молоком	200			0		0		0	0	0					
какао		2	0,245	0,49	0,12	0,24	0,28	0,56	3,2685	6,537					
молоко свежее		200	0,02	4	0,02	4	0,04	8	0,432	86,4	0,02	0,13	0,6	121	0,1
сахар		10	0	0	0	0	0,99	9,9	4,059	40,59	0,15	0,11		2	0,3
									0	0					
итого завтрак	445			13,29		17,44		69,86		503,11	0,69	0,638	1,2	322,8	3,78
2 завтрак															
компот с кураги	150									0					
курага		10	0,05	0,5	0	0	0,65	6,5	2,87	28,7				10,8	0,8
сахар		10	0	0	0	0	0,99	9,9	4,059	40,59	0,15	0,11		2	0,3
итого 2 завтрак	150			0,5		0		16,4		69,29	0,15	0,11	0	12,8	1,1
обед															
суп с бобовыми	250									0					
курица		18	0,2	3,6	0,08	1,44	0,006	0,108	1,5886	28,595	0,1	0,11		6	0,8
масло растительное		3	0	0	1	3	0	0	9,3	27,9		0,01			
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		10	0,01	0,1	0	0	0,07	0,7	0,328	3,28	0,05	0,05	4	34	0,6
картофель		100	0,01	1	0	0	0,14	14	0,615	61,5	0,07	0,04	7,5	8	0,9
горох		20	0,19	3,8	0,2	4	0,53	10,6	4,812	96,24	0,1	0,036		30	2,48
пельмени с маслом	110			0		0		0	0	0					
мясо говядина		40	0,2	8	0,03	1,2	0	0	1,099	43,96	0,08	0,13		9	2,2
курица		30	0,2	6	0,08	2,4	0,006	0,18	1,5886	47,658	0,1	0,11		6	0,8
мука		60	0,09	5,4	0,01	0,6	0,74	44,4	3,496	209,76	0,18	0,13		29	2
яйцо		4	0,09	0,36	0,11	0,44	0,007	0,028	1,4207	5,6828	0,06	0,08		44	0,5
лук		10	0,01	0,1	0	0	0,09	0,9	0,41	4,1	0,05	0,02	9	28	0,6
масло сливочное		8	0	0	0,72	5,76	0,01	0,08	6,737	53,896		0,01		22	0,2
чеснок		5	0,06	0,3	0	0	0,21	1,05	1,107	5,535					

4

54

7

6

124

34

86

хлеб йодированный	50			0	0	0	0	0	0	0					
хлеб		50	0,07	3,5	0,02	1	0,5	25	2,523	126,15	0,15	0,13		29	1,7
компот сухофрукт	190			0	0	0	0	0	0	0					
сахар		10	0	0	0	0	0,99	9,9	4,059	40,59		0,15	0,11	2	0,3
сухофрукт		11	0,03	0,33	0	0	0,68	7,48	2,911	32,021	0,08	0,12	1,2	108	8
				0				0	0	0					
итогообед	600			32,59		19,84		115,33		790,97	0,1	0,11	0	6	0,8
уплотненный полдник															
гречка рассыпчатая	180									0					
масло сливочное		5	0	0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,737	33,685				29	0,75
гречка		80	0,09	7,2	0,008	0,64	0,74	59,2	3,4774	278,19		0,01			
гуляш печеночный	80														
лук		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		20	0,02	0,4	0,02	0,4	0,04	0,8	0,432	8,64	0,02	0,13	0,6	121	0,1
печень говяжья		60	0,13	7,8	0,02	1,2	0	0	0,719	43,14	0,07	0,04	7,5	8	0,9
мука		5	0,09	0,45	0,01	0,05	0,74	3,7	3,496	17,48	0,18	0,13		29	2
томатная паста		3	0,03	0,09	0	0	0,013	0,039	0,1763	0,5289	0,05	0,03	26	20	2,08
морковь		5	0,01	0,05	0	0	0,07	0,35	0,328	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	200			0		0		0	0	0					
чай		0,6	0,2	0,12	0,05	0,03	0,04	0,024	1,449	0,8694					
сахар		10	0	0	0	0	0,99	9,9	4,059	40,59	0,15	0,11		2	0,3
хлеб пшеничный	40			0		0		0	0	0					
хлеб пшеничный		40	0,07	2,8	0,02	0,8	0,5	20	2,523	100,92	0,23	0,11		20	1,8
итого утил. Полдник	500			18,96		9,72		94,513		555,64	0,8	0,64	47,1	313	9,33
итого за день	1695	0	0	65,34	0	47	0	296,1	0	1919	1,74	1,498	48,3	654,6	15,01
7 день															
завтрак															
суп молочн с макарон изд	200									0					
молоко свежее		200	0,02	4	0,02	4	0,04	8	0,432	86,4	0,02	0,13	0,6	121	0,1
сахар		10	0	0	0	0	0,99	9,9	4,059	40,59	0,15	0,11		2	0,3
масло сливочное		5		0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,737	33,685		0,01		22	0,2
вермишель		20	0,09	1,8	0,008	0,16	0,74	14,8	3,4774	69,548	0,034	0,016		3,6	0,24
бутерброд с маслом	45			0		0		0	0	0					
хлеб пшеничный		40	0,07	2,8	0,02	0,8	0,5	20	2,523	100,92	0,23	0,11		20	1,8
масло сливочное		5		0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,737	33,685		0,01		22	0,2
кофейный напиток с мол	200			0		0		0	0	0					
кофейный напиток		2	0,09	0,18		0	0,4	0,8	2,009	4,018					
молоко свежее		150	0,02	3	0,02	3	0,04	6	0,432	64,8	0,02	0,13	0,6	121	0,1
сахар		10		0		0	0,99	9,9	4,059	40,59	0,15	0,11	2	0,3	
									0	0					
итого завтрак	445			11,78		15,16		69,5		474,24	0,604	0,626	3,2	311,9	2,94
2 завтрак															
сок натуральный	150									0					
сок натуральный		150	0,004	0,6		0	0,1	15	0,4264	63,96				40,5	0,45
итого 2 завтрак	150			0,6		0		15		63,96	0	0	0	40,5	0,45

3

70

75

4

28

7

1

79

обед														
салат из овощей с кукуруза	60								0					
перац		15	0,013	0,195		0	0,047	0,705	0,246	3,69	0,03	0,03	1,5	0,045
помидоры свежие		30	0,004	0,12		0	0,034	1,02	0,1558	4,674	0,05	0,03	34	1,2
огурцы свежие		30	0,007	0,21		0	0,027	0,81	0,1394	4,182	0,03	0,04	9	0,8
кукуруза		20	0,02	0,4	0,004	0,08	0,11	2,2	0,5702	11,404	0,1	0,036		2,48
лук		10	0,01	0,1		0	0,09	0,9	0,41	4,1	25,18	0,05	0,02	28
маслорастительное		5		0	1	5		0	9,3	46,5		0,01		
суп крестьянский	250			0		0		0	0	0				
мясо говядина		30	0,2	6	0,03	0,9	0	0	1,099	32,97	0,08	0,13	9	2,2
картофель		100	0,01	1	0	0	0,14	14	0,615	61,5	0,07	0,04	7,5	0,9
лук		10	0,01	0,1	0	0	0,09	0,9	0,41	4,1	25,18	0,05	0,02	28
морковь		10	0,01	0,1	0	0	0,07	0,7	0,328	3,28	0,05	0,05	4	0,6
капуста		100	0,01	1	0	0	0,05	5	0,246	24,6	0,05	0,04	40	0,8
пшено		5	0,11	0,55	0,03	0,15	0,66	3,3	3,436	17,18				
сметана		11	0,03	0,33	0,1	1,1	0,02	0,22	1,135	12,485	0,03	0,1	0,3	0,2
масло растительное		5		0	1	5		0	9,3	46,5		0,01		
биточки из говядины	170			0		0		0	0	0				
мясо говядина		30	0,2	6	0,03	0,9	0	0	1,099	32,97	0,08	0,13	9	2,2
курица		24	0,2	4,8	0,08	1,92	0,006	0,144	1,5886	38,126	0,1	0,11	6	0,8
яйцо		20	0,09	1,8	0,11	2,2	0,007	0,14	1,4207	28,414	0,06	0,08	44	0,5
масло сливочное		5		0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,737	33,685		0,01	22	0,2
масло растительное		3		0	1	3		0	9,3	27,9		0,01		
картофель		180	0,01	1,8	0	0	0,14	25,2	0,615	110,7	0,07	0,04	7,5	0,9
мука		5	0,09	0,45	0,01	0,05	0,74	3,7	3,496	17,48	0,18	0,13	29	2
лук		10	0,01	0,1	0	0	0,09	0,9	0,41	4,1	0,07	0,04	7,5	0,9
морковь		10	0,01	0,1	0	0	0,07	0,7	0,328	3,28	0,05	0,05	4	0,6
хлеб йодированный	50			0		0		0	0	0				
хлеб		50	0,07	3,5	0,02	1	0,5	25	2,523	126,15	0,15	0,13	29	1,7
компот сухофрукт	200			0		0		0	0	0				
сахар		10		0		0	0,99	9,9	4,059	40,59		0,15	0,11	0,3
сухофрукт		11		0		0	0,03	0,33	0	0	0,68	0,12	1,2	8
итого обед	730			28,655		24,9		95,819		740,56	52,29	1,616	116,65	83,325
уплотненный полдник														
плов фруктовый	220								0					
рис		40	0,06	2,4	0,01	0,4	0,76	30,4	3,455	138,2	0,03	1,6	29	1,3
масло сливочное		5		0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,737	33,685		0,01	22	0,2
сахар		10		0		0	0,99	9,9	4,059	40,59		0,15	0,11	0,3
изюм		10	0,02	0,2	0	0	0,71	7,1	2,993	29,93	0,13	0,07	следы	2,7
курага		10	0,05	0,5	0	0	0,65	6,5	2,87	28,7				
чай , конфеты	200			0		0		0	0	0				
чай		0,6	0,2	0,12	0,05	0,03	0,004	0,0024	1,3014	0,7808				
лимон		5	0,009	0,045	0	0	0,03	0,15	0,1599	0,7995	0,002		2	0,03
конфеты	30	20	0,069	1,38	0,35	7	0,52	10,4	5,6699	113,4		следы	следы	0,06
хлеб пшеничный	40			0		0		0	0	0				
хлеб пшеничный		40	0,07	2,8	0,02	0,8	0,5	20	2,523	100,92	0,23	0,11	20	1,8
						0		0	0	0				

98

108

60

3

68

итого уп полдник	490			7,445		11,83	11,15	84,502		487	0,392	1,94	2,11	151,5	6,39
итого за день	1815	0	0	48,48	0	51,89	0	264,82	0	1765,8	53,286	4,182	121,96	1058,4	93,105

8 день

завтрак															
каша рисовая молочная	200									0					
молоко свежее		200	0,02	4	0,02	4	0,004	0,8	0,2844	56,88	0,02	0,13	0,6	121	0,1
рис		25	0,06	1,5	0,01	0,25	0,76	19	3,455	86,375	0,02	0,01		6	0,45
сахар		10		0		0	0,99	9,9	4,059	40,59	0,15	0,11		2	0,3
масло сливочное		5		0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,737	33,685		0,01		22	0,2
бутерброд с сыром	45			0		0		0	0	0					
хлеб пшеничный		40	0,07	2,8	0,02	0,8	0,5	20	2,523	100,92	0,23	0,11		20	1,8
сыр		30	0,23	6,9	0,45	13,5	0	0	5,128	153,84	0,009	0,1	0,78	287,1	0,2
какао с молоком	200			0		0		0	0	0					
какао		2	0,24	0,48	0,12	0,24	0,28	0,56	3,248	6,496					
молоко свежее		200	0,02	4	0,02	4	0,04	8	0,432	86,4	0,02	0,13	0,6	121	0,1
сахар		10		0		0		0	0	0	0,15	0,11		2	0,3
итого завтрак	445			19,68		26,39		58,31		565,19	0,599	0,71	1,98	581,1	3,45

35

102

6

2 завтрак															
Лимонный напиток	150									0					
лимоны		10	0,09	0,9	0	0	0,03	0,3	0,492	4,92	0,002		2	2	0,03
сахар		10		0		0	0,99	9,9	4,059	40,59	0,15	0,11	2	0,3	
итого 2 завтрак	150			0,9		0		10,2		45,51	0,152	0,11	4	2,3	0,03

71

обед															
Суп с фрикадельками	200									0					
мясо говядина		30	0,2	6	0,03	0,9	0	0	1,099	32,97	0,08	0,13			
курица		24	0,2	4,8	0,08	1,92	0,006	0,144	1,5886	38,126	0,1	0,11		6	0,8
картофель		100	0,01	1	0	0	0,14	14	0,615	61,5	0,07	0,04	7,5	8	0,9
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		10	0,01	0,1	0	0	0,07	0,7	0,328	3,28	0,05	0,05	4	34	0,6
масло растительное		3		0	1	3		0	9,3	27,9		0,01			
перловка		5	0,09	0,45	0,01	0,05	0,73	3,65	3,455	17,275	0,02	0,005		1,5	0,035

30

капуста тушенная	200			0		0		0	0	0					
капуста свежая		220	0,01	2,2	0	0	0,05	11	0,246	54,12	0,05	0,04	40	38	0,8
лук		25	0,01	0,25	0	0	0,09	2,25	0,41	10,25	0,05	0,02	9	28	0,6
морковь		20	0,01	0,2	0	0	0,07	1,4	0,328	6,56	0,05	0,05	4	34	0,6
свекла		15	0,01	0,15	0	0	0,08	1,2	0,369	5,535	0,02	0,03	8	41	0,1
перец		15	0,0132	0,198	0	0	0,047	0,705	0,2468	3,7023	0,03	0,03	1,5	1,5	0,045
масло растительное		3		0	1	3		0	9,3	27,9		0,01			
курица		24	0,2	4,8	0,08	1,92	0,006	0,144	1,5886	38,126	0,1	0,11		6	0,8
томат паста		4	0,03	0,12	0	0	0,013	0,052	0,1763	0,7052	0,05	0,03	26	20	2,08
масло сливочное		3		0	0,72	2,16	0,01	0,03	6,737	20,211		0,01		22	0,2
картофель		100	0,01	1	0	0	0,14	14	0,615	61,5	0,07	0,04	7,5	8	0,9
мясо говядина		40	0,2	8	0,03	1,2	0	0	1,099	43,96	0,08	0,13		9	2,2
хлеб йодированный	50			0		0		0	0	0					
хлеб		50	0,007	0,35	0,02	1	0,5	25	2,2647	113,24	0,15	0,13		29	1,7
компот сухофрукт	190			0		0		0	0	0					
сахар		10		0		0	0,99	9,9	4,059	40,59		0,15	0,11	2	0,3

16

3

сухофрукт	0,33	7,48	11	0,03	0,33	0	0	0,68	7,48	2,911	32,021	0,08	0,12	1,2	108	8
					0		0		0		0					
итого обед	0,178	640			30,048		15,15		92,555		643,57	1,1	1,265	117,81	424	21,26
уплотненный полдник																
ватрушка с творогом	150										0					
творог			80	0,16	12,8	0,09	7,2	0,02	1,6	1,575	126	0,06	0,4	0,75	246	0,6
масло сливочное			5		0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,737	33,685		0,01		22	0,2
сахар			10		0		0	0,99	9,9	4,059	40,59		0,15	0,11	2	0,3
яйцо			8	0,09	0,72	0,11	0,88	0,007	0,056	1,4207	11,366	0,06	0,08		44	0,5
мука			60	0,09	5,4	0,01	0,6	0,74	44,4	3,496	209,76	0,18	0,13		29	2
дрожжи			0,5	0,02	0,01	0,004	0,002	0,14	0,07	0,14	0,07					
масло растительное			3		0	1	3		0	9,3	27,9		0,01			
молоко свежее			50	0,02	1	0,02	1	0,04	2	0,432	21,6	0,02	0,13	0,6	121	0,1
йогурт	300				0		0		0	0	0					
йогурт			300	0,03	9	0,025	7,5	0,18	54	1,0935	328,05	0,09	0,51	2,7	360	0,3
итого уп полдник	450				28,93		23,782		112,08		799,02	0,06	0,4	0,75	246	0,6
итого за день	1685		0	0	79,558	0	65,322	0	273,14	0	2053,3	1,911	2,485	124,54	1253,4	25,34

9 день																
завтрак																
каша пшеничная молочная	200					0					0					
молоко свежее			200	0,02	4	0,02	4	0,04	8	0,432	86,4	0,02	0,13	0,6	121	0,1
пшено			25	0,11	2,75	0,03	0,75	0,66	16,5	3,436	85,9	0,15	0,01		9,25	1,75
сахар			10		0		0	0,99	9,9	4,059	40,59	0,15	0,11		2	0,3
масло сливочное			5		0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,737	33,685		0,01		22	0,2
бутерброд с маслом	45				0		0		0	0	0					
хлеб пшеничный			40	0,07	2,8	0,02	0,8	0,5	20	2,523	100,92	0,23	0,11		20	1,8
масло сливочное			5		0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,737	33,685		0,01		22	0,2
кофейный напиток с мол	200				0		0		0	0	0					
кофейный напиток			2	0,09	0,18	0	0	0,4	0,8	2,009	4,018					
молоко свежее			150	0,02	3	0,02	3	0,04	6	0,432	64,8	0,02	0,13	0,6	121	0,1
сахар			10		0		0	0,99	9,9	4,059	40,59	0,15	0,11	2	0,3	
					0		0		0		0					
						0			0		0					
итого завтрак	445				12,73		15,75		71,2		490,59	0,72	0,62	3,2	317,55	4,45

2 завтрак																
сок натуральный	150										0					
сок натуральный			150	0,004	0,6		0	0,1	15	0,4264	63,96				40,5	0,45
											0					
											0					
итого 2 завтрак	150				0,6		0		15		63,96	0	0	0	40,5	0,45

обед																
салат с белокоч капуст с яблок	60										0					
капуста			80	0,01	0,8	0	0	0,05	4	0,246	19,68	0,05	0,04	40	38	0,8
масло растительное			3		0	1	3		0	9,3	27,9		0,01			
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			10	0,01	0,1	0	0	0,07	0,7	0,328	3,28	0,05	0,05	4	34	0,6

яблоки	0,05	0,48	8	0,02	0,16	0,002	0,016	0,06	0,48	0,3466	2,7728	0,1	0,05	10	16	0,7	14	
рассольник с мясом смет	180				0		0		0	0	0							
мясс говядина			25	0,2	5	0,03	0,75	0	0	1,099	27,475	0,08	0,13					
картофель			100	0,01	1	0	0	0,14	14	0,615	61,5	0,07	0,04	7,5	8	0,9		
сметана			11	0,03	0,33	0,1	1,1	0,02	0,22	1,135	12,485	0,03	0,1	0,3	86			
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			10	0,01	0,1	0	0	0,07	0,7	0,328	3,28	0,05	0,05	4	34	0,6		
огурцы соленые			20	0,02	0,4	0	0	0,01	0,2	0,123	2,46				4,4	0,22		
томат паста			4	0,03	0,12	0	0	0,013	0,052	0,1763	0,7052	0,05	0,03	26	20	2,08		
масло растительное			3		0	1	3		0	9,3	27,9		0,01					
каша перловая	100				0		0		0	0	0						82	
перловка			50	0,09	4,5	0,01	0,5	0,73	36,5	3,455	172,75	0,06	0,03		19	1,65		
масло сливочное			5		0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,737	33,685		0,01		22	0,2		
рыба по польски	180				0		0		0	0	0						29	
рыба свежая			200	0,21	42	0,07	14	0	0	1,512	302,4	0,06	0,08		44	0,5		
масло растительное			3		0	1	3		0	9,3	27,9		0,01					
яйцо			8	0,09	0,72	0,11	0,88	0,007	0,056	1,4207	11,366	0,06	0,08		44	0,5		
сметана			11	0,03	0,33	0,1	1,1	0,02	0,22	1,135	12,485	0,03	0,1	0,3	86			
мука			5	0,09	0,45	0,01	0,05	0,74	3,7	3,496	17,48	0,18	0,13		29	2		
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			10	0,01	0,1		0	0,07	0,7	0,328	3,28	0,05	0,05	4	34	0,6		
томат паста			4	0,03	0,12	0	0	0,013	0,052	0,1763	0,7052	0,05	0,03	26	20	2,08		
хлеб йодированный	50				0		0		0	0	0							3
хлеб			50	0,07	3,5	0,02	1	0,5	25	2,523	126,15	0,15	0,13		29	1,7		
компот сухофрукт	190				0		0		0	0	0							
сахар			10		0		0	0,99	9,9	4,059	40,59		0,15	0,11	2	0,3		
сухофрукт			11	0,03	0,33	0	0	0,68	7,48	2,911	32,021	0,08	0,12	1,2	108	8		
итого обед	760				60,36		31,996		106,71		982,55	1,35	1,49	150,41	761,4	25,23		
уплотненный полдник																		121
суп лапша по домашнему	220									0								
курица			24	0,2	4,8	0,08	1,92	0,006	0,144	1,5886	38,126	0,1	0,11					
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			10	0,01	0,1	0	0	0,07	0,7	0,328	3,28	0,05	0,05	4	34	0,6		
мука			40	0,09	3,6	0,01	0,4	0,74	29,6	3,496	139,84	0,18	0,13		29	2		
яйцо			8	0,09	0,72	0,11	0,88	0,007	0,056	1,4207	11,366	0,06	0,08		44	0,5		
чай сладкий, пряник	200				0		0		0	0	0							
чай			0,6	0,2	0,12	0,05	0,03	0,04	0,024	1,449	0,8694							
пряник	40		40	0,05	2	0,03	1,2	0,76	30,4	3,6	144	0,052	0,036		8	0,6		
сахар			10		0		0	0,99	9,9	4,059	40,59	0,15	0,11		2	0,3		
хлеб пшеничный	40				0		0		0	0	0							
хлеб пшеничный			40	0,07	2,8	0,02	0,8	0,5	20	2,523	100,92	0,23	0,11		20	1,8		
итого уп полдник	500				14,24		5,23		91,724		483,09	0,872	0,646	13	165	6,4		
итого за день	1855		0	0	87,93	0	52,976	0	284,63	0	2020,2	2,942	2,756	166,61	1284,5	36,53	42	
10 день																		
завтрак																		
яйцо отварное	60		60		0		0		0	0	0	0,14	0,69		124	5,8		

бутерброд сыром				0		0		0	0	0	102					
хлеб пшеничный	40	40	0,07	2,8	0,02	0,8	0,5	20	2,523	100,92	0,23	0,11		20		1,8
масло сливочное	5	5	0,23	5,9	0,72	3,6	0,01	0,05	6,737	33,685		0,01		22		0,2
сыр	30	30	0,23	5,9	0,45	13,5	0	0	5,128	153,84	0,009	0,1	0,78	287,1		
какао с молоком	200			0		0		0	0	0						
какао		1	0,24	0,24	0,12	0,12	0,28	0,28	3,248	3,248						
молоко свежее		200	0,02	4	0,02	4	0,04	8	0,432	86,4	0,02	0,13	0,6	121		0,1
сахар		10				0	0,99	9,9	4,059	40,59	0,15	0,11		2		0,3
итого завтрак	335			13,94		22,02		38,23		418,68	0,549	1,15	1,38	576,1		8,2
2 завтрак																
ряженка	300			0		0		0	0	0						
ряженка		300	0,03	9	0,025	7,5	0,18	54	1,0935	328,05	0,09	0,51	2,7	360		0,3
итого уп полдник	910			36,88		51,54		130,46		1165,4	0,23	0,12	0	42		2
обед																
винегрет	60									0						
капуста		80	0,01	0,8	0	0	0,05	4	0,246	19,68	0,05	0,04	40	38		0,8
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		10	0,01	0,1	0	0	0,07	0,7	0,328	3,28	0,05	0,05	4	34		0,6
свекла		15	0,01	0,15	0	0	0,08	1,2	0,369	5,535	0,02	0,03	8	41		0,1
картофель		80	0,01	0,8	0	0	0,14	11,2	0,615	49,2	0,07	0,04	7,5	8		0,9
огурцы соленые		20	0,02	0,4	0	0	0,01	0,2	0,123	2,46				4,4		0,22
масло растительное		3		0	1	3		0	9,3	27,9		0,01				
зеленый горошек		8	0,02	0,16	0,002	0,016	0,06	0,48	0,3466	2,7728	0,1	0,05	10	16		0,7
суп картофельный с макарон и:	250			0		0		0	0	0						
курица		24	0,2	4,8	0,08	1,92	0,006	0,144	1,5886	38,126	0,1	0,11				
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		10	0,01	0,1	0	0	0,07	0,7	0,328	3,28	0,05	0,05	4	34		0,6
вермишель		20	0,09	1,8	0,008	0,16	0,74	14,8	3,4774	69,548	следы	0,008		6,8		0,3
масло растительное		3		0	1	3		0	9,3	27,9		0,01				
картофель		100	0,01	1	0	0	0,14	14	0,615	61,5	0,07	0,04	7,5	8		0,9
плов с мясом	180			0		0		0	0	0						
мясо говядина		35	0,2	7	0,03	1,05	0	0	1,099	38,465	0,08	0,13		9		2,2
рис		45	0,06	2,7	0,01	0,45	0,76	34,2	3,455	155,48						
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		10	0,01	0,1	0	0	0,09	0,9	0,41	4,1	0,05	0,05	4	34		0,6
масло растительное		3		0	1	3		0	9,3	27,9		0,01				
масло сливочное	5	5		0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,737	33,685		0,01		22		0,2
томат паста		4	0,03	0,12	0	0	0,013	0,052	0,1763	0,7052	0,05	0,03	26	20		2,08
хлеб йодированный	50			0		0		0	0	0						
хлеб		50	0,07	3,5	0,02	1	0,5	25	2,523	126,15	0,15	0,13		29		1,7
компот сухофрукт	190			0		0		0	0	0						
сахар		10		0		0	0,99	9,9	4,059	40,59		0,15	0,11	2		0,3
сухофрукт		11	0,03	0,33	0	0	0,68	7,48	2,911	32,021	0,08	0,12	1,2	108		8
итого обед	735			24,16		17,196		127,71		782,57	1,07	1,128	139,31	498,2		22
уплотненный полдник																
пудинг творожн запеченный	200									0						

102

6

11

73

36

74

3

88

творог		120	0,16	19,2	0,09	10,8	0,02	2,4	1,575	189	0,06	0,4	0,75	246	0,6
масло сливочное		5		0	0,72	3,6	0,01	0,05	6,737	33,685		0,01		22	0,2
сахар		10		0		0	0,99	9,9	4,059	40,59		0,15	0,11	2	0,3
яйцо		20	0,09	1,8	0,11	2,2	0,007	0,14	1,4207	28,414	0,06	0,08		44	0,5
манка		10	0,09	0,9	0,007	0,07	0,73	7,3	3,4271	34,271	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					
сахар		10		0		0	0,99	9,9	4,059	40,59		0,15	0,11	2	0,3
сметана		11	0,03	0,33	0,1	1,1	0,02	0,22	1,135	12,485	0,03	0,1	0,3	86	0,2
мука		5	0,09	0,45	0,01	0,05	0,74	3,7	3,496	17,48	0,18	0,13		29	2
чай сладкий	200			0		0		0	0	0					
чай		0,6	0,2	0,12	0,05	0,03	0,04	0,024	1,449	0,8694					
сахар		10		0		0	0,99	9,9	4,059	40,59	0,15	0,11		2	0,3
хлеб пшеничный	40			0		0		0	0	0					
хлеб пшеничный		40	0,07	2,8	0,02	0,8	0,5	20	2,523	100,92	0,23	0,11		20	1,8
				0		0			0	0					
уп полдник	490			25,6		21,65		63,534		566,79	0,85	1,32	1,27	473	14,2
итого за день	2470	0	0	100,58	0	112,41	0	359,93	0	2933,5	2,699	3,718	141,96	1589,3	46,4
итого 10 дней				54		60		261		1800					

Примечание: Нумерация рецептов взята из каталога рецептов составленных 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