

Утверждено:  
Директор государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
Самарской области основной  
общеобразовательной школы № 34 города  
Сызрани городского округа Сызрань  
Самарской области  
приказ 30 от 24.02.2022 г.

\_\_\_\_\_ Л.Ю. Наумова

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ 4-Х РАЗОВОГО ПИТАНИЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 7 ЛЕТ

СП «ДЕТСКИЙ САД №50» ГБОУ ООШ № 34 Г.СЫЗРАНЬ

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД, 2022 ГОД

действует с 28.02.2022 г.

| Примерное 10-ти дневное меню весенний период 2022 г. для детей от 1,5 до 7 лет |                                       |                            |                 |             |            |                  |             |              |                                |              |             |         |
|--|---------------------------------------|----------------------------|-----------------|-------------|------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|---------|
| Прием пищи   | Наименование блюда                    | Выход блюда ясли           | Выход блюда сад | Брутто ясли | Брутто сад | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С   | № рецептуры |         |
|  |                                       |                            |                 |             |            | Б                | Ж           | У            |                                |              |             |         |
| День 1   |                                       |                            |                 |             |            |                  |             |              |                                |              |             |         |
| Завтрак:   | 1. Плов сладкий с изюмом              | 145                        | 160             |             |            | 3.12             | 5.19        | 34.71        | 195                            |              | 316         |         |
|  | Крупа рисовая                         |                            |                 | 35          | 50         |                  |             |              |                                |              |             |         |
|  | масло сливочное                       |                            |                 | 5           | 6          |                  |             |              |                                |              |             |         |
|  | сахар                                 |                            |                 | 5           | 5          |                  |             |              |                                |              |             |         |
|  | изюм                                  |                            |                 | 9           | 10         |                  |             |              |                                |              |             |         |
| 2.   | Кофейный напиток со сгущенным молоком | 180                        | 200             |             |            | 2.67             | 1.68        | 19.68        | 107                            | 0.27         | 396         |         |
|  | кофейный напиток                      |                            |                 | 1.5         | 1.7        |                  |             |              |                                |              |             |         |
|  | молоко сгущенное                      |                            |                 | 25          | 30         |                  |             |              |                                |              |             |         |
|  | сахар                                 |                            |                 | 3           | 4          |                  |             |              |                                |              |             |         |
|  | вода                                  |                            |                 | 170         | 200        |                  |             |              |                                |              |             |         |
| 3.   | Батон                                 | 30                         | 35              |             |            | 3.85             | 1.5         | 25           | 131                            | 0.17         |             |         |
|  | батон                                 |                            |                 | 30          | 35         |                  |             |              |                                |              |             |         |
| <b>Итого завтрак</b>   |                                       | <b>355</b>                 | <b>395</b>      |             |            | <b>9.64</b>      | <b>8.37</b> | <b>79.39</b> | <b>433</b>                     | <b>0.44</b>  |             |         |
| 2 Завтрак:   | 1. Ряженка с сахаром                  | 133/2                      | 153/2           |             |            | 4.16             | 3.85        | 6.86         | 89.12                          | 0.63         | 401         |         |
|  | ряженка                               |                            |                 | 135         | 155        |                  |             |              |                                |              |             |         |
|  | сахар                                 |                            |                 | 2           | 2          |                  |             |              |                                |              |             |         |
|  | 2. Печенье                            | 15                         | 25              | 15          | 25         | 2.9              | 3.7         | 27           | 125.7                          | 0            |             |         |
| 3.   | Фрукт свежий                          | 95                         | 100             | 95          | 100        | 0.47             | 0.47        | 11.5         | 51.2                           | 42.3         |             |         |
| <b>Итого 2 Завтрак:</b>  |                                       | <b>245</b>                 | <b>280</b>      |             |            | <b>7.53</b>      | <b>8.02</b> | <b>45.36</b> | <b>266.02</b>                  | <b>42.93</b> |             |         |
| Обед:  | 1. Салат из отварной свеклы           | 40                         | 60              |             |            | 1.1              | 3.63        | 12.23        | 85.23                          | 4.99         | 28          |         |
|  | свекла                                |                            |                 | 70          | 80         |                  |             |              |                                |              |             |         |
|  | Масло растительное                    |                            |                 | 3           | 4          |                  |             |              |                                |              |             |         |
|  | 2. Суп лапша с яйцом                  | 150                        | 200             |             |            | 4.98             | 4.87        | 15.42        | 126.2                          | 4.62         | 81;213      |         |
|  | Яйцо                                  | 1/2                        | 1               | 20          | 40         |                  |             |              |                                |              |             |         |
|  | картофель                             |                            |                 | 60          | 65         |                  |             |              |                                |              |             |         |
|  | лук                                   |                            |                 | 10          | 12         |                  |             |              |                                |              |             |         |
|  | вермишель                             |                            |                 | 6           | 10         |                  |             |              |                                |              |             |         |
|  | морковь                               |                            |                 | 12          | 15         |                  |             |              |                                |              |             |         |
|  | масло сливочное                       |                            |                 | 2           | 2          |                  |             |              |                                |              |             |         |
|  | масло растительное                    |                            |                 | 2           | 2          |                  |             |              |                                |              |             |         |
|  | 3.                                    | Пирожок с картофелем луком | 120             | 150         |            |                  | 8.72        | 5.23         | 58.26                          | 298          | 0.82        | 454;503 |
|  |                                       | тесто:                     |                 |             |            |                  |             |              |                                |              |             |         |
|  | мука пшеничная                        |                            |                 | 55          | 57         |                  |             |              |                                |              |             |         |
|  | сахар                                 |                            |                 | 2           | 2          |                  |             |              |                                |              |             |         |
|  | масло сливочное                       |                            |                 | 2           | 2          |                  |             |              |                                |              |             |         |
|  | Масло растительное                    |                            |                 | 2           | 3          |                  |             |              |                                |              |             |         |
|  | дрожжи                                |                            |                 | 1.3         | 1.7        |                  |             |              |                                |              |             |         |
|  | молоко                                |                            |                 | 10          | 15         |                  |             |              |                                |              |             |         |
|  | мука пшеничная ( на пельмени)         |                            |                 | 3           | 3          |                  |             |              |                                |              |             |         |
|  | яйцо                                  | 1/8                        | 1/7             | 5           | 6          |                  |             |              |                                |              |             |         |
|  | Фарш:                                 |                            |                 |             |            |                  |             |              |                                |              |             |         |
|  | картофель                             |                            |                 | 85          | 95         |                  |             |              |                                |              |             |         |

|                             |                                 |             |             |     |     |              |              |               |                |               |     |
|-----------------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-----|
|                             | лук репчатый                    |             |             | 16  | 25  |              |              |               |                |               |     |
|                             | Масло растительное              |             |             | 2   | 3   |              |              |               |                |               |     |
|                             | масло сливочное                 |             |             | 4   | 5   |              |              |               |                |               |     |
|                             | 4. Компот из кураги + вит.С     | 150         | 180         |     |     | 0.4          | 0            | 25            | 101.7          | 0.36          | 376 |
|                             | курага                          |             |             | 10  | 12  |              |              |               |                |               |     |
|                             | сахар                           |             |             | 8   | 9   |              |              |               |                |               |     |
|                             | вода                            |             |             | 155 | 185 |              |              |               |                |               |     |
|                             | 5.Хлеб ржаной                   | 40          | 50          | 40  | 50  | 2.45         | 0.5          | 23            | 110            | 0             |     |
| <b>Итого обед</b>           |                                 | <b>500</b>  | <b>640</b>  |     |     | <b>17.65</b> | <b>14.23</b> | <b>133.91</b> | <b>721</b>     | <b>10.8</b>   |     |
| <b>Уплотненный полдник:</b> | 1. Запеканка из отварной печени | 70          | 90          |     |     | 18.8         | 6.19         | 0.88          | 134            | 0.16          | 316 |
|                             | печень                          |             |             | 100 | 125 |              |              |               |                |               |     |
|                             | молоко                          |             |             | 30  | 45  |              |              |               |                |               |     |
|                             | масло сливочное                 |             |             | 3   | 4   |              |              |               |                |               |     |
|                             | масло сливочное                 |             |             | 1   | 1   |              |              |               |                |               |     |
|                             | яйцо                            | 1/5         | 1/3         | 8   | 13  |              |              |               |                |               |     |
|                             | 2. Капуста тушенная с овощами   | 140         | 160         |     |     | 3.13         | 7.65         | 14.38         | 120            | 24.99         | 132 |
|                             | капуста свежая                  |             |             | 180 | 220 |              |              |               |                |               |     |
|                             | Лук репчатый                    |             |             | 10  | 12  |              |              |               |                |               |     |
|                             | морковь                         |             |             | 20  | 25  |              |              |               |                |               |     |
|                             | Масло сливочное                 |             |             | 4   | 5   |              |              |               |                |               |     |
|                             | мука                            |             |             | 3   | 4   |              |              |               |                |               |     |
|                             | томат                           |             |             | 2   | 2   |              |              |               |                |               |     |
|                             | 3.Чай с сахаром                 | 180         | 200         |     |     | 0.06         | 0.02         | 10            | 40             | 0.03          | 392 |
|                             | заварка                         |             |             | 0.5 | 0.6 |              |              |               |                |               |     |
|                             | сахар                           |             |             | 6   | 7   |              |              |               |                |               |     |
|                             | вода                            |             |             | 180 | 200 |              |              |               |                |               |     |
|                             | 4. Хлеб пшеничный               | 30          | 40          | 30  | 40  | 5.27         | 0.67         | 32.13         | 159.33         | 0.13          |     |
| <b>Итого уплотнен</b>       |                                 | <b>420</b>  | <b>490</b>  |     |     | <b>27.27</b> | <b>14.53</b> | <b>57.39</b>  | <b>453.33</b>  | <b>25.31</b>  |     |
| <b>Итого за первый день</b> |                                 | <b>1545</b> | <b>1825</b> |     |     | <b>66.45</b> | <b>61.14</b> | <b>329.2</b>  | <b>2179.19</b> | <b>120.61</b> |     |
| <b>День 2</b>               |                                 |             |             |     |     |              |              |               |                |               |     |
| <b>Завтрак:</b>             | 1. Салат из яблок с черносливом | 40          | 50          |     |     | 0.29         | 0.15         | 15.24         | 44.65          | 2.31          | 30  |
|                             | яблоко свежее                   |             |             | 40  | 50  |              |              |               |                |               |     |
|                             | чернослив                       |             |             | 8   | 10  |              |              |               |                |               |     |
|                             | 2. Каша манная молочная, вязкая | 160         | 200         |     |     | 4.15         | 3.25         | 30.95         | 175.23         | 0             | 168 |
|                             | молоко                          |             |             | 150 | 160 |              |              |               |                |               |     |
|                             | крупа манная                    |             |             | 20  | 25  |              |              |               |                |               |     |
|                             | масло сливочное                 |             |             | 5   | 5   |              |              |               |                |               |     |
|                             | сахар                           |             |             | 4   | 5   |              |              |               |                |               |     |
|                             | 3. Кофейный напиток с молоком   | 180         | 200         |     |     | 3.17         | 2.68         | 16            | 101.1          | 1.3           | 395 |
|                             | кофейный напиток                |             |             | 1.4 | 1.7 |              |              |               |                |               |     |
|                             | сахар                           |             |             | 6   | 7   |              |              |               |                |               |     |
|                             | молоко                          |             |             | 120 | 140 |              |              |               |                |               |     |
|                             | вода                            |             |             | 60  | 70  |              |              |               |                |               |     |
|                             | 4. Батон с сыром                | 25/8        | 30/12       |     |     | 4.87         | 5.97         | 13.79         | 125            | 0.09          | 3   |
|                             | батон                           |             |             | 25  | 30  |              |              |               |                |               |     |
|                             | сыр                             |             |             | 9   | 13  |              |              |               |                |               |     |
| <b>Итого завтрак</b>        |                                 | <b>408</b>  | <b>492</b>  |     |     | <b>12.48</b> | <b>12.05</b> | <b>75.98</b>  | <b>445.98</b>  | <b>3.7</b>    |     |
| <b>2 Завтрак:</b>           | 1. Сок                          | 130         | 170         | 130 | 170 | 0.9          | 0            | 22.86         | 95             | 4.9           | 399 |

|                                      |   |            |            |      |      |              |              |              |               |              |         |
|--------------------------------------|---|------------|------------|------|------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
|                                      | 2. Вафли  | 15         | 25         | 15   | 25   | 1.24         | 1.04         | 37.34        | 158.6         | 0            | 469     |
|                                      | 3.Фрукт свежий                                      | 95         | 100        | 95   | 100  | 0.47         | 0.47         | 11.5         | 51.2          | 42.3         |         |
| <b>Итого 2<br/>Завтрак:</b>          |   | <b>240</b> | <b>295</b> |      |      | <b>2.61</b>  | <b>1.51</b>  | <b>71.7</b>  | <b>304.8</b>  | <b>47.2</b>  |         |
| <b>Обед:</b>                         | 1.Огурец соленый порционно                          | 40         | 50         |      |      | 1.36         | 0            | 6.92         | 62.6          | 11.3         | 25      |
|                                      | Огурец соленый                                      |            |            | 50   | 60   |              |              |              |               |              |         |
|                                      | 2.Борщ с картофелем, со сметаной, на мясном бульоне | 150        | 200        |      |      | 7.35         | 5.94         | 11.23        | 151.36        | 10.92        | 58      |
|                                      | мясо говядины                                       |            |            | 80   | 90   |              |              |              |               |              |         |
|                                      | свекла  |            |            | 40   | 60   |              |              |              |               |              |         |
|                                      | картофель   |            |            | 60   | 70   |              |              |              |               |              |         |
|                                      | морковь   |            |            | 12   | 16   |              |              |              |               |              |         |
|                                      | лук репчатый  |            |            | 10   | 13   |              |              |              |               |              |         |
|                                      | томат   |            |            | 2    | 3    |              |              |              |               |              |         |
|                                      | масло растительное                                  |            |            | 2    | 2    |              |              |              |               |              |         |
|                                      | сметана   |            |            | 11   | 12   |              |              |              |               |              |         |
|                                      | бульон  |            |            | 110  | 175  |              |              |              |               |              |         |
|                                      | масло сливочное                                     |            |            | 2    | 2    |              |              |              |               |              |         |
|                                      | 3. Гуляш из отварного мяса                          | 70         | 90         |      |      | 8.42         | 6.58         | 2.05         | 98.2          | 0.04         | 277     |
|                                      | масло сливочное                                     |            |            | 3    | 4    |              |              |              |               |              |         |
|                                      | мука  |            |            | 3    | 4    |              |              |              |               |              |         |
|                                      | морковь   |            |            | 10   | 2    |              |              |              |               |              |         |
|                                      | томат   |            |            | 0    | 3    |              |              |              |               |              |         |
|                                      | лук репчатый  |            |            | 10   | 12   |              |              |              |               |              |         |
|                                      | вода  |            |            | 40   | 60   |              |              |              |               |              |         |
|                                      | 4.Пюре картофельное                                 | 120        | 150        |      |      | 3.06         | 4.8          | 20.44        | 137.25        | 1.64         | 321     |
|                                      | картофель   |            |            | 185  | 210  |              |              |              |               |              |         |
|                                      | молоко  |            |            | 20   | 30   |              |              |              |               |              |         |
|                                      | масло сливочное                                     |            |            | 4    | 5    |              |              |              |               |              |         |
|                                      | 4. Компот из свежих яблок + вит.С                   | 150        | 180        |      |      | 0.14         | 0            | 21.49        | 87.84         | 1.55         | 372     |
|                                      | яблоко свежее                                       |            |            | 25   | 35   |              |              |              |               |              |         |
|                                      | сахар   |            |            | 8    | 9    |              |              |              |               |              |         |
|                                      | вода  |            |            | 155  | 185  |              |              |              |               |              |         |
|                                      | 5.Хлеб ржаной                                       | 40         | 50         | 40   | 50   | 2.45         | 0.5          | 23           | 110           | 0            |         |
| <b>Итого<br/>обед</b>                |   | <b>570</b> | <b>720</b> |      |      | <b>22.78</b> | <b>17.82</b> | <b>85.13</b> | <b>647.25</b> | <b>25.45</b> |         |
| <b>Уплотнен<br/>ный<br/>полдник:</b> | 1. Суфле из рыбы, с сметанным соусом                | 60/20      | 70/30      |      |      | 11.12        | 7.35         | 5.03         | 148.59        | 0.08         | 268;352 |
|                                      | рыба минтай   |            |            | 90   | 110  |              |              |              |               |              |         |
|                                      | яйцо  | 1/4        | 1/3        | 10   | 13   |              |              |              |               |              |         |
|                                      | масло растительное                                  |            |            | 2    | 3    |              |              |              |               |              |         |
|                                      | масло сливочное                                     |            |            | 3    | 4    |              |              |              |               |              |         |
|                                      | соус сметанный:                                     | 20         | 30         |      |      | 0.42         | 1.5          | 1.76         | 22.23         | 0            | 354     |
|                                      | сметана   |            |            | 10   | 12   |              |              |              |               |              |         |
|                                      | мука пшеничная                                      |            |            | 3    | 4    |              |              |              |               |              |         |
|                                      | вода  |            |            | 10   | 15   |              |              |              |               |              |         |
|                                      | 2.Пюре из овощей                                    | 155        | 160        | 2.78 | 3.84 | 11.85        | 107.81       | 15.72        | 330           | 18.16        | 321     |
|                                      | картофель   |            | 80         | 100  |      |              |              |              |               |              |         |
|                                      | морковь   |            | 55         | 65   |      |              |              |              |               |              |         |
|                                      | капуста свежая                                      |            | 50         | 90   |      |              |              |              |               |              |         |
|                                      | молоко  |            | 10         | 20   |      |              |              |              |               |              |         |
|                                      | масло растительное                                  |            | 2          | 2    |      |              |              |              |               |              |         |
|                                      | масло сливочное                                     |            | 4          | 5    |      |              |              |              |               |              |         |

|                             |  |             |             |     |     |              |               |              |                |               |     |
|-----------------------------|--|-------------|-------------|-----|-----|--------------|---------------|--------------|----------------|---------------|-----|
|                             | 3.Чай с сахаром с молоком                          | 180         | 200         |     |     | 2.97         | 2.6           | 15.9         | 98.89          | 1.33          | 394 |
|                             | заварка  |             |             | 0.5 | 0.6 |              |               |              |                |               |     |
|                             | сахар  |             |             | 6   | 7   |              |               |              |                |               |     |
|                             | молоко   |             |             | 70  | 85  |              |               |              |                |               |     |
|                             | вода   |             |             | 100 | 115 |              |               |              |                |               |     |
|                             | 4. Хлеб пшеничный                                  | 30          | 50          | 30  | 50  | 5.27         | 0.67          | 32.13        | 159.33         | 0.13          |     |
| <b>Итого уплотнен</b>       |  | <b>445</b>  | <b>510</b>  |     |     | <b>31.6</b>  | <b>119.93</b> | <b>70.54</b> | <b>759.04</b>  | <b>66.45</b>  |     |
| <b>Итого за второй день</b> |  | <b>1638</b> | <b>1997</b> |     |     | <b>65.14</b> | <b>70.01</b>  | <b>290.2</b> | <b>2276.71</b> | <b>101.66</b> |     |
| <b>День3</b>                |  |             |             |     |     |              |               |              |                |               |     |
| <b>Завтрак</b>              | 1. Каша геркулесовая молочная, вязкая              | 160         | 200         |     |     | 5.13         | 6.62          | 30.5         | 197.14         | 0             | 168 |
|                             | молоко   |             |             | 150 | 160 |              |               |              |                |               |     |
|                             | геркулес   |             |             | 20  | 25  |              |               |              |                |               |     |
|                             | сахар  |             |             | 4   | 5   |              |               |              |                |               |     |
|                             | масло сливочное                                    |             |             | 5   | 5   |              |               |              |                |               |     |
|                             | 2. Какао с молоком                                 | 180         | 200         |     |     | 4.08         | 3.54          | 17.58        | 118.9          | 1.59          | 397 |
|                             | какао порошок                                      |             |             | 1.7 | 2   |              |               |              |                |               |     |
|                             | сахар  |             |             | 6   | 7   |              |               |              |                |               |     |
|                             | молоко   |             |             | 120 | 140 |              |               |              |                |               |     |
|                             | вода   |             |             | 60  | 60  |              |               |              |                |               |     |
|                             | 3. Батон с повидлом                                | 25/6        | 30/10       |     |     | 1.8          | 2.85          | 20           | 113.4          | 0.07          | 2   |
|                             | батон  |             |             | 25  | 30  |              |               |              |                |               |     |
|                             | повидло  |             |             | 6   | 10  |              |               |              |                |               |     |
| <b>Итого завтрак</b>        |  | <b>371</b>  | <b>440</b>  |     |     | <b>6.13</b>  | <b>6.7</b>    | <b>40</b>    | <b>246.5</b>   | <b>1.66</b>   |     |
| <b>2 Завтрак:</b>           | 1. Кефир с сахаром                                 | 133/2       | 153/2       |     |     | 5.8          | 5             | 8            | 102.2          | 1.4           | 401 |
|                             | кефир  |             |             | 135 | 155 |              |               |              |                |               |     |
|                             | сахар  |             |             | 2   | 2   |              |               |              |                |               |     |
|                             | 2. Батон   | 20          | 30          | 20  | 30  | 3.85         | 1.5           | 25           | 131            | 0.17          |     |
|                             | 3.Фрукт свежий                                     | 95          | 100         | 95  | 100 | 0.47         | 0.47          | 11.5         | 55.7           | 55            |     |
| <b>Итого 2 Завтрак:</b>     |  | <b>250</b>  | <b>285</b>  |     |     | <b>10.12</b> | <b>6.97</b>   | <b>44.5</b>  | <b>288.9</b>   | <b>56.57</b>  |     |
| <b>Обед:</b>                | 1. Салат из репчатого лука «Чиполино»              | 10          | 15          |     |     | 0.2          | 0.93          | 1.17         | 13.82          | 1.43          | 11  |
|                             | лук репчатый                                       |             |             | 20  | 27  |              |               |              |                |               |     |
|                             | томат  |             |             | 0   | 2   |              |               |              |                |               |     |
|                             | Масло растительное                                 |             |             | 2   | 3   |              |               |              |                |               |     |
|                             | 2. Рассольник на мясном бульоне со сметаной        | 150         | 200         |     |     | 6.64         | 8.35          | 15.44        | 135            | 11.2          | 74  |
|                             | мясо говядины                                      |             |             | 80  | 90  |              |               |              |                |               |     |
|                             | картофель  |             |             | 60  | 65  |              |               |              |                |               |     |
|                             | морковь  |             |             | 12  | 15  |              |               |              |                |               |     |
|                             | лук репчатый                                       |             |             | 10  | 12  |              |               |              |                |               |     |
|                             | масло растительное                                 |             |             | 2   | 2   |              |               |              |                |               |     |
|                             | масло сливочное                                    |             |             | 2   | 2   |              |               |              |                |               |     |
|                             | крупа перловая                                     |             |             | 3   | 5   |              |               |              |                |               |     |
|                             | огурцы соленые                                     |             |             | 10  | 17  |              |               |              |                |               |     |
|                             | вода   |             |             | 110 | 180 |              |               |              |                |               |     |
|                             | сметана  |             |             | 11  | 12  |              |               |              |                |               |     |
|                             | 3. Макаронник с отварным мясом , с томатным соусом | 120/20      | 150/30      |     |     | 14.32        | 6.58          | 39.65        | 288.15         | 1.02          | 209 |
|                             | макаронны  |             |             | 34  | 48  |              |               |              |                |               |     |

|                             |  |             |             |     |     |              |              |               |                |              |     |
|-----------------------------|--|-------------|-------------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
|                             | вода   |             |             | 45  | 60  |              |              |               |                |              |     |
|                             | молоко   |             |             | 40  | 50  |              |              |               |                |              |     |
|                             | яйцо   | 1/5         | 1/4         | 8   | 10  |              |              |               |                |              |     |
|                             | масло сливочное  |             |             | 3   | 4   |              |              |               |                |              |     |
|                             | сухари   |             |             | 2   | 3   |              |              |               |                |              |     |
|                             | Фарш:  |             |             |     |     |              |              |               |                |              |     |
|                             | лук репчатый   |             |             | 10  | 12  |              |              |               |                |              |     |
|                             | масло растительное                                       |             |             | 2   | 2   |              |              |               |                |              |     |
|                             | соус томатный:   | 20          | 30          |     |     | 0.27         | 1.03         | 2.05          | 20.86          | 0.06         | 348 |
|                             | Бульон или вода  |             |             | 20  | 30  |              |              |               |                |              |     |
|                             | масло сливочное  |             |             | 2   | 2   |              |              |               |                |              |     |
|                             | мука пшеничная   |             |             | 2   | 3   |              |              |               |                |              |     |
|                             | морковь  |             |             | 8   | 10  |              |              |               |                |              |     |
|                             | лук репчатый   |             |             | 8   | 10  |              |              |               |                |              |     |
|                             | томат  |             |             | 2   | 3   |              |              |               |                |              |     |
|                             | 5. Компот из кураги + вит.С                              | 150         | 180         |     |     | 0.4          | 0            | 25            | 101.7          | 0.36         | 376 |
|                             | курага   |             |             | 10  | 11  |              |              |               |                |              |     |
|                             | сахар  |             |             | 8   | 9   |              |              |               |                |              |     |
|                             | вода   |             |             | 155 | 185 |              |              |               |                |              |     |
|                             | 6.Хлеб ржаной  | 40          | 50          | 40  | 50  | 2.45         | 0.5          | 23            | 110            | 0            |     |
| <b>Итого обед</b>           |  | <b>490</b>  | <b>625</b>  |     |     | <b>26.97</b> | <b>21.45</b> | <b>110.9</b>  | <b>739</b>     | <b>9.25</b>  |     |
| <b>Уплотненный полдник:</b> | 1. Салат из картофеля с зеленым горошком и огурцом       | 80          | 90          |     |     | 1.36         | 3.54         | 6.92          | 62.6           | 11.3         | 25  |
|                             | картофель  |             |             | 30  | 40  |              |              |               |                |              |     |
|                             | морковь  |             |             | 45  | 50  |              |              |               |                |              |     |
|                             | лук репчатый   |             |             | 9   | 11  |              |              |               |                |              |     |
|                             | зеленый горошек  |             |             | 15  | 20  |              |              |               |                |              |     |
|                             | огурец соленый   |             |             | 20  | 25  |              |              |               |                |              |     |
|                             | масло растительное                                       |             |             | 3   | 4   |              |              |               |                |              |     |
|                             | 2. Омлет   | 100         | 115         |     |     | 6.84         | 11.23        | 1.32          | 145.65         | 0.02         | 215 |
|                             | яйцо   | 1.4         | 1.7         | 56  | 68  |              |              |               |                |              |     |
|                             | молоко   |             |             | 20  | 30  |              |              |               |                |              |     |
|                             | масло сливочное  |             |             | 4   | 5   |              |              |               |                |              |     |
|                             | мука   |             |             | 2   | 2   |              |              |               |                |              |     |
|                             | 3.Чай с сахаром  | 180         | 200         |     |     | 0.06         | 0.02         | 10            | 40             | 0.03         | 392 |
|                             | заварка  |             |             | 0.5 | 0.6 |              |              |               |                |              |     |
|                             | сахар  |             |             | 6   | 7   |              |              |               |                |              |     |
|                             | вода   |             |             | 180 | 200 |              |              |               |                |              |     |
|                             | 4. Хлеб пшеничный  | 30          | 40          | 30  | 40  | 5.27         | 0.67         | 32.13         | 159.33         | 0.13         |     |
| <b>Итого уплотненный</b>    |  | <b>400</b>  | <b>450</b>  |     |     | <b>13.53</b> | <b>15.46</b> | <b>50.37</b>  | <b>407.58</b>  | <b>11.48</b> |     |
| <b>Итого за третий день</b> |  | <b>1511</b> | <b>1800</b> |     |     | <b>56.75</b> | <b>50.58</b> | <b>245.77</b> | <b>1681.98</b> | <b>78.96</b> |     |
| <b>День 4</b>               |  |             |             |     |     |              |              |               |                |              |     |
| <b>Завтрак</b>              | 1. Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком | 135/25      | 155/30      |     |     | 15.15        | 13.38        | 30.9          | 304.2          | 0.9          | 238 |
|                             | творог   |             |             | 90  | 140 |              |              |               |                |              |     |
|                             | крупа манная   |             |             | 3   | 6   |              |              |               |                |              |     |
|                             | сахар  |             |             | 4   | 5   |              |              |               |                |              |     |
|                             | молоко   |             |             | 20  | 25  |              |              |               |                |              |     |
|                             | морковь  |             |             | 40  | 60  |              |              |               |                |              |     |
|                             | яйцо   | 1/4         | 1/3         | 10  | 13  |              |              |               |                |              |     |

|                         |   |            |            |     |     |              |              |              |              |             |     |
|-------------------------|---|------------|------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-----|
|                         | молоко сгущенное                        |            |            | 25  | 30  |              |              |              |              |             |     |
|                         | масло растительное                      |            |            | 3   | 3   |              |              |              |              |             |     |
|                         | сухари                                  |            |            | 2   | 4   |              |              |              |              |             |     |
|                         | сметана                                 |            |            | 5   | 8   |              |              |              |              |             |     |
|                         | масло сливочное                         |            |            | 3   | 5   |              |              |              |              |             |     |
|                         | 2. Кофейный напиток с молоком           | 180        | 200        |     |     | 3.17         | 2.68         | 16           | 101.1        | 1.3         | 395 |
|                         | кофейный напиток                        |            |            | 1.4 | 1.7 |              |              |              |              |             |     |
|                         | сахар                                   |            |            | 6   | 7   |              |              |              |              |             |     |
|                         | молоко                                  |            |            | 120 | 140 |              |              |              |              |             |     |
|                         | вода                                    |            |            | 60  | 60  |              |              |              |              |             |     |
|                         | 3. Батон с сыром                        | 25/7       | 30/12      |     |     | 4.87         | 5.97         | 13.79        | 125          | 0.09        | 3   |
|                         | батон                                   |            |            | 25  | 30  |              |              |              |              |             |     |
|                         | сыр                                     |            |            | 8   | 13  |              |              |              |              |             |     |
| <b>Итого завтрак</b>    |   | <b>372</b> | <b>427</b> |     |     | <b>23.19</b> | <b>22.03</b> | <b>60.69</b> | <b>530.3</b> | <b>2.29</b> |     |
| <b>2 Завтрак:</b>       | 1. Молоко                               | 150        | 160        | 155 | 165 | 6.09         | 5.42         | 10.08        | 113.3        | 2.73        | 400 |
|                         | 2. Батон                                | 20         | 30         | 20  | 30  | 3.85         | 1.5          | 25           | 131          | 0.17        |     |
|                         | 3. Фрукт свежий                         | 95         | 100        | 95  | 100 | 0.47         | 0.47         | 11.5         | 51.2         | 42.3        |     |
| <b>Итого 2 Завтрак:</b> |   | <b>265</b> | <b>290</b> |     |     | <b>10.41</b> | <b>7.39</b>  | <b>46.58</b> | <b>295.5</b> | <b>45.2</b> |     |
| <b>Обед:</b>            | 1. Салат из свеклы с зеленым горошком   | 40         | 60         |     |     | 1.94         | 3.37         | 4.06         | 50.54        | 4.29        | 10  |
|                         | свекла                                  |            |            | 55  | 65  |              |              |              |              |             |     |
|                         | зеленый горошек                         |            |            | 20  | 25  |              |              |              |              |             |     |
|                         | лук репчатый                            |            |            | 9   | 11  |              |              |              |              |             |     |
|                         | яблоко свежее                           |            |            | 12  | 15  |              |              |              |              |             |     |
|                         | масло растительное                      |            |            | 3   | 4   |              |              |              |              |             |     |
|                         | 2. Суп картофельный на курином бульоне  | 150        | 200        |     |     | 2.63         | 2.95         | 15.35        | 102.53       | 5.34        | 82  |
|                         | куры                                    |            |            | 40  | 45  |              |              |              |              |             |     |
|                         | картофель                               |            |            | 70  | 100 |              |              |              |              |             |     |
|                         | морковь                                 |            |            | 10  | 15  |              |              |              |              |             |     |
|                         | лук репчатый                            |            |            | 10  | 13  |              |              |              |              |             |     |
|                         | масло растительное                      |            |            | 2   | 2   |              |              |              |              |             |     |
|                         | масло сливочное                         |            |            | 2   | 2   |              |              |              |              |             |     |
|                         | вода                                    |            |            | 110 | 180 |              |              |              |              |             |     |
|                         | 3. Суфле из отварной курицы с рисом     | 50         | 70         |     |     | 12.7         | 12.08        | 3.39         | 173          | 0           | 312 |
|                         | куры                                    |            |            | 90  | 100 |              |              |              |              |             |     |
|                         | крупа рисовая                           |            |            | 4   | 5   |              |              |              |              |             |     |
|                         | яйцо                                    | 1/6        | 1/4        | 7   | 10  |              |              |              |              |             |     |
|                         | Масло растительное                      |            |            | 2   | 3   |              |              |              |              |             |     |
|                         | масло сливочное                         |            |            | 3   | 4   |              |              |              |              |             |     |
|                         | 4. Гречка рассыпчатая с томатным соусом | 100/20     | 120/30     |     |     | 6.5          | 4.1          | 38.21        | 230.42       | 0           | 165 |
|                         | гречневая крупа                         |            |            | 35  | 55  |              |              |              |              |             |     |
|                         | масло сливочное                         |            |            | 4   | 5   |              |              |              |              |             |     |
|                         | соус томатный:                          | 20         | 30         |     |     | 0.27         | 1.03         | 2.05         | 20.86        | 0.06        | 348 |
|                         | бульон или вода                         |            |            | 20  | 30  |              |              |              |              |             |     |
|                         | масло сливочное                         |            |            | 2   | 2   |              |              |              |              |             |     |
|                         | мука пшеничная                          |            |            | 3   | 4   |              |              |              |              |             |     |
|                         | морковь                                 |            |            | 5   | 8   |              |              |              |              |             |     |
|                         | лук репчатый                            |            |            | 5   | 8   |              |              |              |              |             |     |
|                         | томат                                   |            |            | 3   | 4   |              |              |              |              |             |     |

|                                |  |             |             |     |     |              |               |               |                |              |         |
|--------------------------------|--|-------------|-------------|-----|-----|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------|
|                                | 5. Компот из свежих яблок + вит.С                      | 150         | 180         |     |     | 0.14         | 0             | 21.49         | 87.84          | 1.55         | 372     |
|                                | яблоко свежее  |             |             | 25  | 35  |              |               |               |                |              |         |
|                                | сахар  |             |             | 8   | 9   |              |               |               |                |              |         |
|                                | вода   |             |             | 155 | 185 |              |               |               |                |              |         |
|                                | 6. Хлеб ржаной   | 40          | 50          | 40  | 50  | 2.45         | 0.5           | 23            | 110            | 0            |         |
| <b>Итого обед</b>              |  | <b>530</b>  | <b>670</b>  |     |     | <b>26.63</b> | <b>24.03</b>  | <b>107.55</b> | <b>775.19</b>  | <b>11.24</b> |         |
| <b>Уплотненный полдник:</b>    | 1. Овощное рагу с отварным мясом                       | 190         | 220         |     |     | 13.54        | 117.5         | 21.35         | 243.52         | 15.68        | 137;273 |
|                                | мясо говядины  |             |             | 75  | 85  |              |               |               |                |              |         |
|                                | масло сливочное  |             |             | 4   | 4   |              |               |               |                |              |         |
|                                | картофель  |             |             | 70  | 90  |              |               |               |                |              |         |
|                                | капуста свежая   |             |             | 120 | 180 |              |               |               |                |              |         |
|                                | масло растительное                                     |             |             | 2   | 2   |              |               |               |                |              |         |
|                                | томат  |             |             | 2   | 3   |              |               |               |                |              |         |
|                                | лук репчатый   |             |             | 13  | 16  |              |               |               |                |              |         |
|                                | морковь  |             |             | 17  | 22  |              |               |               |                |              |         |
|                                | 2.Чай с сахаром  | 180         | 200         |     |     | 0.06         | 0.02          | 10            | 40             | 0.03         | 392     |
|                                | заварка  |             |             | 0.5 | 0.6 |              |               |               |                |              |         |
|                                | сахар  |             |             | 6   | 7   |              |               |               |                |              |         |
|                                | вода   |             |             | 180 | 200 |              |               |               |                |              |         |
|                                | 3. Хлеб пшеничный                                      | 30          | 50          | 30  | 50  | 5.27         | 0.67          | 32.13         | 159.33         | 0.13         |         |
| <b>Итого уплотнен</b>          |  | <b>400</b>  | <b>470</b>  |     |     | <b>18.87</b> | <b>118.22</b> | <b>63.48</b>  | <b>442.85</b>  | <b>15.84</b> |         |
| <b>Итого за четвертый день</b> |  | <b>1567</b> | <b>1857</b> |     |     | <b>79.1</b>  | <b>171.67</b> | <b>278.3</b>  | <b>2043.84</b> | <b>74.57</b> |         |
| <b>День 5</b>                  |  |             |             |     |     |              |               |               |                |              |         |
| <b>Завтрак:</b>                | 1. Каша пшенная молочная, вязкая                       | 160         | 200         |     |     | 3.95         | 4.86          | 24.58         | 165.52         | 0            | 168     |
|                                | молоко   |             |             | 150 | 160 |              |               |               |                |              |         |
|                                | крупа пшенная  |             |             | 20  | 25  |              |               |               |                |              |         |
|                                | сахар  |             |             | 4   | 5   |              |               |               |                |              |         |
|                                | масло сливочное  |             |             | 5   | 5   |              |               |               |                |              |         |
|                                | 2. Какао с молоком                                     | 180         | 200         |     |     | 4.08         | 3.54          | 17.58         | 118.9          | 1.59         | 397     |
|                                | какао порошок  |             |             | 1.7 | 2   |              |               |               |                |              |         |
|                                | сахар  |             |             | 6   | 7   |              |               |               |                |              |         |
|                                | молоко   |             |             | 120 | 140 |              |               |               |                |              |         |
|                                | вода   |             |             | 60  | 60  |              |               |               |                |              |         |
|                                | 3. Батон с сыром                                       | 25/8        | 30/12       |     |     | 4.87         | 5.97          | 13.79         | 125            | 0.09         | 3       |
|                                | батон  |             |             | 25  | 30  |              |               |               |                |              |         |
|                                | сыр  |             |             | 9   | 13  |              |               |               |                |              |         |
| <b>Итого завтрак</b>           |  | <b>373</b>  | <b>442</b>  |     |     | <b>12.9</b>  | <b>14.37</b>  | <b>55.95</b>  | <b>409.42</b>  | <b>1.68</b>  |         |
| <b>2 Завтрак:</b>              | 1.Снежок   | 135         | 155         |     |     | 5.86         | 3.9           | 6.53          | 82.35          | 0.94         | 401     |
|                                | снежок   |             |             | 135 | 155 |              |               |               |                |              |         |
|                                | 2. Вафли   | 15          | 25          | 15  | 25  | 1.24         | 1.04          | 37.34         | 158.6          | 0            | 469     |
|                                | 3.Фрукт свежий   | 95          | 100         | 95  | 100 | 0.47         | 0.47          | 11.5          | 51.2           | 42.3         |         |
| <b>Итого 2 Завтрак:</b>        |  | <b>245</b>  | <b>280</b>  |     |     | <b>7.57</b>  | <b>5.41</b>   | <b>55.37</b>  | <b>292.15</b>  | <b>43.24</b> |         |
| <b>Обед:</b>                   | 1. Салат из зеленого горошка консервированного с луком | 40          | 60          |     |     | 1.94         | 3.37          | 4.06          | 50.54          | 4.29         | 10      |
|                                | зеленый горошек  |             |             | 65  | 75  |              |               |               |                |              |         |
|                                | лук репчатый   |             |             | 9   | 13  |              |               |               |                |              |         |
|                                | Масло растительное                                     |             |             | 2   | 3   |              |               |               |                |              |         |
|                                | 2. Щи рыбные   | 150         | 200         |     |     | 5.4          | 5.48          | 7.38          | 101.3          | 22.83        | 66      |
|                                | горбуша  |             |             | 40  | 45  |              |               |               |                |              |         |
|                                | капуста свежая   |             |             | 55  | 75  |              |               |               |                |              |         |
|                                | картофель  |             |             | 50  | 55  |              |               |               |                |              |         |

|                             |                                       |             |             |     |     |              |              |               |               |              |         |
|-----------------------------|---------------------------------------|-------------|-------------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------|
|                             | морковь                               |             |             | 12  | 20  |              |              |               |               |              |         |
|                             | лук репчатый                          |             |             | 10  | 13  |              |              |               |               |              |         |
|                             | томат                                 |             |             | 2   | 2   |              |              |               |               |              |         |
|                             | масло растительное                    |             |             | 2   | 2   |              |              |               |               |              |         |
|                             | масло сливочное                       |             |             | 2   | 2   |              |              |               |               |              |         |
|                             | 3. Котлета рыбная                     | 60          | 70          |     |     | 7.56         | 4.32         | 2.03          | 75.62         | 0.98         | 247;256 |
|                             | рыба минтай                           |             |             | 100 | 120 |              |              |               |               |              |         |
|                             | молоко                                |             |             | 10  | 20  |              |              |               |               |              |         |
|                             | хлеб пшеничный                        |             |             | 10  | 13  |              |              |               |               |              |         |
|                             | лук репчатый                          |             |             | 10  | 12  |              |              |               |               |              |         |
|                             | Масло растительное                    |             |             | 2   | 2   |              |              |               |               |              |         |
|                             | яйцо                                  | 1/7         | 1/5         | 6   | 8   |              |              |               |               |              |         |
|                             | 4.Картофельное пюре                   | 120         | 150         |     |     | 3.06         | 4.8          | 20.44         | 137.25        | 1.64         | 321     |
|                             | картофель                             |             |             | 170 | 185 |              |              |               |               |              |         |
|                             | молоко                                |             |             | 20  | 30  |              |              |               |               |              |         |
|                             | масло сливочное                       |             |             | 4   | 5   |              |              |               |               |              |         |
|                             | 5. Компот из сухофруктов + вит.С      | 150         | 180         |     |     | 0.4          | 0            | 25            | 101.7         | 0.36         | 376     |
|                             | сухофрукты                            |             |             | 12  | 15  |              |              |               |               |              |         |
|                             | сахар                                 |             |             | 8   | 9   |              |              |               |               |              |         |
|                             | вода                                  |             |             | 155 | 185 |              |              |               |               |              |         |
|                             | 6.Хлеб ржаной                         | 40          | 50          | 40  | 50  | 2.45         | 0.5          | 23            | 110           | 0            |         |
| <b>Итого обед</b>           |                                       | <b>560</b>  | <b>710</b>  |     |     | <b>20.81</b> | <b>18.47</b> | <b>81.91</b>  | <b>576.41</b> | <b>30.1</b>  |         |
| <b>Уплотненный полдник:</b> | 1. Салат из отварной свеклы с яблоком | 80          | 85          |     |     | 0.94         | 3.4          | 11.8          | 78.9          | 0.02         | 28      |
|                             | свекла                                |             |             | 75  | 85  |              |              |               |               |              |         |
|                             | свежее яблоко                         |             |             | 20  | 25  |              |              |               |               |              |         |
|                             | масло растительное                    |             |             | 2   | 3   |              |              |               |               |              |         |
|                             | сахар                                 |             |             | 2   | 2   |              |              |               |               |              |         |
|                             | 2. Булочка с повидлом                 | 155         | 175         |     |     | 10.08        | 4.1          | 97.23         | 465.5         | 0.07         | 454     |
|                             | мука пшеничная                        |             |             | 56  | 63  |              |              |               |               |              |         |
|                             | мука (на подпыл)                      |             |             | 3   | 3   |              |              |               |               |              |         |
|                             | повидло                               |             |             | 12  | 20  |              |              |               |               |              |         |
|                             | яйцо                                  | 1/10        | 1/8         | 4   | 5   |              |              |               |               |              |         |
|                             | масло сливочное                       |             |             | 2   | 3   |              |              |               |               |              |         |
|                             | масло растительное                    |             |             | 3   | 3   |              |              |               |               |              |         |
|                             | дрожжи                                |             |             | 1.3 | 1.7 |              |              |               |               |              |         |
|                             | сахар                                 |             |             | 3   | 4   |              |              |               |               |              |         |
|                             | мука в повидло                        |             |             | 2   | 2   |              |              |               |               |              |         |
|                             | молоко                                |             |             | 15  | 20  |              |              |               |               |              |         |
|                             | 3.Чай с сахаром с молоком             | 180         | 200         |     |     | 2.65         | 2.18         | 14.32         | 94.52         | 0.15         | 394     |
|                             | заварка                               |             |             | 0.5 | 0.6 |              |              |               |               |              |         |
|                             | сахар                                 |             |             | 6   | 7   |              |              |               |               |              |         |
|                             | молоко                                |             |             | 70  | 80  |              |              |               |               |              |         |
|                             | вода                                  |             |             | 110 | 120 |              |              |               |               |              |         |
| <b>Итого уплотнен</b>       |                                       | <b>415</b>  | <b>460</b>  |     |     | <b>13.67</b> | <b>9.68</b>  | <b>762.27</b> | <b>638.92</b> | <b>0.24</b>  |         |
| <b>Итого за пятый день</b>  |                                       | <b>1593</b> | <b>1892</b> |     |     | <b>54.95</b> | <b>47.93</b> | <b>955.5</b>  | <b>1916.9</b> | <b>75.26</b> |         |
| <b>День 6</b>               |                                       |             |             |     |     |              |              |               |               |              |         |
| <b>Завтрак</b>              | 1. Макароны отварные с маслом         | 120         | 150         |     |     | 5.49         | 4.22         | 26.37         | 165.48        | 0            | 205     |
|                             | макароны                              |             |             | 34  | 52  |              |              |               |               |              |         |

|                             |                                       |            |            |     |     |              |              |              |               |              |         |
|-----------------------------|---------------------------------------|------------|------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
|                             | масло сливочное                       |            |            | 5   | 6   |              |              |              |               |              |         |
|                             | 2. Кабачковая икра                    | 60         | 70         | 62  | 72  | 0.35         | 2.95         | 2.56         | 37.59         | 4.62         |         |
|                             | 3. Чай с сахаром                      | 180        | 200        |     |     | 0.06         | 0.02         | 10           | 40            | 0.03         | 392     |
|                             | заварка                               |            |            | 0.5 | 0.6 |              |              |              |               |              |         |
|                             | сахар                                 |            |            | 6   | 7   |              |              |              |               |              |         |
|                             | вода                                  |            |            | 180 | 200 |              |              |              |               |              |         |
|                             | 4. Батон                              | 25         | 30         |     |     | 3.85         | 1.5          | 25           | 131           | 0.17         |         |
|                             | батон                                 |            |            | 25  | 30  |              |              |              |               |              |         |
| <b>Итого завтрак</b>        |                                       | <b>385</b> | <b>450</b> |     |     | <b>9.75</b>  | <b>8.69</b>  | <b>63.93</b> | <b>374.07</b> | <b>4.82</b>  |         |
| <b>2 Завтрак:</b>           | 1. Сок                                | 130        | 170        | 130 | 170 | 0.9          | 0            | 22.86        | 95            | 4.9          | 399     |
|                             | 2. Печенье                            | 15         | 25         | 15  | 25  | 2.9          | 3.7          | 27           | 125.7         | 0            |         |
|                             | 3. Фрукт свежий                       | 95         | 100        | 95  | 100 | 0.47         | 0.47         | 11.5         | 51.2          | 42.3         |         |
| <b>Итого 2 Завтрак:</b>     |                                       | <b>240</b> | <b>295</b> |     |     | <b>4.27</b>  | <b>4.17</b>  | <b>61.36</b> | <b>271.9</b>  | <b>47.2</b>  |         |
| <b>Обед:</b>                | 1. Салат из свеклы с зеленым горошком | 40         | 60         |     |     | 1.08         | 2.71         | 5.33         | 50.12         | 6.37         | 34      |
|                             | свекла                                |            |            | 55  | 65  |              |              |              |               |              |         |
|                             | зеленый горошек                       |            |            | 20  | 25  |              |              |              |               |              |         |
|                             | лук репчатый                          |            |            | 9   | 11  |              |              |              |               |              |         |
|                             | яблоко свежее                         |            |            | 12  | 15  |              |              |              |               |              |         |
|                             | масло растительное                    |            |            | 3   | 4   |              |              |              |               |              |         |
|                             | 2. Суп с рыбными консервами           | 150        | 200        |     |     | 7.8          | 7.85         | 11.35        | 154.25        | 5.24         | 87      |
|                             | Консервы рыбные в собственном соку    |            |            | 30  | 40  |              |              |              |               |              |         |
|                             | картофель                             |            |            | 70  | 80  |              |              |              |               |              |         |
|                             | морковь                               |            |            | 12  | 20  |              |              |              |               |              |         |
|                             | лук репчатый                          |            |            | 10  | 12  |              |              |              |               |              |         |
|                             | крупа рисовая                         |            |            | 3   | 5   |              |              |              |               |              |         |
|                             | масло сливочное                       |            |            | 2   | 2   |              |              |              |               |              |         |
|                             | масло растительное                    |            |            | 2   | 2   |              |              |              |               |              |         |
|                             | вода                                  |            |            | 125 | 200 |              |              |              |               |              |         |
|                             | 3. Яйцо вареное                       | 40         | 40         |     |     | 5.08         | 4.6          | 0.28         | 63            | 0            | 213     |
|                             | яйцо                                  | 1          | 1          | 40  | 40  |              |              |              |               |              |         |
|                             | 4. Капуста тушенная с овощами         | 120        | 150        |     |     | 2.48         | 4.95         | 12.51        | 117.64        | 15.62        | 132     |
|                             | капуста свежая                        |            |            | 200 | 260 |              |              |              |               |              |         |
|                             | лук репчатый                          |            |            | 12  | 15  |              |              |              |               |              |         |
|                             | морковь                               |            |            | 17  | 20  |              |              |              |               |              |         |
|                             | масло сливочное                       |            |            | 4   | 5   |              |              |              |               |              |         |
|                             | масло растительное                    |            |            | 2   | 2   |              |              |              |               |              |         |
|                             | мука                                  |            |            | 2   | 2   |              |              |              |               |              |         |
|                             | томат                                 |            |            | 2   | 2   |              |              |              |               |              |         |
|                             | 4. Компот из кураги + вит.С           | 150        | 180        |     |     | 0.35         | 0.02         | 23.57        | 98.3          | 0.28         | 376     |
|                             | курага                                |            |            | 10  | 12  |              |              |              |               |              |         |
|                             | сахар                                 |            |            | 8   | 9   |              |              |              |               |              |         |
|                             | вода                                  |            |            | 155 | 185 |              |              |              |               |              |         |
|                             | 5. Хлеб ржаной                        | 40         | 50         | 40  | 50  | 2.45         | 0.5          | 23           | 110           | 0            |         |
| <b>Итого обед</b>           |                                       | <b>540</b> | <b>680</b> |     |     | <b>19.24</b> | <b>37.66</b> | <b>76.04</b> | <b>593.31</b> | <b>27.51</b> |         |
| <b>Уплотненный полдник:</b> | 1. Бефстроганов из отварной печени    | 90/20      | 110/30     |     |     | 9.53         | 6.17         | 2.06         | 119.52        | 0.15         | 278;354 |
|                             | печень                                |            |            | 100 | 125 |              |              |              |               |              |         |
|                             | сметана                               |            |            | 9   | 12  |              |              |              |               |              |         |
|                             | масло сливочное                       |            |            | 3   | 3   |              |              |              |               |              |         |
|                             | мука                                  |            |            | 3   | 4   |              |              |              |               |              |         |

|                                   |  |                |             |     |     |              |              |              |                |              |     |
|-----------------------------------|--|----------------|-------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-----|
|                                   | вода   |                |             | 45  | 65  |              |              |              |                |              |     |
|                                   | лук репчатый   |                |             | 5   | 8   |              |              |              |                |              |     |
|                                   | морковь  |                |             | 5   | 8   |              |              |              |                |              |     |
|                                   | 2.Пюре картофельное                                    | 125            | 150         |     |     | 3.06         | 4.65         | 20.44        | 137.25         | 18.16        | 321 |
|                                   | картофель  |                |             | 150 | 165 |              |              |              |                |              |     |
|                                   | молоко   |                |             | 20  | 30  |              |              |              |                |              |     |
|                                   | масло сливочное  |                |             | 4   | 5   |              |              |              |                |              |     |
|                                   | 3.Чай с сахаром с молоком                              | 180            | 200         |     |     | 2.65         | 2.18         | 14.32        | 94.52          | 0.15         | 394 |
|                                   | заварка  |                |             | 0.5 | 0.6 |              |              |              |                |              |     |
|                                   | сахар  |                |             | 6   | 7   |              |              |              |                |              |     |
|                                   | молоко   |                |             | 70  | 80  |              |              |              |                |              |     |
|                                   | вода   |                |             | 110 | 120 |              |              |              |                |              |     |
|                                   | 4. Хлеб пшеничный                                      | 30             | 40          | 40  | 40  | 5.27         | 0.67         | 32.13        | 159.33         | 0.13         |     |
| <b>Итого уплотненный полдник:</b> |  | <b>445</b>     | <b>530</b>  |     |     | <b>15.24</b> | <b>13</b>    | <b>36.82</b> | <b>351.29</b>  | <b>18.46</b> |     |
| <b>Итого за шестой день</b>       |  | <b>1610.00</b> | <b>1955</b> |     |     | <b>69.01</b> | <b>63.52</b> | <b>307.1</b> | <b>2101.19</b> | <b>97,99</b> |     |
| <b>День 7</b>                     |  |                |             |     |     |              |              |              |                |              |     |
| <b>Завтрак</b>                    | 1.Салат из припущенной моркови и яблок                 | 40             | 60          |     |     | 0.69         | 4.18         | 6.29         | 65.52          | 5.56         | 40  |
|                                   | морковь  |                |             | 90  | 105 |              |              |              |                |              |     |
|                                   | яблоко свежее  |                |             | 20  | 25  |              |              |              |                |              |     |
|                                   | сахар  |                |             | 2   | 2   |              |              |              |                |              |     |
|                                   | Масло растительное                                     |                |             | 3   | 3   |              |              |              |                |              |     |
|                                   | 2. Суп молочный пшеничный                              | 160            | 200         |     |     | 5.75         | 5.21         | 18.84        | 145.2          | 0.91         | 94  |
|                                   | молоко   |                |             | 160 | 170 |              |              |              |                |              |     |
|                                   | вода   |                |             | 30  | 50  |              |              |              |                |              |     |
|                                   | пшено  |                |             | 13  | 20  |              |              |              |                |              |     |
|                                   | сахар  |                |             | 4   | 5   |              |              |              |                |              |     |
|                                   | масло сливочное  |                |             | 5   | 5   |              |              |              |                |              |     |
|                                   | 3. Какао с молоком                                     | 180            | 200         |     |     | 4.08         | 3.54         | 17.58        | 118.9          | 1.59         | 397 |
|                                   | какао порошок  |                |             | 1.6 | 2   |              |              |              |                |              |     |
|                                   | сахар  |                |             | 6   | 7   |              |              |              |                |              |     |
|                                   | молоко   |                |             | 120 | 140 |              |              |              |                |              |     |
|                                   | вода   |                |             | 60  | 60  |              |              |              |                |              |     |
|                                   | 4. Батон с сыром                                       | 25/7           | 30/11       |     |     | 4.87         | 5.97         | 13.79        | 125            | 0.09         | 3   |
|                                   | батон  |                |             | 25  | 30  |              |              |              |                |              |     |
|                                   | сыр  |                |             | 8   | 12  |              |              |              |                |              |     |
| <b>Итого завтрак</b>              |  | <b>412</b>     | <b>501</b>  |     |     | <b>14.7</b>  | <b>14.72</b> | <b>50.21</b> | <b>389.1</b>   | <b>2.59</b>  |     |
| <b>2 Завтрак:</b>                 | 1. Ряженка с сахаром                                   | 133/2          | 153/2       |     |     | 4.16         | 3.85         | 6.86         | 89.12          | 0.63         | 401 |
|                                   | ряженка  |                |             | 135 | 155 |              |              |              |                |              |     |
|                                   | сахар  |                |             | 2   | 2   |              |              |              |                |              |     |
|                                   | 2. Батон   | 25             | 30          | 25  | 30  | 3.85         | 1.5          | 25           | 131            | 0.17         |     |
|                                   | 3.Фрукт свежий   | 95             | 100         | 95  | 100 | 0.47         | 0.47         | 11.5         | 51.2           | 42.3         |     |
| <b>Итого 2 Завтрак:</b>           |  | <b>255</b>     | <b>285</b>  |     |     | <b>4.16</b>  | <b>3.85</b>  | <b>6.86</b>  | <b>89.12</b>   | <b>0.63</b>  |     |
| <b>Обед:</b>                      | 1. Салат из зеленого горошка консервированного с луком | 40             | 60          |     |     | 1.94         | 3.37         | 4.06         | 50.54          | 4.29         | 10  |

|                             |   |            |            |     |     |              |              |               |               |              |         |
|-----------------------------|---|------------|------------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------|
|                             | зеленый горошек   |            |            | 65  | 75  |              |              |               |               |              |         |
|                             | лук репчатый  |            |            | 10  | 13  |              |              |               |               |              |         |
|                             | масло растительное  |            |            | 2   | 3   |              |              |               |               |              |         |
|                             | Щи из свежей капусты на мясном б-не со сметаной             | 150        | 200        |     |     | 2.57         | 5.88         | 9.48          | 105.95        | 19.75        | 67      |
|                             | мясо говядины   |            |            | 80  | 90  |              |              |               |               |              |         |
|                             | картофель   |            |            | 50  | 60  |              |              |               |               |              |         |
|                             | капуста свежая  |            |            | 60  | 80  |              |              |               |               |              |         |
|                             | морковь   |            |            | 14  | 18  |              |              |               |               |              |         |
|                             | лук репчатый  |            |            | 11  | 14  |              |              |               |               |              |         |
|                             | томат   |            |            | 2   | 2   |              |              |               |               |              |         |
|                             | масло сливочное   |            |            | 2   | 2   |              |              |               |               |              |         |
|                             | масло растительное  |            |            | 2   | 2   |              |              |               |               |              |         |
|                             | вода  |            |            | 130 | 200 |              |              |               |               |              |         |
|                             | сметана   |            |            | 10  | 12  |              |              |               |               |              |         |
|                             | 3. Запеканка рисовая с отварным мясом , со сметанным соусом | 140/20     | 160/30     |     |     | 20.38        | 16.34        | 56.88         | 451.56        | 1.51         | 188;354 |
|                             | крупя рисовая   |            |            | 35  | 47  |              |              |               |               |              |         |
|                             | вода  |            |            | 45  | 60  |              |              |               |               |              |         |
|                             | молоко  |            |            | 40  | 60  |              |              |               |               |              |         |
|                             | яйцо  | 1/7        | 1/5        | 6   | 8   |              |              |               |               |              |         |
|                             | масло сливочное   |            |            | 3   | 4   |              |              |               |               |              |         |
|                             | сухари  |            |            | 2   | 3   |              |              |               |               |              |         |
|                             | Фарш:   |            |            |     |     |              |              |               |               |              |         |
|                             | масло сливочное   |            |            | 2   | 3   |              |              |               |               |              |         |
|                             | масло растительное  |            |            | 2   | 3   |              |              |               |               |              |         |
|                             | лук репчатый  |            |            | 8   | 10  |              |              |               |               |              |         |
|                             | соус сметанный:   | 20         | 30         |     |     | 0.42         | 1.5          | 1.76          | 22.23         | 0.01         | 354     |
|                             | сметана   |            |            | 10  | 12  |              |              |               |               |              |         |
|                             | мука  |            |            | 2   | 4   |              |              |               |               |              |         |
|                             | вода  |            |            | 15  | 25  |              |              |               |               |              |         |
|                             | 4. Компот из сухофруктов + вит.С                            | 150        | 180        |     |     | 0.4          | 0            | 25            | 101.7         | 0.36         | 376     |
|                             | сухофрукты  |            |            | 12  | 15  |              |              |               |               |              |         |
|                             | сахар   |            |            | 8   | 9   |              |              |               |               |              |         |
|                             | вода  |            |            | 155 | 185 |              |              |               |               |              |         |
|                             | 5.Хлеб ржаной   | 40         | 50         | 40  | 50  | 2.45         | 0.5          | 23            | 110           | 0            |         |
| <b>Итого обед</b>           |   | <b>540</b> | <b>610</b> |     |     | <b>28.16</b> | <b>27.59</b> | <b>120.18</b> | <b>841.98</b> | <b>25.92</b> |         |
| <b>Уплотненный полдник:</b> | 1. Биточки рыбные,запеченые с молочным сусом                | 70/20      | 80/30      |     |     | 14.59        | 11.87        | 9.52          | 164.7         | 0.63         | 264;353 |
|                             | скумбрия  |            |            | 65  | 85  |              |              |               |               |              |         |
|                             | хлеб пшеничный  |            |            | 10  | 12  |              |              |               |               |              |         |
|                             | масло сливочное   |            |            | 3   | 3   |              |              |               |               |              |         |
|                             | яйцо  | 1/7        | 1/5        | 7   | 10  |              |              |               |               |              |         |
|                             | молоко  |            |            | 10  | 20  |              |              |               |               |              |         |
|                             | соус молочный:  |            |            |     |     | 0.62         | 1.91         | 2.08          | 28.17         | 0.09         |         |
|                             | молоко  |            |            | 10  | 15  |              |              |               |               |              |         |
|                             | мука  |            |            | 2   | 4   |              |              |               |               |              |         |
|                             | масло сливочное   |            |            | 2   | 2   |              |              |               |               |              |         |
|                             | вода  |            |            | 10  | 15  |              |              |               |               |              |         |
|                             | 2. Пюре картофельное  | 120        | 150        |     |     | 3.06         | 4.65         | 20.44         | 137.25        | 18.16        | 321     |
|                             | картофель   |            |            | 170 | 185 |              |              |               |               |              |         |

|                              |   |              |              |     |     |              |              |              |               |              |        |
|------------------------------|---|--------------|--------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------|
|                              | молоко                                    |              |              | 20  | 30  |              |              |              |               |              |        |
|                              | масло сливочное                           |              |              | 4   | 5   |              |              |              |               |              |        |
|                              | 3. Кофейный напиток с молоком             | 180          | 200          |     |     | 3.17         | 2.68         | 16           | 101.1         | 1.3          | 395    |
|                              | кофейный напиток                          |              |              | 1.4 | 1.7 |              |              |              |               |              |        |
|                              | сахар                                     |              |              | 6   | 7   |              |              |              |               |              |        |
|                              | молоко                                    |              |              | 120 | 140 |              |              |              |               |              |        |
|                              | вода                                      |              |              | 60  | 60  |              |              |              |               |              |        |
|                              | 4.Хлеб пшеничный                          | 30           | 40           | 30  | 40  | 5.27         | 0.67         | 32.13        | 159.33        | 0.13         |        |
| <b>Итого уплотнен</b>        |   | <b>420</b>   | <b>500</b>   |     |     | <b>26.71</b> | <b>21.78</b> | <b>80.17</b> | <b>590.55</b> | <b>20.31</b> |        |
| <b>Итого за седьмой день</b> |   | <b>#REF!</b> | <b>#REF!</b> |     |     | <b>#REF!</b> | <b>#REF!</b> | <b>#REF!</b> | <b>#REF!</b>  | <b>#REF!</b> |        |
| <b>День 8</b>                |   |              |              |     |     |              |              |              |               |              |        |
| <b>Завтрак:</b>              | 1. Каша ячневая молочная, вязкая          | 160          | 200          |     |     | 3.05         | 4.05         | 36.5         | 195           | 0            | 168    |
|                              | молоко                                    |              |              | 150 | 160 |              |              |              |               |              |        |
|                              | крупа ячневая                             |              |              | 20  | 25  |              |              |              |               |              |        |
|                              | масло сливочное                           |              |              | 4   | 5   |              |              |              |               |              |        |
|                              | сахар                                     |              |              | 4   | 5   |              |              |              |               |              |        |
|                              | 2. Кофейный напиток с молоком             | 180          | 200          |     |     | 3.17         | 2.68         | 16           | 101.1         | 1.3          | 395    |
|                              | кофейный напиток                          |              |              | 1.4 | 1.7 |              |              |              |               |              |        |
|                              | сахар                                     |              |              | 6   | 7   |              |              |              |               |              |        |
|                              | молоко                                    |              |              | 120 | 140 |              |              |              |               |              |        |
|                              | вода                                      |              |              | 60  | 60  |              |              |              |               |              |        |
|                              | 3. Батон с повидлом                       | 25/6         | 30/10        |     |     | 1.62         | 2.47         | 18.6         | 105.32        | 0.05         | 2      |
|                              | батон                                     |              |              | 25  | 30  |              |              |              |               |              |        |
|                              | повидло                                   |              |              | 6   | 10  |              |              |              |               |              |        |
| <b>Итого завтрак</b>         |   | <b>371</b>   | <b>440</b>   |     |     | <b>7.84</b>  | <b>9.2</b>   | <b>71.1</b>  | <b>401.42</b> | <b>1.35</b>  |        |
| <b>2 Завтрак:</b>            | 1. Молоко                                 | 150          | 160          | 155 | 165 | 4.35         | 3.94         | 7.15         | 87.26         | 0.83         | 400    |
|                              | 2. Печенье                                | 15           | 25           | 15  | 25  | 2.9          | 3.7          | 27           | 125.7         | 0            |        |
|                              | 3.Фрукт свежий                            | 95           | 100          | 95  | 100 | 0.47         | 0.47         | 11.5         | 51.2          | 42.3         |        |
| <b>Итого 2 Завтрак:</b>      |   | <b>265</b>   | <b>285</b>   |     |     | <b>7.72</b>  | <b>8.11</b>  | <b>45.65</b> | <b>264.16</b> | <b>43.13</b> |        |
| <b>Обед:</b>                 | 1. Салат из репчатого лука «Чиполлино»    | 10           | 15           |     |     | 0.2          | 0.93         | 1.17         | 13.82         | 1.43         | 11     |
|                              | лук репчатый                              |              |              | 20  | 27  |              |              |              |               |              |        |
|                              | томат                                     |              |              | 0   | 2   |              |              |              |               |              |        |
|                              | Масло растительное                        |              |              | 2   | 3   |              |              |              |               |              |        |
|                              | 2. Суп с клецками на мясо-костном бульоне | 150          | 200          |     |     | 2.01         | 3.36         | 12.14        | 87.25         | 2.95         | 85;120 |
|                              | мясо говядины                             |              |              | 80  | 85  |              |              |              |               |              |        |
|                              | картофель                                 |              |              | 60  | 75  |              |              |              |               |              |        |
|                              | морковь                                   |              |              | 10  | 15  |              |              |              |               |              |        |
|                              | лук репчатый                              |              |              | 10  | 13  |              |              |              |               |              |        |
|                              | масло растительное                        |              |              | 2   | 2   |              |              |              |               |              |        |
|                              | масло сливочное                           |              |              | 2   | 2   |              |              |              |               |              |        |
|                              | бульон                                    |              |              | 120 | 190 |              |              |              |               |              |        |
|                              | <b>Клецки:</b>                            | 15           | 25           |     |     |              |              |              |               |              |        |
|                              | мука                                      |              |              | 10  | 15  |              |              |              |               |              |        |
|                              | масло сливочное                           |              |              | 1   | 1.5 |              |              |              |               |              |        |
|                              | яйцо                                      | 1/6          | 1/5          | 7   | 8   |              |              |              |               |              |        |
|                              | молоко                                    |              |              | 10  | 15  |              |              |              |               |              |        |

|                              |   |             |             |     |     |              |              |              |                |              |     |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-----|
|                              | 3. Картофель тушеный с отварным мясом   | 160         | 200         |     |     | 4.29         | 12.48        | 31.05        | 175.68         | 9.7          | 133 |
|                              | картофель                               |             |             | 170 | 190 |              |              |              |                |              |     |
|                              | лук репчатый                            |             |             | 10  | 12  |              |              |              |                |              |     |
|                              | морковь                                 |             |             | 10  | 12  |              |              |              |                |              |     |
|                              | масло растительное                      |             |             | 2   | 2   |              |              |              |                |              |     |
|                              | масло сливочное                         |             |             | 4   | 4   |              |              |              |                |              |     |
|                              | 4. Компот из свежих яблок + вит.С       | 150         | 180         |     |     | 0.11         | 0.11         | 19.56        | 81.25          | 1.23         | 372 |
|                              | яблоко свежее                           |             |             | 25  | 35  |              |              |              |                |              |     |
|                              | сахар                                   |             |             | 8   | 9   |              |              |              |                |              |     |
|                              | вода                                    |             |             | 150 | 180 |              |              |              |                |              |     |
|                              | 5.Хлеб ржаной                           | 40          | 50          | 40  | 50  | 2.45         | 0.5          | 23           | 110            | 0            |     |
| <b>Итого обед</b>            |   | <b>510</b>  | <b>645</b>  |     |     | <b>9.06</b>  | <b>17.38</b> | <b>86.92</b> | <b>468</b>     | <b>15.31</b> |     |
| <b>Уплотненный полдник:</b>  | 1.Винегрет овощной                      | 90          | 100         |     |     | 0.82         | 2.15         | 5.06         | 52.26          | 3.18         | 45  |
|                              | картофель                               |             |             | 25  | 40  |              |              |              |                |              |     |
|                              | свекла                                  |             |             | 45  | 50  |              |              |              |                |              |     |
|                              | морковь                                 |             |             | 30  | 35  |              |              |              |                |              |     |
|                              | огурец соленый                          |             |             | 15  | 20  |              |              |              |                |              |     |
|                              | лук репчатый                            |             |             | 10  | 15  |              |              |              |                |              |     |
|                              | масло растительное                      |             |             | 3   | 5   |              |              |              |                |              |     |
|                              | 2. Омлет                                | 100         | 115         |     |     | 6.84         | 11.23        | 1.32         | 145.65         | 0.02         | 215 |
|                              | яйцо                                    | 1.4         | 1.7         | 56  | 68  |              |              |              |                |              |     |
|                              | молоко                                  |             |             | 20  | 30  |              |              |              |                |              |     |
|                              | масло сливочное                         |             |             | 4   | 5   |              |              |              |                |              |     |
|                              | мука                                    |             |             | 2   | 2   |              |              |              |                |              |     |
|                              | 3.Чай с сахаром                         | 180         | 200         |     |     | 0.06         | 0.02         | 10           | 40             | 0.03         | 392 |
|                              | заварка                                 |             |             | 0.5 | 0.6 |              |              |              |                |              |     |
|                              | сахар                                   |             |             | 6   | 7   |              |              |              |                |              |     |
|                              | вода                                    |             |             | 175 | 195 |              |              |              |                |              |     |
|                              | 4. Хлеб пшеничный                       | 30          | 50          | 30  | 50  | 5.27         | 0.67         | 32.13        | 159.33         | 0.13         |     |
| <b>Итого уплотненный</b>     |   | <b>400</b>  | <b>465</b>  |     |     | <b>12.99</b> | <b>14.07</b> | <b>48.5</b>  | <b>397.24</b>  | <b>3.36</b>  |     |
| <b>Итого за восьмой день</b> |   | <b>1546</b> | <b>1835</b> |     |     | <b>37.61</b> | <b>48.76</b> | <b>252.2</b> | <b>1530.82</b> | <b>63.15</b> |     |
| <b>День 9</b>                |   |             |             |     |     |              |              |              |                |              |     |
| <b>Завтрак</b>               | 1.Пудинг творожный со сгущенным молоком | 130/20      | 170/30      |     |     | 23.67        | 16.28        | 23.17        | 334.8          | 0.32         | 237 |
|                              | творог                                  |             |             | 120 | 150 |              |              |              |                |              |     |
|                              | крупа манная                            |             |             | 3   | 6   |              |              |              |                |              |     |
|                              | сахар                                   |             |             | 3   | 5   |              |              |              |                |              |     |
|                              | яйцо                                    | 1/4         | 1/3         | 10  | 13  |              |              |              |                |              |     |
|                              | масло сливочное                         |             |             | 3   | 4   |              |              |              |                |              |     |
|                              | сметана                                 |             |             | 4   | 5   |              |              |              |                |              |     |
|                              | молоко сгущенное                        |             |             | 25  | 30  |              |              |              |                |              |     |
|                              | 2. Кофейный напиток с молоком           | 180         | 200         |     |     | 3.17         | 2.68         | 16           | 101.1          | 1.3          | 395 |
|                              | кофейный напиток                        |             |             | 1.4 | 1.7 |              |              |              |                |              |     |
|                              | сахар                                   |             |             | 6   | 7   |              |              |              |                |              |     |
|                              | молоко                                  |             |             | 120 | 140 |              |              |              |                |              |     |
|                              | вода                                    |             |             | 60  | 60  |              |              |              |                |              |     |
|                              | 3. Батон с сыром                        | 25/8        | 30/12       |     |     | 4.87         | 5.97         | 13.79        | 125            | 0.09         | 3   |

|                             |  |            |            |     |     |              |              |              |               |              |     |
|-----------------------------|--|------------|------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
|                             | батон  |            |            | 25  | 30  |              |              |              |               |              |     |
|                             | сыр  |            |            | 9   | 13  |              |              |              |               |              |     |
| <b>Итого завтрак</b>        |  | <b>363</b> | <b>442</b> |     |     | <b>31.71</b> | <b>24.93</b> | <b>52.96</b> | <b>560.9</b>  | <b>1.71</b>  | 25  |
| <b>2 Завтрак:</b>           | 1. Кефир с сахаром                                     | 133/2      | 153/2      |     |     | 4.85         | 3.82         | 6.45         | 85.63         | 1.05         | 401 |
|                             | кефир  |            |            | 135 | 155 |              |              |              |               |              |     |
|                             | сахар  |            |            | 2   | 2   |              |              |              |               |              |     |
|                             | 2. Батон   | 20         | 30         | 20  | 30  | 3.85         | 1.5          | 25           | 131           | 0.17         |     |
|                             | 3.Фрукт свежий   | 95         | 100        | 95  | 100 | 0.47         | 0.47         | 11.5         | 51.2          | 42.3         |     |
| <b>Итого 2 Завтрак:</b>     |  | <b>250</b> | <b>285</b> |     |     | <b>9.17</b>  | <b>5.79</b>  | <b>42.95</b> | <b>267.83</b> | <b>43.52</b> |     |
| <b>Обед:</b>                | 1. Салат из зеленого горошка консервированного с луком | 40         | 60         |     |     | 1.94         | 3.37         | 4.06         | 50.54         | 4.29         | 10  |
|                             | зеленый горошек  |            |            | 65  | 75  |              |              |              |               |              |     |
|                             | лук репчатый   |            |            | 9   | 12  |              |              |              |               |              |     |
|                             | масло растительное                                     |            |            | 2   | 3   |              |              |              |               |              |     |
|                             | 2. Суп лапша на курином бульоне                        | 150        | 200        |     |     | 2.63         | 2.95         | 15.35        | 102.53        | 5.34         | 82  |
|                             | куры   |            |            | 35  | 45  |              |              |              |               |              |     |
|                             | картофель  |            |            | 50  | 70  |              |              |              |               |              |     |
|                             | вермишель  |            |            | 6   | 10  |              |              |              |               |              |     |
|                             | морковь  |            |            | 10  | 15  |              |              |              |               |              |     |
|                             | лук репчатый   |            |            | 10  | 13  |              |              |              |               |              |     |
|                             | масло растительное                                     |            |            | 2   | 2   |              |              |              |               |              |     |
|                             | масло сливочное  |            |            | 2   | 2   |              |              |              |               |              |     |
|                             | вода   |            |            | 110 | 180 |              |              |              |               |              |     |
|                             | 3. Плов с отварной курицей                             | 150        | 180        |     |     | 15.96        | 14.29        | 27.58        | 312.56        | 0.27         | 304 |
|                             | куры   |            |            | 65  | 80  |              |              |              |               |              |     |
|                             | масло сливочное  |            |            | 5   | 5   |              |              |              |               |              |     |
|                             | масло растительное                                     |            |            | 3   | 3   |              |              |              |               |              |     |
|                             | морковь  |            |            | 20  | 22  |              |              |              |               |              |     |
|                             | лук репчатый   |            |            | 12  | 15  |              |              |              |               |              |     |
|                             | томат  |            |            | 0   | 3   |              |              |              |               |              |     |
|                             | крупа рисовая  |            |            | 35  | 50  |              |              |              |               |              |     |
|                             | 4. Компот из сухофруктов + вит.С                       | 150        | 180        |     |     | 0.4          | 0            | 25           | 101.7         | 0.36         | 376 |
|                             | сухофрукты   |            |            | 12  | 15  |              |              |              |               |              |     |
|                             | сахар  |            |            | 8   | 9   |              |              |              |               |              |     |
|                             | вода   |            |            | 155 | 185 |              |              |              |               |              |     |
|                             | 5.Хлеб ржаной  | 40         | 50         | 40  | 50  | 2.45         | 0.5          | 23           | 110           | 0            |     |
| <b>Итого обед</b>           |  | <b>530</b> | <b>670</b> |     |     | <b>23.38</b> | <b>21.11</b> | <b>94.99</b> | <b>677.33</b> | <b>10.26</b> |     |
| <b>Уплотненный полдник:</b> | 1. Манные зразы с отварным мясом, со сметанным соусом  | 170/30     | 180/40     |     |     | 20.38        | 14.59        | 51.24        | 432.56        | 0.03         | 75  |
|                             | Крупа манная   |            |            | 35  | 47  |              |              |              |               |              |     |
|                             | Мясо говядины  |            |            | 75  | 80  |              |              |              |               |              |     |
|                             | молоко   |            |            | 70  | 80  |              |              |              |               |              |     |
|                             | масло сливочное  |            |            | 5   | 6   |              |              |              |               |              |     |
|                             | масло растительное                                     |            |            | 3   | 4   |              |              |              |               |              |     |
|                             | лук репчатый   |            |            | 10  | 12  |              |              |              |               |              |     |
|                             | яйцо   | 1/5        | 1/4        | 8   | 10  |              |              |              |               |              |     |
|                             | соус сметанный:  | 30         | 40         |     |     | 0.42         | 1.5          | 1.76         | 22.23         | 0            | 354 |
|                             | сметана  |            |            | 10  | 13  |              |              |              |               |              |     |
|                             | мука   |            |            | 2   | 4   |              |              |              |               |              |     |
|                             | вода   |            |            | 20  | 25  |              |              |              |               |              |     |

|                              |  |             |             |     |     |              |             |               |               |              |     |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-----|-----|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-----|
|                              | 2.Чай с сахаром, молоком                           | 180         | 200         |     |     | 0.05         | 0.02        | 9.23          | 38.45         | 0            | 392 |
|                              | заварка  |             |             | 0.5 | 0.6 |              |             |               |               |              |     |
|                              | сахар  |             |             | 6   | 7   |              |             |               |               |              |     |
|                              | молоко   |             |             | 70  | 80  |              |             |               |               |              |     |
|                              | вода   |             |             | 110 | 120 |              |             |               |               |              |     |
|                              | 3. Хлеб пшеничный                                  | 30          | 40          | 30  | 40  | 5.27         | 0.67        | 32.13         | 159.33        | 0.13         |     |
| <b>Итого уплотнен</b>        |  | <b>410</b>  | <b>460</b>  |     |     | <b>26.12</b> | <b>16.8</b> | <b>94.36</b>  | <b>652.57</b> | <b>0.16</b>  |     |
| <b>Итого за девятый день</b> |  | <b>1303</b> | <b>1572</b> |     |     | <b>81.21</b> | <b>62.8</b> | <b>242.31</b> | <b>1890.8</b> | <b>12.1</b>  |     |
| <b>День 10</b>               |  |             |             |     |     |              |             |               |               |              |     |
| <b>Завтрак:</b>              | 1. Каша манная молочная, вязкая                    | 160         | 200         |     |     | 4.15         | 3.25        | 30.95         | 175.23        | 0            | 168 |
|                              | молоко   |             |             | 150 | 160 |              |             |               |               |              |     |
|                              | крупа манная                                       |             |             | 20  | 25  |              |             |               |               |              |     |
|                              | сахар  |             |             | 4   | 5   |              |             |               |               |              |     |
|                              | масло сливочное                                    |             |             | 5   | 5   |              |             |               |               |              |     |
|                              | 2. Кофейный напиток с молоком                      | 180         | 200         |     |     | 3.17         | 2.68        | 16            | 101.1         | 1.3          | 395 |
|                              | кофейный напиток                                   |             |             | 1.5 | 1.8 |              |             |               |               |              |     |
|                              | сахар  |             |             | 6   | 7   |              |             |               |               |              |     |
|                              | молоко   |             |             | 120 | 140 |              |             |               |               |              |     |
|                              | вода   |             |             | 60  | 60  |              |             |               |               |              |     |
|                              | 3. Батон с повидлом                                | 25/6        | 30/10       |     |     | 1.62         | 2.47        | 18.6          | 105.32        | 0.05         | 2   |
|                              | батон  |             |             | 25  | 30  |              |             |               |               |              |     |
|                              | повидло  |             |             | 6   | 10  |              |             |               |               |              |     |
| <b>Итого завтрак</b>         |  | <b>371</b>  | <b>440</b>  |     |     | <b>8.94</b>  | <b>8.4</b>  | <b>65.55</b>  | <b>381.65</b> | <b>1.35</b>  |     |
| <b>2 Завтрак:</b>            | 1. Молоко  | 150         | 160         | 155 | 165 | 4.35         | 3.94        | 7.15          | 87.26         | 0.83         | 400 |
|                              | 2. Вафли   | 15          | 25          | 15  | 25  | 1.24         | 1.04        | 37.34         | 158.6         | 0            | 469 |
|                              | 3.Фрукт свежий                                     | 95          | 100         | 95  | 100 | 0.47         | 0.47        | 11.5          | 51.2          | 42.3         |     |
| <b>Итого 2 Завтрак:</b>      |  | <b>260</b>  | <b>285</b>  |     |     | <b>6.06</b>  | <b>5.45</b> | <b>55.99</b>  | <b>297.06</b> | <b>43.13</b> |     |
| <b>Обед:</b>                 | 1. Борщ с картофелем,со сметаной на мясном бульоне | 150         | 200         |     |     | 7.35         | 5.94        | 11.23         | 151.36        | 10.92        | 58  |
|                              | мясо   |             |             | 80  | 90  |              |             |               |               |              |     |
|                              | свекла   |             |             | 40  | 55  |              |             |               |               |              |     |
|                              | капуста свежая                                     |             |             | 55  | 70  |              |             |               |               |              |     |
|                              | масло растительное                                 |             |             | 2   | 2   |              |             |               |               |              |     |
|                              | масло сливочное                                    |             |             | 2   | 2   |              |             |               |               |              |     |
|                              | картофель  |             |             | 60  | 70  |              |             |               |               |              |     |
|                              | лук репчатый                                       |             |             | 10  | 12  |              |             |               |               |              |     |
|                              | морковь  |             |             | 10  | 12  |              |             |               |               |              |     |
|                              | томат  |             |             | 2   | 2   |              |             |               |               |              |     |
|                              | сметана  |             |             | 10  | 12  |              |             |               |               |              |     |
|                              | 2. Гуляш из отварного мяса                         | 70          | 90          |     |     | 8.42         | 6.58        | 2.05          | 98.2          | 0.04         | 277 |
|                              | масло сливочное                                    |             |             | 3   | 4   |              |             |               |               |              |     |
|                              | мука   |             |             | 3   | 4   |              |             |               |               |              |     |
|                              | морковь  |             |             | 10  | 15  |              |             |               |               |              |     |
|                              | томат  |             |             | 0   | 3   |              |             |               |               |              |     |
|                              | лук репчатый                                       |             |             | 12  | 17  |              |             |               |               |              |     |
|                              | вода   |             |             | 40  | 60  |              |             |               |               |              |     |
|                              | 3.Пюре картофельное с морковью                     | 125         | 150         |     |     | 2.86         | 4.62        | 18.02         | 125.1         | 15.75        | 322 |
|                              | картофель  |             |             | 150 | 165 |              |             |               |               |              |     |
|                              | молоко   |             |             | 15  | 20  |              |             |               |               |              |     |



Разработано по книге: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2014 год