



	мука пшеничная			50	55						
	сахар			2	2						
	масло сливочное			3	4						
	масло растительное			2	3						
	дрожжи			1	1.2						
	молоко			10	15						
	мука пшеничная ( на подпыл)			3	3						
	яйцо	1/8	1/6	5	7						
	Фарш:										
	картофель			95	110						
	лук репчатый			16	25						
	масло растительное			3	4						
	масло сливочное			4	5						
	4. Компот из кураги + вит.С	150	180			0.4	0.02	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>480</b>	<b>605</b>			<b>15.24</b>	<b>15.27</b>	<b>134.75</b>	<b>677.52</b>	<b>16.06</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	1.Салат из свежих помидор	60	70			0.42	3.35	1.31	37.02	5.22	13
	помидор свежий			55	65						
	лук репчатый			8	10						
	Масло растительное			2	3						
	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. 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	125						
	вода			70	80						
	4. Хлеб пшеничный	35	40	35	40	3.85	1.5	25	131	0.17	
<b>Итого уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>450</b>			<b>14.28</b>	<b>18.76</b>	<b>43.63</b>	<b>414.77</b>	<b>6.71</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1536</b>	<b>1836</b>			<b>42.76</b>	<b>51.14</b>	<b>313.08</b>	<b>#####</b>	<b>89.33</b>	
<b>День 2</b>											
<b>Завтрак:</b>	1.Салат из свежей моркови	45	55			0.62	0.05	6.5	26.15	2.4	41
	морковь			50	55						
	сахар			2	2						
	Масло растительное			2	2						

	2. Каша рисовая молочная, вязкая	160	200			3.05	4.05	36.5	195	0	168
	молоко			155	165						
	крупа рисовая			20	25						
	масло сливочное			5	5						
	сахар			4	5						
	3. Какао с молоком	160	200			4.08	3.54	17.58	118.9	1.59	397
	какао порошок			1.7	2						
	сахар			6	7						
	молоко			130	150						
	вода			45	55						
	4. Батон с сыром	20/7	30/11			5.6	6.28	15.19	141	0.09	3
	батон			20	30						
	сыр			8	12						
<b>Итого завтрак</b>		<b>412</b>	<b>546</b>			<b>13.35</b>	<b>13.92</b>	<b>75.77</b>	<b>481.05</b>	<b>4.08</b>	
2 завтрак	1. Кефир с сахаром	130/2	150/2			4.4	3.8	6.08	76	1.06	401
	кефир			135	155						
	сахар			2	2						
	2. Вафли	15	25	15	25	3.75	5.9	37.1	218	0	
	3. Фрукт свежий	100	110	100	110	0.47	0.47	11.5	55.70	55.0	
<b>Итого 2 завтрак</b>		<b>247</b>	<b>308</b>			<b>8.62</b>	<b>10.17</b>	<b>54.68</b>	<b>349.7</b>	<b>56.06</b>	
<b>Обед:</b>	1. Огурец свежий порционно	40	60			0.38	3.04	1.19	33.65	1.02	13
	огурец свежий			45	55						
	2. Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	200			5.49	5.27	16.32	134.75	5.81	81
	мясо говядины			85	90						
	картофель			90	110						
	горох			15	20						
	морковь			10	15						
	лук репчатый			10	12						
	масло растительное			2	2						
	масло сливочное			2	2						
	3. Гуляш из отварного мяса	65	75			9.02	9.25	2.29	109.38	0.48	277
	масло сливочное			3	4						
	мука			2	2						
	морковь			10	15						
	томат			0	3						
	лук репчатый			10	12						
	масло растительное			2	2						
	вода			40	60						
	4. Картофельное пюре	120	150			3.06	4.8	20.44	137.25	12.34	321
	картофель			190	210						
	молоко			30	40						
	масло сливочное			4	5						

	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>565</b>	<b>710</b>			<b>20.51</b>	<b>22.97</b>	<b>82.8</b>	<b>606.28</b>	<b>20.88</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	1. Творожно-манная запеканка , со сгущенным молоком	155/20	165/30			18.74	16.28	23.17	334.8	0.32	237
	творог			110	150						
	крупа манная			3	6						
	сахар			3	4						
	яйцо	1/3	1/2	13	20						
	масло сливочное			3	4						
	сухари			2	4						
	сметана			5	9						
	молоко сгущенное			20	30						
	2.Чай с сахаром с молоком	180	200			2.96	2.6	15.9	98.88	1.33	394
	заварка			0.5	0.6						
	сахар			6	7						
	вода			175	195						
	3. Батон	20	30	20	30	3.85	1.5	25	131	0.17	
<b>Итого уплотненный</b>		<b>400</b>	<b>455</b>			<b>25.55</b>	<b>20.38</b>	<b>64.07</b>	<b>564.68</b>	<b>1.82</b>	
<b>Итого за второй день</b>		<b>1624</b>	<b>2019</b>			<b>68.03</b>	<b>67.44</b>	<b>277.3</b>	<b>2001.7</b>	<b>82.84</b>	
	День3										
<b>Завтрак</b>	1. Каша пшенная молочная, вязкая	160	200			5.34	6.08	36.65	222.5	0	168
	молоко			155	165						
	крупа пшено			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			50	55						
	3. Батон с повидлом	20/6	30/10			2.08	3.28	23.05	130.47	0.08	2
	батон			20	30						
	повидло			6	10						
<b>Итого завтрак</b>		<b>366</b>	<b>440</b>			<b>10.59</b>	<b>12.04</b>	<b>75.7</b>	<b>454.07</b>	<b>1.38</b>	
<b>2 завтрак</b>	1. Сок	130	170	130	170	0.9	0	22.86	95	7.2	399
	2. Батон	20	25	20	25	3.85	1.5	25	131	0.17	

	3.Фрукт свежий	100	110	100	110	0.47	0.47	11.5	55.70	55.0	
<b>Итого 2 завтрак</b>		<b>250</b>	<b>325</b>			<b>5.22</b>	<b>1.97</b>	<b>59.36</b>	<b>281.7</b>	<b>62.37</b>	
<b>Обед:</b>	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60			0.59	3.69	2.24	44.52	8.68	15
	помидор свежий			27	35						
	огурей свежий			20	27						
	лук репчатый			8	10						
	Масло растительное			3	4						
	2. Суп картофельный на мясном бульоне	150	200			2.34	2.83	16.64	101.3	12	77
	мясо говядины			80	90						
	картофель			90	110						
	морковь			10	12						
	лук репчатый			9	10						
	масло растительное			2	2						
	масло сливочное			2	2						
	3. Капуста тушенная, с отварным мясом	150	180			19.27	12.52	17.59	240	25.32	132;273
	капуста свежая			190	260						
	масло растительное			2	2						
	томат			2	2						
	мука			2	2						
	морковь			10	15						
	лук репчатый			9	11						
	масло сливочное			4	5						
	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>25.05</b>	<b>19.54</b>	<b>84.47</b>	<b>597.52</b>	<b>46.36</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	1.Бефстроганов из отварной печени	65	80			9.53	6.17	2.06	119.52	0.15	278;354
	печень			100	125						
	сметана			12	12						
	масло сливочное			4	4						
	мука			2	2						
	вода			45	65						
	лук репчатый			2	3						
	морковь			2	3						
	2. Картофельное пюре	140	155			3.06	4.65	20.44	137.25	12.34	321
	картофель			190	220						
	молоко			30	40						
	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			110	130						
	вода			85	95						
	3. Хлеб пшеничный	40	50	40	50	3.85	1.5	25	131	0.17	
<b>Итого уплотненный</b>		<b>440</b>	<b>490</b>			<b>19.09</b>	<b>14.5</b>	<b>61.82</b>	<b>482.29</b>	<b>12.81</b>	
<b>Итого за третий день</b>		<b>1586</b>	<b>1925</b>			<b>59.95</b>	<b>48.05</b>	<b>281.4</b>	<b>1815.58</b>	<b>122.9</b>	
День 4											
<b>Завтрак:</b>	1. Каша геркулесовая молочная, вязкая	160	200			5.22	7.34	26,27	192	0	168
	молоко			150	160						
	геркулес			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			1.4	1.7						
	сахар			6	7						
	молоко			120	140						
	вода			50	60						
	3. Батон с сыром	25/7	30/12			5.6	6.28	15.19	141	0.09	3
	батон			25	30						
	сыр			8	13						
<b>Итого завтрак</b>		<b>372</b>	<b>442</b>			<b>13.99</b>	<b>16.3</b>	<b>31.19</b>	<b>434.1</b>	<b>1.39</b>	
<b>2 завтрак</b>	1. Ряженка с сахаром	140/2	150/2			4.4	3.8	6.38	77.01	0.46	401
	ряженка			145	155						
	сахар			2	2						
	2. Батон	20	25	20	25	3.85	1.5	25	131	0.17	
	3. Фрукт свежий	100	110	100	110	0.47	0.47	11.5	55.7	55	
<b>Итого 2 завтрак</b>		<b>262</b>	<b>287</b>			<b>8.72</b>	<b>5.77</b>	<b>42.88</b>	<b>263.71</b>	<b>55.63</b>	
<b>Обед:</b>	1. Салат из зеленого горошка и лука	40	60			0.86	4	5.06	59.86	6.18	10
	зеленый горошек			65	75						
	лук репчатый			10	13						
	масло растительное			3	4						
	2. Суп лапша на курином бульоне	150	200			2.97	3.12	18	109	8.55	82
	куры			35	45						
	картофель			80	90						
	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			18	18.63	30.1	342	0.46	304
	куры			80	90						
	масло сливочное			5	6						
	масло растительное			4	5						
	морковь			20	22						
	лук репчатый			12	15						
	томат			0	3						
	крупа рисовая			35	50						
	4. Компот из кураги + вит.С	150	180			0.4	0.02	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>530</b>	<b>670</b>			<b>24.68</b>	<b>26.27</b>	<b>101.2</b>	<b>722.56</b>	<b>15.55</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	1. Огурец свежий порционно	40	50			0.38	3.04	1.19	33.65	1.02	13
	огурцы свежие			45	55						
	2. Манные зразы с отварным мясом, со сметанным соусом	140/20	180/30			20.38	14.59	51.24	432.56	0.03	75
	крупа манная			35	47						
	мясо говядины			70	80						
	молоко			80	100						
	масло сливочное			4	5						
	масло растительное			5	7						
	лук репчатый			10	12						
	яйцо	1/6	1/5	7	8						
	соус сметанный:	20	30			0.42	1.5	1.76	22.23	0.01	354
	сметана			12	14						
	мука			2	4						
	вода			15	25						
	3. Чай с сахаром	180	200			0.06	0.02	10.5	42.1	0.03	392
	заварка			0.5	0.6						
	сахар			6	7						
	вода			175	195						
	4. Хлеб пшеничный	40	50	40	50	3.85	1.5	25	131	0.17	
<b>Итого уплотненный полдник</b>		<b>420</b>	<b>510</b>			<b>25.09</b>	<b>20.65</b>	<b>89.69</b>	<b>661.54</b>	<b>1.26</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>		<b>1584</b>	<b>1909</b>			<b>72.48</b>	<b>68.99</b>	<b>264.9</b>	<b>2081.91</b>	<b>73.83</b>	
<b>День 5</b>											
<b>Завтрак:</b>	1. Суп вермишелевый молочный	160	200			5.75	5.21	18.84	145.2	0.91	93
	молоко			160	180						
	вода			50	55						
	вермишель			15	20						

	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			1.4	1.7						
	сахар			6	7						
	молоко			120	140						
	вода			50	55						
	3. Батон с повидлом	25/6	30/10			2.03	3.2	22.5	127.6	0.08	2
	батон			20	30	3.85	1.5	25	131	0.17	
	повидло			6	10						
<b>Итого завтрак</b>		<b>371</b>	<b>440</b>			<b>14.8</b>	<b>12.59</b>	<b>82.34</b>	<b>504.9</b>	<b>2.46</b>	
2 завтрак	1. Кефир с сахаром	130/2	150/2			4.4	3.8	6.08	76	1.06	401
	кефир			135	155						
	сахар			2	2						
	2. Печенье	15	25	15	25	1.6	1.4	40.55	171.1	0	
	3. Фрукт свежий	100	110	100	110	0.47	0.47	11.5	55.7	55	
<b>Итого 2 завтрак</b>		<b>247</b>	<b>287</b>			<b>6.47</b>	<b>5.67</b>	<b>58.13</b>	<b>302.8</b>	<b>56.06</b>	
Обед:	1. Огурец свежий порционно	40	50			0.38	3.04	1.19	33.65	1.02	13
	огурец свежий			45	55						
	2. Щи рыбные	150	200			5.4	7.34	7.38	101.3	10.15	66
	рыба с/м горбуша			50	60						
	капуста свежая			55	60						
	картофель			70	80						
	морковь			12	20						
	лук репчатый			10	13						
	томат			2	2						
	масло растительное			2	2						
	масло сливочное			2	2						
	3. Тефтели рыбные тушенные с томатным соусом	70/20	90/30			9.78	6.58	11.04	120	0.25	261
	рыба минтай			130	150						
	хлеб пшеничный			10	15						
	молоко			15	20						
	мука			2	3						
	яйцо	1,7	1/5	6	8						
	масло растительное			2	3						
	соус томатный:	20	30			0.34	1.26	2.4	22.35	0.71	348
	бульон или вода			20	30						
	масло сливочное			2	3						
	мука пшеничная			2	3						
	морковь			2	3						
	мука			2	3						
	лук репчатый			2	3						
	томат			2	3						



	сахар			0.2	0.3						
	4. Картофельное пюре	120	150			3.06	4.65	20.44	137.25	12.34	321
	картофель			195	220						
	молоко			20	30						
	масло сливочное			4	5						
	5. 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						
	6. Хлеб ржаной	40	50	40	50	2.45	0.5	23	110	0	
<b>Итого обед</b>		<b>590</b>	<b>750</b>			<b>21.52</b>	<b>23.48</b>	<b>85.01</b>	<b>605.8</b>	<b>25.7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	1. Салат из моркови с яблоками	60	80			0.6	3.65	5.51	57.33	4.87	40
	морковь			50	55						
	яблоко свежее			25	30						
	сахар			2	2						
	масло растительное			2	2						
	2. Булочка домашняя	140	150			7.28	12.52	53.92	358	0	469
	мука пшеничная			50	58						
	мука (на подпыл)			3	3						
	сахар			2	3						
	яйцо	1/8	1/6	5	7						
	масло сливочное			3	4						
	масло растительное			2	2						
	дрожжи			1	1.3						
	сахар отделка			5	6						
	молоко			20	23						
	3. Чай с сахаром с молоком	180	200			2.96	2.6	15.9	98.88	1.33	394
	заварка			0.5	0.6						
	сахар			6	7						
	молоко			110	130						
	вода			55	65						
<b>Итого уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>450</b>			<b>10.84</b>	<b>18.77</b>	<b>75.33</b>	<b>514.21</b>	<b>6.2</b>	
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1608</b>	<b>1927</b>			<b>53.63</b>	<b>60.51</b>	<b>300.8</b>	<b>1927.71</b>	<b>90.42</b>	
<b>День 6</b>											
<b>Завтрак:</b>	1. Каша гречневая рассыпчатая с маслом, сахаром	150	180			9.15	6.17	41.09	256	0	165
	крупа гречка			40	55						
	вода			60	85						
	сахар			4	5						
	масло сливочное			5	6						

	2. Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	200			2.94	1.98	20.9	113	0.37	396
	кофейный напиток			1.4	1.7						
	молоко сгущенное			22	27						
	сахар			3	4						
	вода			160	190						
	3. Батон с повидлом	20/6	30/10			2.03	3.2	22.5	127.6	0.08	2
	батон			20	30						
	повидло			6	10						
<b>Итого завтрак</b>		<b>400</b>	<b>440</b>			<b>14.12</b>	<b>11.35</b>	<b>84.49</b>	<b>496.6</b>	<b>0.45</b>	
2 завтрак	1. Ряженка с сахаром	140/2	150/2			4.4	3.8	6.38	77.01	0.46	401
	ряженка			145	155						
	сахар			2	2						
	2. Печенье	15	25	15	25	3.75	5.9	37.1	218	0	
	3.Фрукт свежий	100	110	100	110	0.47	0.47	11.5	55.7	55	
<b>Итого 2 завтрак</b>		<b>257</b>	<b>287</b>			<b>8.62</b>	<b>10.17</b>	<b>54.98</b>	<b>350.71</b>	<b>55.46</b>	
Обед:	1. Салат из отварной свеклы	40	60			1.1	3.63	12.23	85.23	4.99	28
	Масло растительное			3	4						
	свекла			70	80						
	2. Суп с рыбными консервами	150	200			8.6	8.4	14.33	167.25	9.11	87
	Консервы рыбные в собственном соку			35	45						
	картофель			70	100						
	морковь			12	20						
	лук репчатый			10	12						
	крупа пшено			3	5						
	масло сливочное			2	2						
	масло растительное			2	2						
	вода			125	200						
	3. Пирожок с капустой			180							
	мука			50	55	0.5	30.9	151.8	0	9	0.6
	дрожжи			1	1.2						
	молоко			10	15	3.63	0.07	33.05	0.15	18.2	0.015
	яйцо1/10( тесто)	1/8	1/6	5	7	0.46	0.03	6.28	0	2.2	0.11
	масло сливочное			3	4						
	масло растительное			2	3						
	сахар			2	2	-	2	7.58	0	0.04	0.01
	Фарш: капуста свежая			90	60	0.08	3.76	21.6	36	38.4	0.48
	Лук репчатый			10	7	-	0.6	3	1	3.1	0.08
	Масло сливочное			4	5	4.35	0.08	39.7	0	1.44	0.01

	Масло растительное			3	4	3	-	18	0	0	0
	мука на подпыл			3	3						
	4. Компот из кураги + вит.С	150	180			0.4	0.02	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>520</b>	<b>490</b>			<b>24.57</b>	<b>49.99</b>	<b>355.6</b>	<b>501.33</b>	<b>86.84</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	1. Салат из свежего огурца	50	60			0.62	3.4	2.6	43.5	8.68	14
	огурец свежий			45	55						
	лук репчатый			8	10						
	масло растительное			2	2						
	2. Пудинг из отварной печени	65	85			16.6	6.19	0.88	134	0.16	290
	печень			100	125						
	молоко			10	15						
	масло сливочное			3	4						
	масло сливочное			1	1						
	яйцо	1/5	1/3	8	13						
	3. Картофельное пюре	155	165			3.06	4.65	20.44	137.25	12.34	321
	картофель			190	220						
	молоко			30	40						
	масло сливочное			4	5						
	3. Чай с сахаром с молоком	180	200			2.96	2.6	15.9	98.88	1.33	394
	заварка			0.5	0.6						
	сахар			6	7						
	молоко			110	130						
	вода			65	70						
	4. Хлеб пшеничный	30	50	30	50	3.85	1.5	25	131	0.17	
<b>Итого уплотненный полдник</b>		<b>480</b>	<b>560</b>			<b>27.1</b>	<b>18.34</b>	<b>64.82</b>	<b>544.63</b>	<b>22.68</b>	
<b>Итого за шестой день</b>		<b>1657</b>	<b>1777</b>			<b>74.39</b>	<b>89.85</b>	<b>559.9</b>	<b>1893.27</b>	<b>165.4</b>	
<b>День 7</b>											
<b>Завтрак:</b>	1. Пудинг из творога с яблоком , со сгущенным молоком	150/20	170/30			15.42	15.34	19	271.7	1.73	240
	творог			120	150						
	манка			3	4						
	яйцо	1/4	1/3	10	13						
	сахар			3	4						
	масло сливочное			3	4						
	сухари			2	4						
	яблоко свежее			20	25						

	сметана			5	9						
	молоко сгущенное			20	30						
	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			130	150						
	вода			45	55						
	4. Батон с сыром	20/8	30/12			5.6	6.28	15.19	141	0.09	3
	батон			20	30						
	сыр			9	13						
<b>Итого завтрак</b>		<b>383</b>	<b>442</b>			<b>25.1</b>	<b>25.16</b>	<b>51.77</b>	<b>531.6</b>	<b>3.41</b>	
<b>2 завтрак</b>	1. Сок	130	170	130	170	0.9	0	22.86	95	7.2	399
	2. Вафли	15	25	15	25	3.85	1.5	25	131	0.17	
	3.Фрукт свежий	100	110	100	110	0.47	0.47	11.5	55.7	55	
<b>Итого 2 завтрак</b>		<b>245</b>	<b>305</b>			<b>5.22</b>	<b>1.97</b>	<b>59.36</b>	<b>281.7</b>	<b>62.37</b>	
<b>Обед:</b>	1.Салат из свежего огурца	40	60			0.62	3.4	2.6	43.5	8.68	14
	огурцы свежие			45	55						
	лук репчатый			8	10						
	Масло растительное			2	3						
	2.Суп картофельный с рисом на курином бульоне	150	200			2.95	2.86	16.62	98.06	2.56	80
	куры			35	45						
	картофель			80	90						
	крупа пшено			3	5						
	морковь			10	13						
	лук репчатый			10	12						
	масло сливочное			2	2						
	масло растительное			2	2						
	вода			120	190						
	3. Капуста тушеная с отварной курицей	150	180			19.27	12.54	17.59	240	25.32	132;300
	куры			80	90						
	томат			2	3						
	масло сливочное			5	5						
	мука			2	2						
	масло растительное			2	2						
	капуста свежая			190	260						
	лук репчатый			12	14						
	морковь			18	22						
	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						
	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>25.69</b>	<b>19.3</b>	<b>84.81</b>	<b>593.26</b>	<b>36.92</b>	
<b>Уплотненн ый полдник</b>	1. Свекла отварная порционно	40	50			0.78	3.35	4.6	51.60	2.35	33
	свекла			50	60						
	2. Мясо тушеное с овощами в соусе	180	200			15.68	16.62	12.28	242.18	4.25	274
	мясо говядины			70	80						
	лук репчатый			10	12						
	масло сливочное			4	5						
	Масло растительное			2	3						
	картофель			140	180						
	морковь			12	17						
	томат			0	3						
	мука			2	3						
	вода			55	65						
	3. Чай с сахаром	180	200			0.06	0.02	10.5	42.1	0	392
	заварка			0.5	0.6						
	сахар			6	7						
	вода			175	195						
	4. Хлеб пшеничный	40	50	40	50	3.85	1.5	25	131	0.17	
<b>Итого уплотненн ый полдник</b>		<b>440</b>	<b>510</b>			<b>20.37</b>	<b>21.49</b>	<b>52.38</b>	<b>466.88</b>	<b>6.77</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>		<b>1598</b>	<b>1927</b>			<b>76.38</b>	<b>67.92</b>	<b>248.3</b>	<b>1873.44</b>	<b>109.5</b>	
<b>День 8</b>											
	1. Каша манная молочная, вязкая	160	200			4.38	5.1	29.6	181.9	0	168
	молоко			150	160						
	крупа манная			21	25						
	масло сливочное			5	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			55	65						
	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>9.35</b>	<b>10.63</b>	<b>65.6</b>	<b>396.4</b>	<b>1.37</b>	
<b>2 завтрак</b>	1. Молоко	150	160	155	165	4.87	4.33	8.06	91	2.73	400
	2. Батон	20	25	20	25	3.85	1.5	25	131	0.17	
	3. Фрукт свежий	100	110	100	110	0.47	0.47	11.5	55.7	55	

<b>Итого 2 завтрак</b>		<b>270</b>	<b>295</b>			<b>9.19</b>	<b>6.3</b>	<b>44.56</b>	<b>277.7</b>	<b>57.9</b>	
<b>Обед:</b>	1. Салат из свежей капусты	40	60			0.84	3.05	5.41	52.44	14.62	20
	капуста свежая			55	65						
	лук репчатый			8	10						
	морковь			10	15						
	сахар			2	2						
	Масло растительное			3	3						
	2. Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	200			5.45	4.02	10.43	117.52	3.75	74
	мясо говядины			80	85						
	морковь			12	15						
	лук репчатый			10	12						
	масло растительное			2	2						
	масло сливочное			2	2						
	крупа перловая			3	5						
	картофель			70	80						
	огурцы соленые			10	17						
	вода			110	180						
	сметана			11	13						
	3. Картофель тушенный с отварным мясом	150	200			4.29	14.68	31.05	165.33	5.7	133
	картофель			190	220						
	лук репчатый			10	12						
	морковь			10	12						
	масло растительное			2	3						
	масло сливочное			5	6						
	5. 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						
	6.Хлеб ржаной	40	50	40	50	2.45	0.5	23	110	0	
<b>Итого обед</b>		<b>530</b>	<b>690</b>			<b>13.14</b>	<b>22.36</b>	<b>89.45</b>	<b>526.54</b>	<b>25.3</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	1.Салат из свежей моркови	65	75			0.62	0.05	6.5	26.15	2.4	41
	морковь			70	80						
	сахар			2	2						
	масло растительное			2	3						
	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 с молоком	180	200			2.96	2.6	15.9	98.88	1.33	394
	заварка			0.5	0.6						
	сахар			6	7						

	молоко			100	130						
	вода			60	65						
	4. Хлеб пшеничный	30	40	30	40	3.85	1.5	25	131	0.17	
	вода			60	65						
<b>Итого уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>430</b>			<b>14.27</b>	<b>15.38</b>	<b>48.72</b>	<b>401.68</b>	<b>3.92</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>		<b>1571</b>	<b>1855</b>			<b>45.95</b>	<b>54.67</b>	<b>248.3</b>	<b>1602.32</b>	<b>88.49</b>	
День 9											
Завтрак:	1.Салат из свежей моркови	45	50			0.62	0.05	6.5	26.15	2.4	41
	морковь			50	55						
	сахар			2	2						
	масло растительное			2	2						
	2. Каша ячневая молочная, вязкая	160	200			4.25	5.24	27.4	174	0	168
	молоко			150	160						
	крупа ячневая			20	25						
	сахар			4	5						
	масло сливочное			5	5						
	3. Какао с молоком	180	200			4.1	3.5	17.5	118.9	1.58	397
	какао порошок			1.7	2						
	сахар			7	10						
	молоко			130	150						
	вода			55	65						
	4. Батон с сыром	20/8	30/12			5.6	6.28	15.19	141	0.09	3
	батон			20	30						
	сыр			9	13						
<b>Итого завтрак</b>		<b>413</b>	<b>492</b>			<b>14.57</b>	<b>15.07</b>	<b>66.59</b>	<b>460.05</b>	<b>4.07</b>	
2 завтрак	1. Сок	130	170	130	170	0.9	0	22.86	95	7.2	399
	2. Печенье	15	25	15	25	3.75	5.9	37.1	218	0	
	3.Фрукт свежий	100	110	100	110	0.47	0.47	11.5	55.7	55	
<b>Итого 2 завтрак</b>		<b>245</b>	<b>305</b>			<b>5.12</b>	<b>6.37</b>	<b>71.46</b>	<b>368.7</b>	<b>62.2</b>	
Обед:	1.Салат " Летний"	40	60			0.73	3.12	3.87	46.5	9.22	16
	картофель			50	60						
	огурец свежий			20	25						
	лук репчатый			10	12						
	масло растительное			3	4						
	2. Суп с клецками на мясо-костном бульоне	150	200			2.01	5.36	12.14	87.25	5.75	85;120
	мясо говядины			80	90						
	картофель			80	90						
	морковь			10	15						
	лук репчатый			10	13						
	Масло растительное			2	2						
	масло сливочное			2	2						
	бульон			120	190						

	<b>Клецки:</b>	15	25								
	мука			6	10						
	масло сливочное			1	1.5						
	яйцо	1/8	1/7	5	6						
	молоко			8	15						
	3. Запеканка пшеничная с отварным мясом , со сметанным соусом	150/20	180/30			15.67	17.25	56.88	451.56	1.51	188
	молоко			50	70						
	яйцо	1/6	1/4	7	10						
	крупа пшено			36	47						
	масло сливочное			4	4						
	фарш:										
	масло сливочное			3	4						
	масло растительное			2	3						
	лук репчатый			10	12						
	Соус сметанный	20	30			0.42	1.5	1.76	22.23	0.01	354
	сметана			12	14						
	вода			10	15						
	мука			2	4						
	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>550</b>	<b>700</b>			<b>21.68</b>	<b>27.73</b>	<b>122.7</b>	<b>819.24</b>	<b>16.85</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	1.Биточки рыбные с молочным соусом	85/20	100/30			9.85	8.92	7.67	107	0.34	255;352
	рыба скумбрия			125	135						
	молоко			10	15						
	масло сливочное			3	5						
	хлеб пшеничный			11	15						
	яйцо	1/6	1/5	7	8						
	соус молочный:	20	30			0.8	2.77	2.96	39.96	1	352
	молоко			15	20						
	мука			3	4						
	масло сливочное			2	3						
	вода			10	15						
	2. Макароны отварные	120	150			3.06	4.65	20.44	137.25	0	321
	макаронные изделия			36	48						
	масло сливочное			5	6						
	2.Чай с сахаром	180	200			0.06	0.02	10.5	42.1	0.03	392
	заварка			0.5	0.6						
	сахар			6	7						
	вода			175	195						
	3. Хлеб пшеничный	40	50	40	50	3.85	1.5	25	131	0.17	



<b>Итого уплотненн ый полдник</b>		<b>445</b>	<b>530</b>			<b>17.62</b>	<b>17.86</b>	<b>66.57</b>	<b>457.31</b>	<b>1.54</b>	
<b>Итого за девятый день</b>		<b>1653</b>	<b>2027</b>			<b>58.99</b>	<b>67.03</b>	<b>327.3</b>	<b>2105.30</b>	<b>84.66</b>	
<b>День 10</b>											
<b>Завтрак:</b>	1. Каша рисово-пшеничная молочная, вязкая	160	200			4.35	1.17	37.15	175.50	0	168
	крупя рисовая			11	13						
	крупя пшеничная			10	12						
	молоко			150	160						
	масло сливочное			5	5						
	сахар			4	5						
	2. Кофейный напиток с молоком	180	200			3.17	2.68	16	101.1	1.3	395
	кофейный напиток			1.5	1.7						
	сахар			6	7						
	молоко			120	140						
	вода			55	60						
	3. Батон с сыром	25/8	30/12			5.6	6.28	15.19	141	0.09	3
	батон			25	30						
	сыр			9	13						
<b>Итого завтрак</b>		<b>373</b>	<b>442</b>			<b>13.12</b>	<b>10.13</b>	<b>68.34</b>	<b>417.60</b>	<b>1.39</b>	
<b>2 завтрак</b>	1. Кефир с сахаром	130/2	150/2			4.4	3.8	6.08	76	1.06	401
	кефир			135	155						
	сахар			3	3						
	2. Батон	20	30	20	30	3.85	1.5	25	131	0.17	
	3. Фрукт свежий	100	130	100	130	0.47	0.47	11.5	55.7	55	
<b>Итого 2 завтрак</b>		<b>252</b>	<b>292</b>			<b>8.72</b>	<b>5.77</b>	<b>42.58</b>	<b>262.7</b>	<b>56.23</b>	
<b>Обед:</b>	1. Огурец свежий порционно	40	50			0.38	3.04	1.19	33.65	1.02	13
	огурец свежий			45	55						
	2. Щи на мясном бульоне со сметаной	150	200			2.57	5.88	9.48	105.95	19.75	67
	мясо говядины			85	90						
	картофель			70	80						
	капуста свежая			60	70						
	морковь			10	15						
	лук репчатый			10	12						
	томат			2	2						
	масло сливочное			2	2						
	Масло растительное			2	2						
	вода			130	200						
	сметана			11	13						
	3. Бефстроганов из отварного мяса	65	85			9.45	11.64	2.62	125	0.56	278;354
	сметана			12	14						
	масло сливочное			2	4						

	мука			3	4						
	вода			45	65						
	лук репчатый			2	3						
	морковь			2	3						
	5. Гороховое пюре	120	150			3.06	4.65	20.44	137.25	9.7	321
	горох			50	52						
	масло сливочное			4	5						
	6. 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						
	6. Хлеб ржаной	40	50	40	50	2.45	0.5	23	110	0	
<b>Итого обед</b>		<b>565</b>	<b>715</b>			<b>18.02</b>	<b>25.82</b>	<b>76.29</b>	<b>593.1</b>	<b>32.26</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	1. Салат из свеклы с черносливом	70	75			0.94	3.1	11.8	78.9	5.18	28
	свекла			65	75						
	чернослив			8	10						
	масло растительное			3	4						
	2. Ватрушка с творогом	160	185			7.25	8.56	64.63	362.4	0	453;504
	мука			50	55						
	мука (на подпыл)			3	3						
	яйцо	1/8	1/6	5	7						
	дрожжи			1	1.3						
	масло сливочное			2	2						
	молоко			10	15						
	сахар			2	2						
	масло сливочное			2	3						
	масло растительное			2	3						
	вода			20	30						
	творог			70	100						
	сахар			4	6						
	мука в творог			4	5						
	яйцо	1/6	1/4	7	10						
	4. Чай с сахаром	180	200			0.06	0.02	11.1	44.4	0.03	392
	заварка			0.5	0.6						
	сахар			6	7						
	вода			175	195						
<b>Итого уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>460</b>			<b>8.25</b>	<b>11.68</b>	<b>87.53</b>	<b>485.7</b>	<b>5.21</b>	
<b>Итого за десятый день</b>		<b>1600</b>	<b>1909</b>			<b>48.11</b>	<b>53.4</b>	<b>274.7</b>	<b>1759.1</b>	<b>95.09</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>		<b>16017</b>	<b>19111</b>			<b>600.67</b>	<b>629.00</b>	<b>3096</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>1002.5</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1602</b>	<b>1928</b>			<b>59.8</b>	<b>59.84</b>	<b>287.9</b>	<b>1922.7</b>	<b>93</b>	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности											
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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