

СОГЛАСОВАНО

Управляющим Советом

МБДОУ «Детский сад №41»

Протокол № 3 от «01» 03 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад №41»

С. А. Бувакина

«01» 03 2022 г.



Цикличное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад №41»

для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, с двенадцатичасовым пребыванием в дошкольном образовательном учреждении, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

ИВАНОВО 2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Отварные макароны с сыром:	150	8,87	9,66	24,12	236,92	77а
	Макароны	40	4,16	0,36	24,08	132,80	
	Масло сливочное	4	0,03	3,30	0,04	29,92	
	Сыр	30	4,68	6,00	-	74,20	36а
	Какао на молоке:	150	3,16	3,30	16,42	95,40	50а
	Какао-порошок	1	0,36	0,10	1,74	-	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,40	
	Молоко	105	2,80	3,20	4,70	58,00	
	Вода	50	-	-	-	-	
	Хлеб белый	30	2,10	0,10	15,16	35,10	39а
Масло сливочное	8	0,05	6,60	0,08	59,84	38а	
Итого за завтрак			14,18	19,66	55,78	427,14	
2-й завтрак	Сок яблочный	100	0,50	0	11,7	57,00	66а
Итого за 2-й завтрак			0,50	0	11,70	57,00	
ОБЕД	Суп куриный:	200	5,87	6,44	12,32	128,43	6а
	Курица	25	4,40	3,08	0,01	45,75	
	Морковь	13	0,33	0,03	1,75	8,25	
	Масло сливочное	4	0,02	3,28	0,04	29,92	
	Картофель	50	1,00	0,05	9,85	41,50	
	Лук репчатый	7	0,12	-	0,67	3,01	
	Вода	150	-	-	-	-	
	Рис отварной:	150	3,53	3,60	40,04	189,92	107а
	Рис	50	3,50	0,30	40,00	160,00	
	Масло сливочное	4	0,03	3,30	0,04	29,92	
	Гуляш из курицы:	60	2,90	2,70	3,58	108,45	89а
	Курица	50	2,30	2,65	0,02	91,50	
	Морковь	4	0,06	0,01	0,28	1,32	
	Лук репчатый	3	0,06	-	0,29	1,29	
	Томат	2	0,08	0	0,03	1,26	
	Мука пшеничная	4	0,40	0,04	2,96	13,08	
	Вода	40	-	-	-	-	
	Компот из кураги и изюма:	150	0,46	0	19,41	77,85	59а
	Сахар	10	0	0	9,98	37,40	
	Курага	8	0,36	-	5,08	22,32	
	Изюм	7	0,10	-	4,35	18,13	
	Вода	150	-	-	-	-	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	40а
Итого за обед			14,64	13,02	95,27	590,25	
ПОЛДНИК	Молоко	170	4,76	5,44	7,99	98,60	57а
	Хлеб белый	30	2,10	0,10	15,16	35,10	39а
	Сыр	30	4,68	6,00	0	74,20	36а

Итого за полдник			11,54	11,54	23,15	207,90	
	Овощное рагу без мяса:	170	2,62	3,40	11,48	106,05	95a
	Капуста	30	0,54	-	1,62	8,40	
	Картофель	68	1,60	0,07	7,40	56,44	
	Морковь	13	0,33	0,03	1,75	8,25	
	Лук репчатый	7	0,12	-	0,67	3,01	
	Масло сливочное	4	0,03	3,30	0,04	29,92	
	Яйцо 1 шт.	41	5,19	4,70	0,29	64,20	37a
	Чай с сахаром:	150	0,50	0,15	11,80	42,40	55a
	Чай заварка	0,5	0,50	0,15	1,82	5,00	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,40	
	Вода	150	-	-	-	-	
	Хлеб белый	30	2,10	0,10	15,16	35,10	39a
Итого за ужин			10,41	8,35	38,73	247,75	
Итого энергетическая и пищевая ценность за день:			51,27	52,57	224,63	1530,04	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная:	150	3,04	8,02	30,87	182,68	25a
	Крупа пшено	20	2,38	0,58	21,72	66,14	
	Молоко	130	0,64	4,16	6,11	75,40	
	Сахар	3	0	0	3,00	11,22	
	Вода	20	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4	0,02	3,28	0,04	29,92	
	Кофейный напиток молочный:	150	3,16	3,30	16,42	95,40	52a
	Кофейный напиток	1,65	0,36	0,10	1,74	-	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,40	
	Молоко	100	2,80	3,20	4,70	58,00	
	Вода	50	0	0	0	0	
	Хлеб белый	30	2,10	0,10	15,16	35,10	39a
	Масло	8	0,05	6,60	0,08	59,84	38a
Итого за завтрак			8,35	18,02	62,53	373,02	
2-й завтрак	Сок	100	0,50	0	11,7	57,00	66a
Итого за 2-й завтрак			0,50	0	11,7	57,00	
ОБЕД	Лавша куриная	200	5,87	6,44	12,32	126,77	б/н
	Курица	25	4,40	3,08	0,01	45,75	
	Морковь	13	0,33	0,03	1,75	8,25	
	Масло сливочное	4	0,02	3,28	0,04	29,92	
	Лук репчатый	7	0,12	-	0,67	3,01	
	Вода	150	-	-	-	-	
	Картофель тушеный по-домашнему	150	2,05	2,15	14,20	104,38	80a

	Лук репчатый	7	0,14	-	0,76	3,44	
	Морковь	25	0,33	0,03	1,75	8,25	
	Масло растительное	4	0	-	4,00	35,98	
	Томат	2	0,08	0	0,03	1,26	
	Картофель	115	1,50	0,12	7,66	55,45	
	Вода	50	-	-	-	-	
	Курица тушеная:	60	2,50	2,66	0,62	95,37	106a
	Курица	50	2,30	2,65	0,02	91,50	
	Морковь	4	0,06	0,01	0,28	1,32	
	Лук репчатый	3	0,06	-	0,29	1,29	
	Томат	2	0,08	0	0,03	1,26	
	Вода	50	-	-	-	-	
	Компот из кураги:	150	0,66	0	19,51	79,25	61a
	Курага	15	0,66	0	9,53	41,85	
	Сахар	15	0	0	9,98	37,40	
	Вода	150	-	-	-	-	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	40a
Итого за обед			12,96	11,53	66,57	492,37	
ПОЛДНИК	Кисель:	150	0,01	0	22,04	80,45	54a
	Варенье	25	0,01	0	17,05	61,75	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,70	
	Вода	150	-	-	-	-	
	Крахмал	15	-	-	-	-	
	Пирог с картошкой:	60	4,44	2,43	32,33	160,14	42a
	Мука пш. в.с	36	3,71	0,33	26,72	117,72	
	Молоко	4	0,12	0,13	0,19	2,32	
	Сахарный песок	1	0	0	1,00	3,74	
	Масло сливочное	1	0,01	0,83	0,09	7,48	
	Масло растительное	1	0	1,00	0	8,99	
	Яйцо шт.	1	0,13	0,12	0,01	1,57	
	Картофель	20	0,40	0,02	3,94	16,60	
	Лук репчатый	4	0,07	-	0,38	1,72	
	Дрожжи	0,7	-	-	-	-	
	Соль	0,6	-	-	-	-	
	Итого за полдник			4,45	2,43	54,37	240,59
УЖИН	Свекла тушеная:	150	2,58	3,30	16,24	101,92	78a
	Свекла	150	2,55	-	16,20	72,00	
	Масло сливочное	4	0,03	3,30	0,04	29,92	
	Яйцо	41	5,19	4,70	0,29	64,20	37a
	Чай с сахаром:	150	0,50	0,15	11,80	42,40	55a
	Чай заварка	0,5	0,50	0,15	1,82	5,00	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,40	
	Вода	150	-	-	-	-	
Хлеб белый	30	2,10	0,10	15,16	35,10	39a	
Итого за ужин			10,37	8,25	43,49	243,62	

Итого энергетическая и пищевая ценность за день:			36,63	40,23	238,66	1396,60	
День 3							
ЗАВТРАК	Пудинг творожно-морковный со сметанным соусом:	120	3,38	7,01	14,98	259,52	35a
	Творог 9% жирн.	80	1,40	0,48	1,20	136,00	
	Яйцо шт.	6	0,77	0,69	0,05	9,42	
	Манка	5	0,08	0,05	5,14	2,82	
	Сахар песок	3	0	0	3,00	11,22	
	Масло сливочное	4	0,02	3,28	0,04	29,92	
	Молоко	18	0,51	0,58	0,85	10,44	
	Морковь	16	0,21	0,02	1,12	5,28	
	Сметана	20	0,60	2,00	0,58	23,20	
	Какао на молоке:	150	3,16	3,30	16,42	95,40	50a
	Какао-порошок	1	0,36	0,10	1,74	-	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,40	
	Молоко	105	2,80	3,20	4,70	58,00	
	Вода	50	-	-	-	-	
	Хлеб белый	30	2,10	0,10	15,16	35,10	39a
	Масло	8	0,05	6,60	0,08	59,84	38a
Итого за завтрак			8,69	17,01	46,64	449,86	
2-й завтрак	Сок	100	0,50	0	11,7	57,00	66a
Итого за 2-й завтрак		100	0,50	0	11,7	57,00	
ОБЕД	Борщ мясной:	200	7,19	6,48	16,88	151,65	5a
	Мясо	25	4,72	3,10	-	46,75	
	Капуста белокач.	20	0,36	-	1,08	5,60	
	Картофель	50	1,00	0,05	9,85	41,50	
	Морковь	13	0,33	0,03	1,75	8,25	
	Лук репчатый	7	0,12	-	0,67	3,01	
	Свекла	32	0,55	-	3,46	15,36	
	Масло сливочное	4	0,03	3,30	0,04	29,92	
	Томат	2	0,08	0	0,03	1,26	
	Вода	150	-	-	-	-	
	Греча отварная:	150	5,12	4,28	31,84	92,42	111a
	Греча	50	5,10	1,00	31,80	162,50	
	Масло слив.	4	0,02	3,28	0,04	29,92	
	Подлива из печени:	60	2,88	1,56	0,50	52,44	87a
	Печень	50	2,70	1,55	-	49,00	
	Морковь	4	0,06	0,01	0,28	1,32	
	Лук репчатый	2	0,04	-	0,19	0,86	
	Томат	2	0,08	0	0,03	1,26	
	Вода	50	-	-	-	-	
	Компот из изюма:	200	0,20	0	19,30	76,25	60a
Сахар	10	0	0	9,98	37,40		

	Изюм	15	0,20	-	9,32	38,85	
	Вода	150	-	-	-	-	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	40a
Итого за обед			17,27	12,60	88,44	458,36	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,50	0,15	11,80	42,40	55a
	Чай заварка	0,5	0,50	0,15	1,82	5,00	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,40	
	Вода	150	-	-	-	-	
	Пирог с капустой и яйцом	60	5,24	3,25	14,16	118,41	41a
	Мука пш. в.с.	36	3,71	0,33	11,72	77,72	
	Молоко	4	0,12	0,13	0,19	2,32	
	Сахар песок	1	0	0	1,00	3,74	
	Масло слив.	1	0,01	0,83	0,09	7,48	
	Масло растит.	1	0	1,00	0	8,99	
	Яйцо шт.	1	0,13	0,12	0,01	1,57	
	Капуста	20	0,36	-	1,08	5,60	
	Яйцо в начинку	7	0,91	0,84	0,07	10,99	
Итого за полдник			5,74	3,40	25,96	160,81	
УЖИН	Каша манная молочная	150	6,23	8,83	25,65	206,70	32a
	Крупа манная	20	2,10	0,20	13,70	64,40	
	Молоко	130	4,10	4,60	7,00	86,00	
	Сахар	3	-	-	4,90	18,90	
	Масло слив.	4	0,03	4,13	0,05	37,40	
	Вода	50	-	-	-	-	
	Йогурт	170	8,50	2,55	5,95	86,70	58a
	Хлеб белый	30	2,10	0,10	15,16	35,10	39a
Итого за ужин			16,83	11,48	46,76	328,50	
Итого энергетическая и пищевая ценность за день:			49,03	44,49	219,50	1395,03	
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет	120	7,99	7,26	4,05	104,20	23a
	Молоко	100	2,80	2,56	3,76	40,00	
	Яйцо	41	5,19	4,70	0,29	64,20	
	Кофейный напиток молочный:	150	3,16	3,30	16,42	95,40	52a
	Кофейный напиток	1,65	0,36	0,10	1,74	-	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,40	
	Молоко	100	2,80	3,20	4,70	58,00	
	Вода	50	0	0	0	0	
	Хлеб белый	30	2,10	0,10	15,16	35,10	39a
	Сыр	30	4,68	6,00	-	74,20	36a
Итого за завтрак			17,93	16,66	35,63	308,90	
2-й завтрак	Сок	100	0,50	0	11,7	57,00	66a

Итого за 2-й завтрак		100	0,50	0	11,7	57,00	66a
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	6,50	8,80	23,91	195,63	104a
	Рыбные консервы	25	4,10	5,35	-	64,50	
	Морковь	13	0,33	0,03	1,75	8,25	
	Масло слив.	4	0,02	3,28	0,04	29,92	
	Картофель	50	1,00	0,05	9,85	41,50	
	Лук репчатый	7	0,12	-	0,67	3,01	
	Рис	15	1,05	0,09	11,60	48,45	
	Вода	150	-	-	-	-	
	Капуста тушеная	180	2,74	3,32	8,41	73,93	83a
	Капуста	135	2,43	-	7,29	37,80	
	Масло слив.	4	0,03	3,30	0,04	29,92	
	Морковь	15	0,20	0,02	1,05	4,95	
	Томат	2	0,08	0	0,03	1,26	
	Вода	50	-	-	-	-	
	Бефстроганов из отварного мяса	70	3,28	6,75	7,83	151,34	96a
	Мясо	50	2,45	6,40	-	93,50	
	Лук репчатый	7	0,06	-	0,38	1,72	
	Масло растительное	4	0	-	4,00	35,98	
	Томат	2	0,08	0	0,03	1,26	
	Мука пш.	4	0,41	0,03	2,96	13,08	
	Молоко	10	0,28	0,32	0,46	5,80	
	Вода	100	-	-	-	-	
	Соль	0,5	-	-	-	-	
	Компот яблочный	200	0,12	0	13,37	51,20	62a
	Сахар	10	0	0	9,98	37,40	
	Яблоко	30	0,12	0	3,39	13,80	
	Вода	150	-	-	-	-	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	40a	
Итого за обед			14,52	19,15	73,44	557,70	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,50	0,15	11,80	42,40	55a
	Чай заварка	0,5	0,50	0,15	1,82	5,00	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,40	
	Вода	150	-	-	-	-	
	Пирог с капустой	55	4,33	2,41	17,09	147,42	43a
	Мука пш. в.с.	36	3,71	0,33	14,72	117,72	
	Молоко	4	0,12	0,13	0,19	2,32	
	Сахар песок	1	0	0	1,00	3,74	
	Масло слив.	1	0,01	0,83	0,09	7,48	
	Масло растительное	1	0	0,01	0	8,99	
	Яйцо шт.	1	0,13	0,12	0,01	1,57	
	Дрожжи	0,7	-	-	-	-	
	Капуста	20	0,36	-	1,08	5,60	
Итого за полдник			4,83	2,56	28,89	189,82	

УЖИН	Каша (овсяная) геркулесовая	150	5,64	9,22	9,21	177,27	28a
	Овсяные хлопья	20	1,97	0,93	0,05	53,25	
	Молоко	130	3,64	4,16	6,11	75,40	
	Сахар	3	0	0	3,00	11,22	
	Масло слив.	5	0,03	4,13	0,05	37,40	
	Вода	20	-	-	-	-	
	Ряженка	170	8,50	2,55	5,95	86,70	58a
	Хлеб белый	30	2,10	0,10	15,16	35,10	39a
Итого за ужин			16,24	11,87	30,32	299,07	
Итого энергетическая и пищевая ценность за день:			54,02	50,24	179,98	1352,99	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	150	5,73	8,71	21,88	189,02	29a
	Греча	25	2,06	0,42	12,72	65,00	
	Молоко	130	3,64	4,16	6,11	75,40	
	Сахар	4	0	0	3,00	11,22	
	Масло слив.	5	0,03	4,13	0,05	37,40	
	Вода	20	-	-	-	-	
	Какао на молоке:	150	3,16	3,30	16,42	95,40	50a
	Какао-порошок	1	0,36	0,10	1,74	-	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,40	
	Молоко	105	2,80	3,20	4,70	58,00	
	Вода	50	-	-	-	-	
	Хлеб белый	30	2,10	0,10	15,16	35,10	39a
Масло сливочное	8	0,05	6,60	0,08	59,84	38a	
Итого за завтрак			11,04	18,71	53,54	379,36	
2-й завтрак	Сок	100	0,50	0	11,7	57,00	66a
Итого за 2-й завтрак		100	0,50	0	11,7	57,00	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,27	4,18	18,76	159,53	3a
	Мясо	25	1,72	3,10	-	46,75	
	Картофель	50	1,00	0,05	9,85	41,50	
	Морковь	13	0,33	0,03	1,75	8,25	
	Лук репчатый	7	0,12	-	0,67	3,01	
	Масло растительное	4	-	-	4,00	35,96	
	Капуста	40	0,72	-	2,16	11,20	
	Томат	2	0,08	0	0,03	1,26	
	Сметана	10	0,30	1,00	0,30	11,60	
	Вода	150	-	-	-	-	
	Картофельное пюре	160	3,50	4,43	12,11	105,80	81a
	Картофель	130	2,60	0,13	10,61	57,90	
	Молоко	31	0,87	1,00	1,46	17,98	
	Масло сливочное	4	0,03	3,30	0,04	29,92	

	Вода	100	-	-	-	-	
	Котлета рыбная	70	2,34	0,90	9,82	113,71	91a
	Рыба	70	1,13	0,49	-	49,00	
	Лук репчатый	7	0,06	-	0,38	1,72	
	Масло растительное	4	0	-	4,00	35,98	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,06	5,23	22,30	
	Яйцо	3	0,39	0,35	0,21	4,71	
	Лимонный напиток	200	0,36	-	13,42	51,08	65a
	Сахар	20	-	-	11,98	44,88	
	Вода	200	-	-	-	-	
	Лимон	40	0,36	-	1,44	6,20	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	40a
Итого за обед			12,35	9,79	74,03	515,72	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150	0,69	0,18	14,51	53,62	56a
	Чай	0,5	0,60	0,18	2,18	6,00	
	Сахар	12	-	-	11,97	44,52	
	Лимон	10	0,09	-	0,36	3,10	
	Вода	150	-	-	-	-	
	Хлеб белый	30	2,10	0,10	15,16	35,10	39a
	Сыр	30	4,68	6,00	-	74,20	36a
Итого за полдник			7,47	6,28	29,67	162,92	
УЖИН	Гороховое пюре	150	12,23	4,90	30,07	205,92	108a
	Горох	50	11,50	0,080	28,85	161,50	
	Масло сливочное	4	0,03	3,30	0,04	29,92	
	Молоко	25	0,70	0,80	1,18	14,50	
	Чай с сахаром	150	0,50	0,15	11,80	42,40	55a
	Чай заварка	0,5	0,50	0,15	1,82	5,00	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,40	
	Вода	150	-	-	-	-	
	Хлеб белый	30	2,10	0,10	15,16	35,10	39a
Итого за ужин			14,83	5,15	57,03	283,42	
Итого энергетическая и пищевая ценность за день:			46,19	39,93	225,97	1338,92	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» молочная	150	5,55	8,40	27,74	183,91	26a
	Рис	10	0,70	0,67	7,73	34,30	
	Пшено	10	1,19	0,29	10,86	33,07	
	Молоко	130	3,64	4,16	6,11	75,40	
	Сахар	3	0	0	3,00	11,22	
	Вода	20	-	-	-	-	
	Масло сливочное	4	0,02	3,28	0,04	29,92	
	Кофейный напиток молочный:	150	3,16	3,30	16,42	95,40	52a

	Кофейный напиток	1,65	0,36	0,10	1,74	-	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,40	
	Молоко	100	2,80	3,20	4,70	58,00	
	Вода	50	0	0	0	0	
	Хлеб белый	30	2,10	0,10	15,16	35,10	39а
	Масло сливочное	8	0,05	6,60	0,08	59,84	38а
Итого за завтрак			10,86	18,40	59,40	374,25	
2-й завтрак	Сок	100	0,50	0	11,7	57,00	66а
Итого за 2-й завтрак		100	0,50	0	11,7	57,00	
ОБЕД	Суп гороховый куриный	200	4,77	3,50	8,81	138,97	4а
	Курица	64,5	4,40	3,08	0,01	45,75	
	Горох	20	1,60	0,32	1,54	24,50	
	Картофель	50	1,00	0,05	0,85	21,50	
	Морковь	13	0,33	0,03	1,75	8,25	
	Лук репчатый	7	0,12	-	3,01	3,01	
	Масло растительное	4	-	-	4,00	35,96	
	Вода	150	-	-	-	-	
	Греча отварная:	150	5,12	4,28	31,84	92,42	111а
	Греча	50	5,10	1,00	31,80	162,50	
	Масло слив.	4	0,02	3,28	0,04	29,92	
	Гуляш из куры:	60	2,90	2,70	3,58	108,45	89а
	Курица	50	2,30	2,65	0,02	91,50	
	Морковь	4	0,06	0,01	0,28	1,32	
	Лук репчатый	3	0,06	-	0,29	1,29	
	Томат	2	0,08	0	0,03	1,26	
	Мука пшеничная	4	0,40	0,04	2,96	13,08	
	Вода	40	-	-	-	-	
	Компот из кураги и изюма:	150	0,46	0	19,41	77,85	59а
	Сахар	10	0	0	9,98	37,40	
	Курага	8	0,36	-	5,08	22,32	
	Изюм	7	0,10	-	4,35	18,13	
	Вода	150	-	-	-	-	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	40а	
Итого за обед			15,13	10,76	83,56	503,29	
ПОЛДНИК	Молоко	170	4,76	5,44	7,99	98,60	57а
	Пирог с яйцом	55	5,75	4,02	13,11	84,80	45а
	Мука пш. в.с.	36	3,71	0,33	11,72	38,72	
	Молоко	4	0,12	0,13	0,19	2,32	
	Сахар песок	1	0	0	1,00	3,74	
	Масло сливочное	1	0,01	0,83	0,09	7,48	
	Масло растительное	1	0	1,00	0	8,99	
	Яйцо шт.	1	0,13	0,12	0,01	1,57	
	Яйцо в начинку	14	1,78	1,61	0,10	21,98	
Дрожжи	0,7	-	-	-	-		

Итого за полдник			10,51	9,46	21,10	183,40		
УЖИН	Отварные макароны с сыром:	150	8,87	9,66	24,12	236,92	77a	
	Макароны	120	4,16	0,36	24,08	132,80		
	Масло сливочное	4	0,03	3,30	0,04	29,92		
	Икра кабачковая	45	0,90	4,05	3,83	54,90	20a	
	Чай с сахаром	150	0,50	0,15	11,80	42,40	55a	
	Чай заварка	0,5	0,50	0,15	1,82	5,00		
	Сахар	10	0	0	9,98	37,40		
	Вода	150	-	-	-	-		
	Хлеб белый	30	2,10	0,10	15,16	35,10	39a	
Итого за ужин			12,37	13,96	54,91	369,32		
Итого энергетическая и пищевая ценность за день:			49,37	52,58	230,67	1487,26		
День 7								
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисом	200	5,06	7,56	24,61	181,14	7a	
	Рис	20	1,40	0,12	15,46	64,60		
	Молоко	130	3,64	4,16	6,11	75,40		
	Сахар	3	0	0	3,00	11,22		
	Масло сливочное	4	0,02	3,28	0,04	29,92		
	Вода	50	-	-	-	-		
	Какао на молоке:	150	3,16	3,30	16,42	95,40	50a	
	Какао-порошок	1	0,36	0,10	1,74	-		
	Сахар	10	0	0	9,98	37,40		
	Молоко	105	2,80	3,20	4,70	58,00		
	Вода	50	-	-	-	-		
		Хлеб белый	30	2,10	0,10	15,16	35,10	39a
		Масло сливочное	8	0,05	6,60	0,08	59,84	38a
Итого за завтрак			10,37	17,56	56,99	371,48		
2-й завтрак	Сок	100	0,50	0	11,7	57,00	66a	
Итого за 2-й завтрак		100	0,50	0	11,7	57,00		
ОБЕД	Свекольник с курицей	250	6,92	6,96	20,64	184,49	9a	
	Курица	64,5	4,40	3,08	0,01	45,75		
	Свекла	50	0,85	-	5,40	24,00		
	Картофель	50	1,00	0,05	9,85	41,50		
	Морковь	13	0,11	0,01	0,56	2,64		
	Лук репчатый	13	0,14	-	0,76	3,44		
	Масло сливочное	7	0,02	3,28	0,04	29,92		
	Томат	2	0,08	0	0,03	1,26		
	Масло растительное	4	0	-	4,00	35,98		
	Вода	150	-	-	-	-		

	Ленивые голубцы куриные	190	12,23	9,81	15,26	210,13	97a
	Курица	50	8,80	6,10	0,20	91,50	
	Капуста	125	2,25	-	2,70	14,00	
	Лук репчатый	7	0,06	-	0,38	1,72	
	Масло сливочное	4	0,03	3,30	0,04	29,92	
	Яйцо	4	0,39	0,35	0,21	4,71	
	Рис	10	0,70	0,06	7,73	32,30	
	Масло растительное	4	0	-	4,00	35,98	
	Вода	100	-	-	-	-	
	Компот из кураги:	150	0,66	0	19,51	79,25	61a
	Курага	15	0,66	0	9,53	41,85	
	Сахар	15	0	0	9,98	37,40	
	Вода	150	-	-	-	-	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	40a
Итого за обед			21,69	17,05	75,33	559,47	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150	0,69	0,18	14,51	53,62	56a
	Чай	0,5	0,60	0,18	2,18	6,00	
	Сахар	12	-	-	11,97	44,52	
	Лимон	10	0,09	-	0,36	3,10	
	Вода	150	-	-	-	-	
	Пирог с капустой и яйцом	60	5,24	3,25	14,16	118,41	41a
	Мука пш. в.с.	36	3,71	0,33	11,72	77,72	
	Молоко	4	0,12	0,13	0,19	2,32	
	Сахар песок	1	0	0	1,00	3,74	
	Масло слив.	1	0,01	0,83	0,09	7,48	
	Масло растит.	1	0	1,00	0	8,99	
	Яйцо шт.	1	0,13	0,12	0,01	1,57	
	Капуста	20	0,36	-	1,08	5,60	
	Яйцо в начинку	7	0,91	0,84	0,07	10,99	
	Итого за полдник			5,93	3,43	28,67	172,03
УЖИН	Греча отварная:	150	5,12	4,28	31,84	92,42	111a
	Греча	50	5,10	1,00	31,80	162,50	
	Масло слив.	4	0,02	3,28	0,04	29,92	
	Кефир	170	8,50	2,55	5,95	86,70	58a
	Хлеб белый	30	2,10	0,10	15,16	35,10	39a
Итого за ужин			15,72	6,93	52,95	214,22	
Итого энергетическая и пищевая ценность за день:			54,21	44,97	225,64	1394,69	
День 8							
ЗАВТРАК	Творожная запеканка со сметанным соусом	120	4,87	5,68	13,00	237,56	

	Творог 9% жирн.	120	1,40	0,48	1,20	136,00	
	Яйцо шт.	6	0,77	0,69	0,05	9,42	
	Манка	5	0,08	0,05	5,14	22,82	
	Сахар песок	3	0	0	3,00	11,22	
	Масло сливочное	3	0,02	2,46	0,03	22,44	
	Сметана	20	0,60	2,00	0,58	23,20	
	Кофейный напиток молочный:	150	3,16	3,30	16,42	95,40	52a
	Кофейный напиток	1,65	0,36	0,10	1,74	-	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,40	
	Молоко	100	2,80	3,20	4,70	58,00	
	Вода	50	0	0	0	0	
	Хлеб белый	30	2,10	0,10	15,16	35,10	39a
	Масло сливочное	8	0,05	6,60	0,08	59,84	38a
Итого за завтрак			10,18	15,68	44,66	427,90	
2-й завтрак	Сок	100	0,50	0	11,7	57,00	66a
Итого за 2-й завтрак		100	0,50	0	11,7	57,00	
ОБЕД	Молочные щи из свежей капусты	200	5,64	7,52	19,48	164,41	10a
	Капуста белокочанная	40	0,72	-	2,16	11,20	
	Картофель	50	1,00	0,05	9,85	41,50	
	Морковь	8	0,11	0,01	0,56	2,64	
	Лук репчатый	7	0,14	-	0,76	3,44	
	Масло сливочное	4	0,03	3,30	0,04	29,92	
	Молоко	130	3,64	4,16	6,11	75,40	
	Вода	20	-	-	-	-	
	Картофельное пюре	160	3,50	4,43	12,11	105,80	81a
	Картофель	130	2,60	0,13	10,61	57,90	
	Молоко	31	0,87	1,00	1,46	17,98	
	Масло сливочное	4	0,03	3,30	0,04	29,92	
	Вода	100	-	-	-	-	
	Подлива из печени:	60	2,88	1,56	0,50	52,44	87a
	Печень	50	2,70	1,55	-	49,00	
	Морковь	4	0,06	0,01	0,28	1,32	
	Лук репчатый	2	0,04	-	0,19	0,86	
	Томат	2	0,08	0	0,03	1,26	
	Вода	50	-	-	-	-	
	Компот из изюма:	200	0,20	0	19,30	76,25	60a
	Сахар	10	0	0	9,98	37,40	
	Изюм	15	0,20	-	9,32	38,85	
	Вода	150	-	-	-	-	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	40a
Итого за обед			14,10	13,79	71,31	484,50	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,50	0,15	11,80	42,40	55a
	Чай заварка	0,5	0,50	0,15	1,82	5,00	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,40	
	Вода	150	-	-	-	-	

	Гребешок	50	4,06	1,12	12,30	157,26	116a
	Мука пш. в.с.	38	3,92	0,35	8,20	124,26	
	Сахар песок	1	0	0	4,00	14,96	
	Масло сливочное	1	0,01	0,83	0,09	7,48	
	Масло растительное	1	0	1,00	0	8,99	
	Яйцо шт.	1	0,13	0,12	0,01	1,57	
	Дрожжи	0,5	-	-	-	-	
	Вода	-	-	-	-	-	
Итого за полдник			4,56	1,27	24,10	199,66	
УЖИН	Каша пшеничная молочная:	150	3,04	8,02	30,87	182,68	30a
	Крупа пшеничная	20	2,38	0,58	21,72	66,14	
	Молоко	130	0,64	4,16	6,11	75,40	
	Сахар	3	0	0	3,00	11,22	
	Вода	20	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4	0,03	3,30	0,04	29,92	
	Йогурт	170	8,50	2,55	5,95	86,70	58a
Хлеб белый	30	2,10	0,10	15,16	35,10	39a	
Итого за ужин			13,64	10,67	51,98	304,48	
Итого энергетическая и пищевая ценность за день:			42,98	41,41	203,75	1456,44	
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет	120	7,99	7,26	4,05	104,20	23a
	Молоко	100	2,80	2,56	3,76	40,00	
	Яйцо	41	5,19	4,70	0,29	64,20	
	Какао на молоке:	150	3,16	3,30	16,42	95,40	50a
	Какао-порошок	1	0,36	0,10	1,74	-	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,40	
	Молоко	105	2,80	3,20	4,70	58,00	
	Вода	50	-	-	-	-	
	Хлеб белый	30	2,10	0,10	15,16	35,10	39a
Сыр	30	4,68	6,00	-	74,20	36a	
Итого за завтрак			17,93	16,66	35,63	308,90	
2-й завтрак	Сок	100	0,50	0	11,7	57,00	66a
Итого за 2-й завтрак		100	0,50	0	11,7	57,00	
ОБЕД	Суп овощной с тушенкой	200	5,82	4,66	13,14	135,67	103a
	Мясо тушеное	25	4,20	4,58	-	58,00	
	Капуста	20	0,36	-	1,08	5,60	
	Картофель	25	0,50	0,03	4,93	20,75	
	Морковь	13	0,33	0,03	1,75	8,25	
	Лук репчатый	7	0,12	-	0,67	3,01	
	Масло растительное	4	-	-	4,00	35,96	

	Зеленый горошек	10	0,31	0,02	0,71	4,10	
	Вода	150	-	-	-	-	
	Капуста тушеная	180	2,74	3,32	8,41	73,93	83a
	Капуста	135	2,43	-	7,29	37,80	
	Масло слив.	4	0,03	3,30	0,04	29,92	
	Морковь	15	0,20	0,02	1,05	4,95	
	Томат	2	0,08	0	0,03	1,26	
	Вода	50	-	-	-	-	
	Соль	0,7	-	-	-	-	
	Мясо тушеное	60	2,34	7,45	4,69	152,48	98a
	Мясо	60	2,14	7,44	-	112,20	
	Лук репчатый	7	0,06	-	0,38	1,72	
	Морковь	4	0,06	0,01	0,28	1,32	
	Масло растительное	4	0	-	4,00	35,98	
	Томат	2	0,08	0	0,03	1,26	
	Вода	100	-	-	-	-	
	Лимонный напиток	200	0,36	-	13,42	51,08	65a
	Сахар	20	-	-	11,98	44,88	
	Вода	200	-	-	-	-	
	Лимон	40	0,36	-	1,44	6,20	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	40a
Итого за обед			13,14	15,71	59,58	498,76	
ПОЛДНИК	Молоко	170	4,76	5,44	7,99	98,60	57a
	Кексы	50	2,35	2,15	7,10	88,50	47a
Итого за полдник			7,11	7,59	15,09	187,10	
УЖИН	Манный пудинг с киселем	150	7,88	8,12	38,43	232,34	109a
	Крупа манная	30	3,39	0,21	21,99	97,80	
	Молоко	90	2,52	2,88	4,23	52,20	
	Сахар песок	5	-	-	4,90	1,89	
	Масло сливочное	4	0,03	3,30	0,04	29,92	
	Яйцо в кашу	5,5	1,91	1,73	0,11	23,55	
	Варенье	7,5	0,03	0	5,16	19,50	
	Сахар в кисель	2	0	0	2,00	7,48	
	Вода	20	-	-	-	-	
	Чай с сахаром	150	0,50	0,15	11,80	42,40	55a
	Чай заварка	0,5	0,50	0,15	1,82	5,00	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,40	
	Вода	150	-	-	-	-	
Хлеб белый	30	2,10	0,10	15,16	35,10	39a	
Итого за ужин			10,48	8,37	65,39	309,84	
Итого энергетическая и пищевая ценность за день:			49,16	48,33	187,39	1238,42	

День 10

ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150	2,06	7,56	24,61	181,14	27a
	Рис	25	1,40	0,12	15,46	64,60	
	Молоко	130	0,64	4,16	6,11	75,40	
	Сахар песок	3	0	0	3,00	11,22	
	Масло сливочное	7	0,02	3,28	0,04	29,92	
	Чай с молоком	150	1,44	1,14	13,57	60,80	56б
	Чай	0,5	0,60	0,18	2,18	6,00	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,40	
	Молоко	30	0,84	0,96	1,41	17,40	
	Вода	150	-	-	-	-	
	Хлеб белый	30	2,10	0,10	15,16	35,10	39a
	Масло сливочное	8	0,05	6,60	0,08	59,84	38a
Итого за завтрак			5,65	15,40	53,42	336,88	
2-й завтрак	Сок	100	0,50	0	11,7	57,00	66a
Итого за 2-й завтрак		100	0,50	0	11,7	57,00	
ОБЕД	Рассольник	200	7,41	7,54	16,43	155,42	2a
	Мясо	25	4,72	3,10	-	46,75	
	Крупа перловая	5	0,47	0,56	3,69	16,20	
	Картофель	50	1,00	0,05	9,85	41,50	
	Морковь	13	0,33	0,03	1,75	8,25	
	Лук репчатый	7	0,12	-	0,67	3,01	
	Огурец соленый	21	0,59	-	0,28	3,99	
	Масло сливочное	4	0,03	3,30	0,04	29,92	
	Сметана	5	0,15	0,50	0,15	5,80	
	Вода	150	-	-	-	-	
	Картофельное пюре	160	3,50	4,43	12,11	105,80	81a
	Картофель	130	2,60	0,13	10,61	57,90	
	Молоко	31	0,87	1,00	1,46	17,98	
	Масло сливочное	4	0,03	3,30	0,04	29,92	
	Вода	100	-	-	-	-	
	Рыба с овощами	65	1,25	0,50	0,66	52,04	93a
	Рыба	70	1,13	0,49	-	49,00	
	Лук	4	0,06	-	0,38	1,72	
	Морковь	4	0,06	0,01	0,28	1,32	
	Компот из св. груш	200	1,20	0	13,19	50,00	64a
	Сахар	10	0	0	9,98	37,40	
	Груша	30	1,20	-	3,21	12,60	
	Вода	150	-	-	-	-	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	40a	
Итого за обед			15,24	12,75	62,31	448,86	
ПОЛДНИК	Компот из кураги:	150	0,66	0	19,51	79,25	61a
	Курага	15	0,66	0	9,53	41,85	
	Сахар	15	0	0	9,98	37,40	
	Вода	150	-	-	-	-	
	Вафли	50	1,60	1,40	25,76	112,50	48a

Итого за полдник			2,26	1,40	45,27	191,75	
УЖИН	Винегрет	200	3,14	4,08	19,64	125,56	11a
	Картофель	62	1,24	0,06	12,22	51,46	
	Свекла	45	0,77	-	4,86	21,60	
	Морковь	16	0,21	0,02	1,12	5,28	
	Капуста квашеная	25	0,20	-	0,45	3,50	
	Огурцы соленые	25	0,70	-	0,33	4,75	
	Лук репчатый	7	0,12	-	0,67	3,01	
	Масло растительное	4	-	4,00	0	35,96	
	Чай с сахаром	150	0,50	0,15	11,80	42,40	55a
	Чай заварка	0,5	0,50	0,15	1,82	5,00	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,40	
	Вода	150	-	-	-	-	
	Хлеб белый	30	2,10	0,10	15,16	35,10	39a
Итого за ужин			5,74	4,33	46,60	203,06	
Итого энергетическая и пищевая ценность за день:			29,39	33,88	219,30	1415,00	