

Утверждаю

пр. № 13

заведующий МБДОУ

Ярцева З. П.



**Перспективное меню**  
**(десятидневное) для детей дошкольного возраста**  
**(с 1 до 3 лет) в МБДОУ «Центр развития ребенка- детский сад «Капелька»**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У		
День 1									
Завтрак	<b>Каша манная молочная</b>	150			8,2	9,9	31,2	246,8	№54
	-круп манная		15	15					
	-масло сливочное		6	6					
	-сахар		5	5					
	-молоко		150	150					
	<b>Чай с сахаром</b>	150			-	-	10,0	43,0	№31
	-чай высшего или 1го сорта			2	2				
	-сахар			9	9				
	-вода			150	150				
	<b>Бутерброд с сыром</b>	45			4,73	6,88	14,56	139,0	№3
	-хлеб			30	30				
	-масло сливочное			5	5				
-сыр			10,6	10					
<b>Итого:</b>					<b>12,93</b>	<b>16,78</b>	<b>55,76</b>	<b>428,8</b>	
<b>Второй завтрак</b>	<b>Сок</b>	100	100	100	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>9,1</b>	<b>38,0</b>	

<b>Обед</b>	<b>Борщ со сметаной</b>	150			7,6	7,7	13,3	154,0	№28
	-картофель		70	52					
	-капуста		50	28					
	-лук		10	8					
	-морковь		10	8					
	-свекла		20	15					
	-масло растительное		2	2					
	-масло сливочное		3	3					
	-томатная паста		3	3					
	-сметана		3	3					
	<b>Котлета мясная</b>	60			9,33	6,93	9,42	137,25	№ 282
	-говядина		60	44					
	-хлеб пшеничный		11	11					
	-молоко или вода		14	14					
	-сухари		6	6					
	<b>Каша гречневая с маслом</b>	120			1,85	0,92	17,16	120,0	№34
	-гречка		30	30					
	-масло сливочное		5	5					
	<b>Салат из зеленого горошка</b>	30			0,93	1,62	2,0	26,12	№10
	-зеленый горошек		45	30					
	-масло растительное		3	3					
	-петрушка(зелень)		1	1					
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150			0,43	-	21,42	81,0	№241
	-сухофрукты		9	9					
	-сахар		9	9					
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40			2,45	7,55	14,62	136,0	№1	
-хлеб пшеничный		40	40						
<b>Итого:</b>				<b>22,59</b>	<b>24,72</b>	<b>77,92</b>	<b>654,37</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Печенье</b>	10			1,0	3,0	6,0	49,32	

	-печенье		10	10					
	<b>Молоко кипяченое</b>	150			4,58	4,08	7,58	85,0	№400
	-молоко		150	150					
<b>Итого:</b>					<b>5,58</b>	<b>7,08</b>	<b>13,58</b>	<b>134,32</b>	
<b>Ужин:</b>	<b>Суп рыбный</b>	150			2,2	0,6	4,9	52,0	№32
	-масло растительное		2	2					
	-масло сливочное		3	3					
	-картофель		100	70					
	-консервы рыбные		40	40					
	-лук		9	8					
	-морковь		10	8					
	<b>Чай с сахаром</b>	150			-	-	10	43,0	№31
	-чай		2	2					
	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40			2,45	7,55	14,62	136,0	№1
	-хлеб		40	40					
<b>Итого:</b>					<b>4,65</b>	<b>8,15</b>	<b>29,52</b>	<b>231,00</b>	
<b>Всего:</b>					<b>46,25</b>	<b>56,73</b>	<b>185,88</b>	<b>1486,49</b>	
<b>День 2</b>									
<b>Завтрак</b>	<b>Вареники ленивые</b>	125			13,6	11,9	18,2	240,0	№230
	-творог		93	93					
	-мука пшеничная		12	12					
	-сахар		7	7					
	-масло сливочное		5	5					
	<b>Какао с молоком</b>	150			4,2	4,8	18,0	131,0	№65
	-молоко		150	150					
	-сахар		10	10					
	-какао		2	2					

<b>Итого:</b>					<b>17,8</b>	<b>16,7</b>	<b>36,2</b>	<b>371,00</b>	
<b>Второй завтрак:</b>	Сок	100	100	100	<b>0,5</b>	-	<b>9,1</b>	<b>38,0</b>	
<b>Обед</b>	<b>Суп гороховый</b>	150			4,5	2,4	11,3	26,9	№21
	-картофель		70	48					
	-горох		16	16					
	-лук репчатый		10	8					
	-морковь		5	4					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		1,5	1,5					
	<b>Печень по-строгановски</b>	80			11,5	4,62	2,84	97,2	№102
	-печень		84,24	70					
	-масло сливочное		3	3					
	-лук репчатый		10	8,4					
	-морковь		16,8	13,4					
	-мука пшеничная		2	2					
	-сметана		8	8					
	-бульон или вода		28	28					
	<b>Макаронны отварные</b>	120			4,43	18,46	28,61	168,92	№34
	-макаронны		40	40					
	-масло сливочное		3	3					
	<b>Салат из картофеля с солеными огурцами</b>	40			0,54	2,08	3,42	34,6	№22
	-огурцы соленые		15	10					
-картофель		30	20						
-морковь		10	7						
-лук		2	1						
-масло растительное		5	5						
<b>Компот из сухофруктов</b>	150			0,43	-	21,42	81,0	№241	
-сухофрукты		9	9						

	-сахар		9	9					
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40			2,45	7,55	14,62	136,0	№1
	-хлеб		40	40					
<b>Итого:</b>					<b>23,85</b>	<b>35,11</b>	<b>82,21</b>	<b>544,62</b>	
<b>Ужин:</b>	<b>Омлет на натуральном молоке</b>	130			15,18	25,83	2,0	224,77	№216
	-молоко		80	80					
	-яйцо		1,05шт	42					
	-масло сливочное		5	5					
	<b>Чай с сахаром</b>	150			-	-	10,0	43,0	№31
	-чай		2	2					
	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40			2,45	7,55	14,62	136,0	№1
	-хлеб		40	40					
<b>Итого:</b>					<b>17,63</b>	<b>33,38</b>	<b>26,62</b>	<b>403,77</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Вафли</b>	10			0,32	0,28	8,01	35	
	-вафли		10	10					
<b>Итого:</b>					<b>0,32</b>	<b>0,28</b>	<b>8,01</b>	<b>35,0</b>	
<b>Всего:</b>					<b>60,1</b>	<b>85,47</b>	<b>162,14</b>	<b>1392,39</b>	
<b>День 3</b>									
<b>Завтрак</b>	<b>Каша пшенная молочная</b>	150			4,4	4,86	19,46	134,44	№91
	-молоко		135	135					
	-крупа пшенная		15	15					
	-сахар		3	3					
	-масло сливочное		2	2					
	<b>Чай с сахаром</b>	150			-	-	10,0	43,0	№31
	-чай высшего или 1го сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					

	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40			2,45	7,55	14,62	136,0	№1
	-хлеб		40	40					
<b>Итого:</b>					<b>6,85</b>	<b>12,41</b>	<b>44,08</b>	<b>313,44</b>	
<b>Второй завтрак:</b>	<b>Сок</b>	100	100	100	<b>0,5</b>	-	<b>9,1</b>	<b>38,0</b>	
<b>Обед</b>	<b>Борщ со свежей капустой</b>	150			1,3	3,61	5,01	57,7	№66
	-картофель		24	18					
	-свекла		20	11					
	-морковь		9	7					
	-лук репчатый		8	6					
	-сметана		10	10					
	-масло растительное		3	3					
	-томатное пюре		3	3					
	-капуста		24	16					
	-бульон или вода		120	120					
	<b>Каша гречневая с маслом</b>	120			1,85	0,92	17,16	120,0	№34
	-гречка		30	30					
	-масло сливочное		5	5					
	<b>Тефтели мясные</b>	60			11,78	12,91	14,9	223,0	№286
	-говядина		52	38					
	-хлеб пшеничный		8	8					
	-лук		14	12					
	-молоко или вода		12	12					
	-мука		4	4					
	<b>Соус №43</b>								
-мука		2,5	2,5						
-паста томатная		3	3						
-морковь		5	4						
-лук		2	1						

	<b>Салат из свеклы</b>	40			0,56	2,43	3,34	37,56	№33
	-свекла		48	37,6					
	-масло растительное		2	2					
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150			0,43	-	21,42	81,0	№241
	-сухофрукты		9	9					
	-сахар		9	9					
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40			2,45	7,55	14,62	136,0	№1
	-хлеб		40	40					
<b>Итого:</b>					<b>18,37</b>	<b>27,42</b>	<b>76,45</b>	<b>655,26</b>	
<b>Ужин</b>	<b>Пудинг из творога ( запеченный)</b>	115			11,6	8,24	18,66	194,73	№235
	-творог		80	78					
	-молоко		30	30					
	-яйцо		1/8	5					
	-крупа манная		5	5					
	-сахар		4	4					
	-масло сливочное		2	2					
	-сметана		2	2					
	-изюм		5	4,8					
	<b>Соус молочный</b>	50			1,94	4,51	13,25	101,5	№351
	-молоко сгущенное		15	15					
	-масло сливочное		3	3					
	-мука		5	5					
	-вода		15	15					
	-ванилин		0,05	0,05					
	<b>Кисель из ягод свежезамороженных</b>	150			0,075	0,03	13,2	40,3	№22
	-ягода		15	15					
	-сахар		4	4					
	-крахмал картофельный		6	6					

	-вода		140	140					
<b>Итого:</b>					<b>13,61</b>	<b>12,78</b>	<b>45,11</b>	<b>336,53</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Печенье</b>	10			1,0	3,0	6,0	49,32	
	-печенье		10	10					
	<b>Молоко кипяченое</b>	150			4,58	4,08	7,58	85,0	№400
	-молоко		150	150					
<b>Итого:</b>				<b>5,58</b>	<b>7,08</b>	<b>13,58</b>	<b>134,32</b>		
<b>Всего:</b>				<b>44,91</b>	<b>59,69</b>	<b>188,32</b>	<b>1477,55</b>		
<b>День 4</b>									
<b>Завтрак</b>	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	150			5,38	4,88	23,54	136,5	№93
	-молоко		130	130					
	-макароны, вермишель		10	10					
	-сахар		3	3					
	-масло сливочное		3	3					
	-вода		50	50					
	<b>Чай с сахаром</b>	150			-	-	10,0	43,0	№31
	-чай высшего или 1го сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40			2,45	7,55	14,62	136,0	№1
	-хлеб		40	40					
<b>Итого</b>				<b>7,83</b>	<b>12,43</b>	<b>48,16</b>	<b>315,5</b>		
<b>Второй завтрак</b>	<b>Яблоко</b>	80	100	80	<b>0,46</b>	-	<b>11,96</b>	<b>51,75</b>	
<b>Обед</b>	<b>Рассольник ленинградский</b>	150			1,5	3,83	12,7	91,3	№76
	-картофель		75	56,2					
	-крупа перловая		5,2	5,2					
	-лук репчатый		4,5	3,7					

	-морковь		9	7,5					
	-огурцы соленые		17	15					
	-масло растительное		3	3					
	-масло сливочное		3	3					
	<b>Картофельное пюре с гуляшом из куриного филе</b>	130/50			18,2	3,4	23,9	261,3	№19
	-картофель		125	87,5					
	-молоко		25	25					
	-масло сливочное		2	2					
	-куриное филе (грудка на кости)		50/100	50/53					
	-масло растительное		3	3					
	-томатная паста		5	5					
	-сахар		1	1					
	-мука		2	2					
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150			0,43	-	21,42	81,0	№241
	-сухофрукты		9	9					
	-сахар		9	9					
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40			2,45	7,55	14,62	136,0	№1
	-хлеб		40	40					
<b>Итого:</b>					<b>22,58</b>	<b>14,78</b>	<b>72,64</b>	<b>569,60</b>	
<b>Ужин</b>	<b>Каша гречневая с маслом</b>	120			1,85	0,92	17,16	120,0	№34
	-крупа гречневая		30	30					
	-масло сливочное		5	5					
	<b>Рыба тушеная с овощами</b>	60			5,74	2,89	1,54	55,0	№24
	-рыба		41	37					
	-морковь		21	17					
	-лук репчатый		8	7					
	-масло растительное		3	3					
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40			2,45	7,55	14,62	136,0	№1
	-хлеб		40	40					

	<b>Чай с сахаром</b>	150			-	-	10,0	43,0	№31
	-чай высшего и 1 сорта		2	2					
	-вода		150	150					
	-сахар		9	9					
<b>Итого:</b>					<b>10,04</b>	<b>11,36</b>	<b>43,32</b>	<b>354,0</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Пирожок с яйцом печеный</b>	50			3,9	3,06	26,94	150,0	№473
	-мука пшеничная		40	40					
	-мука пшеничная(на подпыл)		5	5					
	-молоко		30	30					
	-яйцо		3	3					
	-дрожжи сухие		1	1					
	-сахар		4	4					
	-соль		1	1					
	-масло сливочное		5	5					
	Фарш №504								
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	150			2,85	2,41	14,36	91,0	№395
	-кофейный напиток		2	2					
	-молоко		75	75					
	-сахар		7	7					
	-вода		90	90					
<b>Итого:</b>					<b>6,75</b>	<b>5,47</b>	<b>41,3</b>	<b>241,0</b>	
<b>Всего:</b>					<b>47,66</b>	<b>44,04</b>	<b>217,38</b>	<b>1531,85</b>	
<b>День 5</b>									
<b>Завтрак</b>	<b>Каша манная молочная</b>	150			4,59	5,77	17,99	143,22	№5
	-молоко		150	150					
	-манка		15	15					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		3	3					
	<b>Чай с сахаром</b>	150			-	-	10,0	43,0	№31
	-чай высшего или 1го сорта		2	2					

	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					
	<b>Бутерброд с сыром</b>	45			4,73	6,88	14,56	139,0	№3
	-хлеб пшеничный		30	30					
	-масло сливочное		5	5					
	-сыр		10,6	10					
<b>Итого</b>					<b>9,32</b>	<b>12,65</b>	<b>42,55</b>	<b>325,22</b>	
<b>Второй завтрак:</b>	<b>Яблоко</b>	80	100	100	<b>0,46</b>	-	<b>11,96</b>	<b>51,75</b>	№43
<b>Обед</b>	<b>Суп картофельный с крупой</b>	150			1,63	2,13	10,71	68,62	№80
	-картофель		75	56					
	-гречка		5	5					
	-лук репчатый		9	7					
	-морковь		9	7					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		3	3					
	<b>Плов с мясом</b>	60			14,17	11,96	25,08	264,0	№304
	-говядина		81	60					
	-масло сливочное		6	6					
	-лук		7	6					
	-морковь		14	11					
	-крупя рисовая		41	41					
	<b>Салат из свеклы с черносливом</b>	40			0,62	2,07	7,86	52,6	№28
	-свекла		44	33					
	-чернослив		4	5					
	-масло растительное		2	2					
	-сахар		2	2					
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150			0,43	-	21,42	81,0	№241
	-сухофрукты		9	9					

	-сахар		9	9					
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40			2,45	7,55	14,62	136,0	№1
	-хлеб		40	40					
<b>Итого:</b>					<b>19,3</b>	<b>23,71</b>	<b>79,69</b>	<b>602,22</b>	
<b>Ужин</b>	<b>Омлет с овощами</b>	220			5,58	11,23	2,83	135,00	№220
	-яйца		1шт	40					
	-масло сливочное		3	3					
	-молоко		15	15					
	-морковь		15	15					
	-молоко		6	6					
	-капуста		15	11					
	-лук		6	4					
	-масло сливочное		5	5					
	<b>Чай с сахаром</b>	150			-	-	10,0	43,0	№31
	-чай высшего или 1го сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40			2,45	7,55	14,62	136,0	№1
	-хлеб		40	40					
<b>Итого:</b>					<b>8,03</b>	<b>18,78</b>	<b>27,45</b>	<b>314,0</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Печенье</b>	10			1,0	3,0	6,0	49,32	
	-печенье		10	10					
	<b>Кефир</b>	150			5,22	4,5	7,2	95,4	№401
	-кефир		150	150					
<b>итого:</b>					<b>6,22</b>	<b>7,5</b>	<b>13,2</b>	<b>144,72</b>	
<b>Всего:</b>					<b>43,33</b>	<b>62,64</b>	<b>174,85</b>	<b>1437,91</b>	
<b>День 6</b>									
<b>Завтрак</b>	<b>Каша манная молочная</b>	150			4,59	5,77	17,99	143,22	№5
	-крупа манная		15	15					
	-молоко		150	150					

	-масло сливочное		3	3					
	-сахар		5	5					
	<b>Чай с сахаром</b>	150			-	-	10,0	43,0	№31
	-чай высшего или 1го сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					
	<b>Бутерброд с сыром</b>	45			4,73	6,88	14,56	139,0	№3
	-хлеб пшеничный		30	30					
	-сыр		10,6	10					
	-масло сливочное		5	5					
<b>итого</b>					<b>9,32</b>	<b>12,65</b>	<b>42,55</b>	<b>325,22</b>	
<b>Второй завтрак</b>	<b>Сок</b>	100	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	-	<b>9,1</b>	<b>38,0</b>	
<b>Обед</b>	<b>Борщ со сметаной</b>	150			7,6	7,7	13,3	154,0	№28
	-картофель		70	52					
	-капуста		50	28					
	-лук		10	8					
	-морковь		10	8					
	-свекла		20	15					
	-масло сливочное		3	3					
	-томатная паста		3	3					
	-сметана		3	3					
	-масло растительное		2	2					
	<b>Плов с мясом</b>	150			14,17	11,96	25,08	264,0	№304
	-говядина		81	60					
	-крупа рисовая		41	41					
	-масло сливочное		6	6					
	-лук		7	11					
	-морковь		14	16					

	<b>Салат из зеленого горошка</b>	30			0,93	1,62	2,0	26,12	№10
	-горошек зеленый		45	30					
	-масло растительное		3	3					
	-петрушка(зелень)		1	1					
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150			0,43	-	21,42	81,0	№241
	-сухофрукты		9	9					
	-сахар		9	9					
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40			2,45	7,55	14,62	136,0	№1
	-хлеб пшеничный		40	40					
<b>итого:</b>					<b>25,58</b>	<b>28,83</b>	<b>76,42</b>	<b>661,12</b>	
<b>Ужин</b>	<b>Омлет на натуральном молоке</b>	130			15,18	25,83	2,0	224,77	№216
	-яйца		1шт	42					
	-молоко		80	80					
	-масло сливочное		5	5					
	<b>Салат из картофеля с солеными огурцами</b>	40			0,54	2,08	3,42	34,6	№22
	-огурцы соленые		15	10					
	-картофель		30	20					
	-морковь		10	7					
	-лук		2	1					
	-масло растительное		5	5					
	<b>Чай с сахаром</b>	150			-	-	10,0	43,0	№31
	-чай высшего лили 1го сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40			2,45	7,55	14,62	136,0	№1
	-хлеб		40	40					
<b>итого:</b>					<b>18,17</b>	<b>35,46</b>	<b>30,04</b>	<b>438,37</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Печенье</b>	10			1,0	3,0	6,0	49,32	
	-печенье		10	10					

	<b>Кофейный напиток</b>	150			2,85	2,41	14,36	91,0	№395
	-молоко		75	75					
	-кофейный напиток		2	2					
	-сахар		7	7					
	-вода		90	90					
<b>Итого:</b>					<b>3,85</b>	<b>5,41</b>	<b>20,36</b>	<b>140,32</b>	
<b>Всего:</b>					<b>57,42</b>	<b>82,35</b>	<b>178,47</b>	<b>1603,03</b>	
<b>День 7</b>									
<b>Завтрак</b>	<b>Вареники ленивые</b>	125			13,6	11,9	18,2	240,0	№230
	-творог		95	93					
	-мука пшеничная		12	12					
	-сахар		7	7					
	-яйцо		1/6	7					
	-масло сливочное		5	5					
	-масло растительное		5	5					
	<b>Какао с молоком</b>	150			4,2	4,8	18	131	№65
	-какао		2	2					
	-сахар		10	10					
	-молоко		150	150					
<b>Итого</b>					<b>17,8</b>	<b>16,7</b>	<b>36,2</b>	<b>371,0</b>	
<b>Второй завтрак</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	100	100	<b>0,5</b>	-	<b>9,1</b>	<b>38,0</b>	№43
<b>Обед</b>	<b>Суп картофельный с крупой</b>	150			1,63	2,13	10,71	68,62	№80
	-картофель		75	56					
	-масло сливочное		3	3					
	-вермишель		7	7					
	-морковь		9	7					
	-лук		9	7					
	-масло растительное		3	3					

	<b>Тефтели мясные</b>	60			11,78	12,91	14,9	223,0	№286
	-говядина		52	38					
	-хлеб пшеничный		8	8					
	-молоко или вода		12	12					
	-лук		14	12					
	-мука пшеничная		4	4					
	<b>Капуста тушеная</b>	<b>120</b>			0,61	5,23	18,46	134,9	№15
	-капуста		130	110					
	-масло растительное		3	3					
	-лук		10	8					
	-морковь		5	5					
	-томатная паста		3	3					
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150			0,43	-	21,42	81,0	№241
	-сухофрукты		9	9					
	-сахар		9	9					
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40			2,45	7,55	14,62	136,0	№1
	-хлеб		40	40					
<b>Итого:</b>					<b>16,9</b>	<b>27,82</b>	<b>80,11</b>	<b>643,52</b>	
<b>Ужин</b>	<b>Каша пшенная молочная</b>	150			4,4	4,86	19,46	134,44	№91
	-крупа пшенная		15	15					
	-молоко		135	135					
	-масло сливочное		2	2					
	-сахар		3	3					
	<b>Чай с сахаром</b>	150			-	-	10,0	43,0	№31
	-чай высшего или 1 сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40			2,45	7,55	14,62	136,0	№1
	-хлеб		40	40					

<b>Итого:</b>					<b>6,85</b>	<b>12,41</b>	<b>44,08</b>	<b>313,44</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Вафли</b>	10			0,32	0,28	8,01	35,0	
	-вафли		10	10					
<b>Итого:</b>					<b>0,32</b>	<b>0,28</b>	<b>8,01</b>	<b>35,0</b>	
<b>Всего:</b>					<b>42,37</b>	<b>59,21</b>	<b>177,5</b>	<b>1400,96</b>	
<b>День 8</b>									
<b>Завтрак</b>	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	150			5,38	4,88	23,54	136,5	№93
	-молоко		130	130					
	-вода		50	50					
	-сахар		3	3					
	-масло сливочное		3	3					
	-вермишель, макароны		10	10					
	<b>Чай с сахаром</b>	150			-	-	10,0	43,0	№31
	-чай высшего или 1го сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40			2,45	7,55	14,62	136,0	№1
	-хлеб		40	40					
<b>Итого</b>					<b>7,83</b>	<b>12,43</b>	<b>48,16</b>	<b>315,50</b>	
<b>Второй завтрак</b>	<b>Сок</b>	100	100	100	<b>0,5</b>	-	<b>9,1</b>	<b>38,0</b>	
<b>Обед</b>	<b>Рассольник ленинградский</b>	150			1,5	3,83	12,7	91,3	№76
	-картофель		75	56,2					
	-крупа перловая		5,2	5,2					
	-лук репчатый		4,5	3,7					
	-морковь		9	7,5					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		3	3					
	-огурцы соленые		15	15					

	<b>Картофельное пюре</b>	120			2,72	16,41	42,68	122,0	№321
	-картофель		160	113					
	-молоко		40	40					
	-масло сливочное		4	4					
	<b>Печень по-строгановски</b>	80			11,5	4,62	2,84	97,2	№102
	-печень		84,24	70					
	-масло сливочное		3	3					
	-лук репчатый		10	8,4					
	-морковь		16,8	13,4					
	-мука пшеничная		2	2					
	-сметана		8	8					
	-бульон или вода		28	28					
	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	40			0,7	2,44	4,4	42,3	№20
	-капуста		40	30					
	-масло растительное		3	3					
	-лук		5	4					
	-морковь		5	4					
	-сахар		1	1					
	-кислота лимонная		0,001	0,001					
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150			0,43	-	21,42	81,0	№241
	-сухофрукты		9	9					
	-сахар		9	9					
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40			2,45	7,55	14,62	136,0	№1
	-хлеб пшеничный		40	40					
<b>итого:</b>					<b>19,3</b>	<b>34,85</b>	<b>98,66</b>	<b>569,8</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Пудинг из творога</b>	115			11,6	8,24	18,66	194,73	№235
	-творог		80	78					
	-крупа манная		5	5					

	-яйцо		1/8	5					
	-сахар		4	4					
	-масло сливочное		2	2					
	-молоко		30	30					
	-сметана		2	2					
	-изюм		5	4,8					
	<b>Кисель из ягод</b>	150			0,075	0,03	13,2	40,3	№
	-ягода		15	15					
	-крахмал картофельный		6	6					
	-сахар		4	4					
	-вода		140	140					
<b>Итого:</b>					<b>11,67</b>	<b>8,27</b>	<b>31,86</b>	<b>235,03</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Печенье</b>	10			1,0	3,0	6,0	49,32	
	-печенье		10	10					
	<b>Молоко кипяченое</b>	150			4,58	4,08	7,58	85,0	№400
	-молоко		150	150					
<b>Итого:</b>				<b>5,58</b>	<b>7,08</b>	<b>13,58</b>	<b>134,32</b>		
<b>Всего:</b>				<b>44,88</b>	<b>62,63</b>	<b>201,36</b>	<b>1292,65</b>		
<b>День 9</b>									
<b>Завтрак</b>	<b>Каша ячневая молочная</b>	150			5,37	6,04	24,3	167,08	№90
	-молоко		150	150					
	-крупа ячневая		10	10					
	-сахар		4	4					
	-масло сливочное		3	3					
	<b>Чай с сахаром</b>	150			-	-	10,0	43,0	№31
	-чай высшего или 1го сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40			2,45	7,55	14,62	136,0	№1
-хлеб		40	40						

<b>Итого:</b>					<b>7,82</b>	<b>13,59</b>	<b>48,92</b>	<b>346,08</b>	
<b>Второй завтрак</b>	<b>Яблоко</b>	160	200	160	<b>0,92</b>	-	<b>23,92</b>	<b>103,5</b>	
<b>Обед</b>	<b>Борщ со свежей капустой</b>	150			1,3	3,61	5,01	57,7	№66
	-картофель		24	18					
	-капуста		24	16					
	-лук репчатый		8	6					
	-морковь		9	7					
	-свекла		20	11					
	-бульон или вода		120	120					
	-масло растительное или сливочное		3	3					
	-томатное пюре		3	3					
	-сметана		10	10					
	<b>Котлеты рыбные</b>	<b>60</b>			7,98	4,72	3,12	87,0	№248
	-рыба свежемороженая		100	70					
	-лук репчатый		10	8					
	-масло растительное		2	2					
	-яйцо		1/8	5					
	<b>Салат из свеклы с черносливом</b>	<b>40</b>			0,62	2,07	7,86	52,6	№28
	-свекла		44	33					
	-чернослив		4	5					
	-масло растительное		2	2					
	-сахар		2	2					
<b>Каша гречневая</b>	<b>120</b>			1,85	0,92	17,16	120,0	№34	
-гречка		30	30						
-масло сливочное		5	5						
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>			0,43	-	21,42	81,0	№241	
-сухофрукты		9	9						

	-сахар		9	9					
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>			2,45	7,55	14,62	136,0	№1
	-хлеб пшеничный		40	40					
<b>Итого:</b>					<b>14,63</b>	<b>18,87</b>	<b>69,19</b>	<b>534,3</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Булочка</b>	60			4,4	3,1	27,9	159,0	№280
	-мука пшеничная		42	42					
	-молоко		20	20					
	-яйцо		1,5	1,3					
	-дрожжи		0,8	0,8					
	-сахар		4	4					
	-масло сливочное		4	4					
	-масло растительное		5	5					
	-повидло		15	15					
<b>Итого:</b>					<b>4,4</b>	<b>3,1</b>	<b>27,9</b>	<b>159,0</b>	
<b>Ужин</b>	<b>Плов с цыпленком</b>	130			15,6	10,8	30,1	262,0	№11
	-мясо птицы		80	75					
	-крупа рисовая		34	34					
	-лук репчатый		10	8					
	-морковь		20	16					
	-масло сливочное		5	5					
	-масло растительное		2	2					
	<b>Чай с сахаром</b>	150			-	-	10,0	43,0	№31
	-чай высшего или 1го сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40			2,45	7,55	14,62	136,0	№1
	-хлеб		40	40					
<b>Итого:</b>					<b>18,05</b>	<b>18,35</b>	<b>54,72</b>	<b>441,0</b>	
<b>Всего:</b>					<b>45,82</b>	<b>53,91</b>	<b>224,65</b>	<b>1583,88</b>	
<b>День 10</b>									
<b>Завтрак</b>	<b>Каша рисовая молочная</b>	150			4,16	5,6	19,56	144,0	№173

	-молоко		100	100					
	-крупа рисовая		20	20					
	-сахар		4	4					
	-масло сливочное		4	4					
	<b>Чай с сахаром</b>	150			-	-	10,0	43,0	№31
	-чай высшего или Iго сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	<b>Бутерброд с сыром</b>	45			4,73	6,88	14,56	139,0	№3
	-хлеб пшеничный		30	30					
	-сыр		10,6	10					
	-масло сливочное		5	5					
<b>итого</b>					<b>8,89</b>	<b>12,48</b>	<b>44,12</b>	<b>326,0</b>	
<b>Второй завтрак</b>	<b>Яблоко</b>	160	200	160	<b>0,46</b>	-	<b>11,96</b>	<b>103,5</b>	
<b>Обед</b>	<b>Суп гороховый</b>	150			4,5	2,4	11,3	26,9	№21
	-горох		16	16					
	-масло сливочное		3	3					
	-лук репчатый		10	8					
	-масло растительное		1,5	1,5					
	-картофель		70	48					
	-морковь		5	4					
	<b>Ленивые голубцы с мясом</b>	60			7,88	5,83	24,36	183,43	№43
	-мясо говядина		40	40					
	-капуста		30	30					
	-лук репчатый		10	8					
	-масло растительное		4	4					
	-рис		5	5					
	-яйцо		4	4					
	-масло сливочное		3	3					
	<b>Макароньы отварные</b>	120			4,43	18,46	28,61	168,92	№34



