

Утверждаю

пр. № 13

заведующий МБДОУ

Ярцева З. П.



Перспективное меню
(десятидневное) для детей дошкольного возраста
(с 3 до 7 лет) в МБДОУ «Центр развития ребенка- детский сад «Капелька»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У		
Неделя 1									
День 1									
Завтрак	Каша манная молочная	200			8,2	9,9	31,2	246,8	№51
	-манка		20	20					
	-масло сливочное		5	5					
	-сахар		8	8					
	-молоко		200	200					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	№31
	-чай высшего или 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	Бутерброд с сыром	50			6,68	8,45	19,39	180,0	№3
	-хлеб ржано-пшеничный		30	30					
	-масло сливочное		5	5					
-сыр		16	15						
Итого:					14,88	18,35	64,89	485,30	
Второй завтрак	Сок	200	200	200	0,5	-	9,1	38,0	№34

Обед	Борщ со сметаной	200/10			7,68	7,44	5,36	154,4	№28
	-картофель		80	50					
	-капуста		40	18					
	-лук		12,5	10					
	-морковь		12,5	10					
	-свекла		20	15					
	-масло растительное		3	3					
	-масло сливочное		3	3					
	-томатная паста		4	4					
-сметана		10	10						
	Котлета мясная	80			12,44	9,24	12,56	183,0	№282
	-мясо говядина		80	59					
	-хлеб пшеничный		14	14					
	-лук		15	8					
	-молоко или вода		19	19					
	Каша гречневая с маслом	140			2,0	5,0	26,0	140,0	№34
	-гречка		46	46					
	-масло сливочное		5	5					
	Соус томатный	30			0,87	1,17	7,91	36,33	№43
	-мука		3	3					
	-томатная паста		5	5					
	-масло растительное		5	5					
	-лук		6	5					
	Салат из зеленого горошка	50			1,55	2,7	3,3	43,53	№10
	-зеленый горошек		75	50					
	-масло растительное		3	3					
	-петрушка(зелень)		1	1					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98	№66
	-сухофрукты		16,5	16,5					
-сахар		13	13						

	-вода		180	180					
	Хлеб ржано-пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	№1
	-хлеб пшеничный		60	60					
Итого:					32,11	27,35	109,53	812,46	
Полдник	Печенье	10			1,6	4,8	12,6	98,65	№32
	Молоко кипяченое	1800			5,48	4,88	9,07	102,0	№400
	-печенье		10	10					
	-молоко		180	180					
Итого:				7,08	9,68	21,67	200,65		
Ужин:	Суп рыбный	200			8,6	0,9	6,6	70,6	№32
	-масло растительное		2,5	2,5					
	-масло сливочное		4,5	4,5					
	-картофель		100	77					
	-консервы рыбные		50	50					
	-лук		9	7,5					
	-морковь		10	8					
	Чай	200			-	-	14,3	58,5	№31
	-чай		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	Хлеб ржано-пшеничный	40			4,45	7,55	14,62	136,0	№1
	-хлеб		40	40					
Итого:				13,05	8,45	35,52	265,10		
Всего:				67,62	63,83	240,71	1801,51		
День 2									
Завтрак	Вареники ленивые со сметанным соусом	150/15			20,6	10,3	15,0	265,0	№66
	-творог		70	70					
	-яйцо		1/6	1/5					
	-сахар		5	5					

	-масло сливочное		5	5					
	-мука		40	40					
	-молоко		30	30					
	Сметанный соус:								
	-сметана		15	15					
	-мука		1,5	1,5					
	-сахар		2	2					
	Какао с молоком	200			4,2	4,8	17,7	131,25	№65
	-молоко		200	200					
	-сахар		10	10					
	-какао		2	2					
Итого:					24,8	15,1	32,7	396,25	
Второй завтрак:	Сок	200	200	200	0,5	-	9,1	38	№34
Обед	Суп гороховый	200			6,48	3,52	15,6	160,0	№21
	-картофель		75	58					
	-горох		20	20					
	-лук репчатый		12	10					
	-морковь		7	5					
	-масло сливочное		4	4					
	-масло растительное		2,5	2,5					
	Печень по-строгановски	100			14,4	5,78	3,55	121,51	№102
	-печень		105,3	87,4					
	-масло сливочное		3	3					
	-лук репчатый		12,6	10,5					
	-морковь		21	16,8					
	-сметана		10,5	10,5					
	-соль йодированная		0,25	0,25					
	-бульон или вода		35	35					
	Макароны отварные	130			4,79	4,59	30,62	182,95	№29

	-макароны		44	44					
	-масло сливочное		6	6					
	Салат из картофеля с солеными огурцами	50			0,68	2,6	4,28	43,3	№22
	-огурцы соленые		20	15					
	-масло растительное		7	7					
	-картофель		30	20					
	-лук		3	2					
	-морковь		13	10					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98,0	№66
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	Хлеб ржано-пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	№1
	-хлеб		60	60					
Итого:					31,21	18,29	108,45	762,96	
Ужин:	Омлет на натуральном молоке	155			18,1	30,8	2,4	268,0	№216
	-яйцо		1,2шт	48					
	-молоко		100	100					
	-масло сливочное		5	5					
	Чай	200			-	-	14,3	58,5	№31
	- чай высшего или 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	Хлеб ржано-пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	№1
	-хлеб		60	60					
Итого:					22,72	32,6	46,5	483,7	
Полдник	Вафли	20			0,64	0,56	16,02	70	
	-вафли		20	20					
Итого:					0,64	0,56	16,02	70	

Всего:					79,23	68,55	212,77	1750,91	
День 3									
Завтрак	Суп молочный пшениный	200			7,4	9,31	2,88	226,0	№23
	-молоко		200	200					
	-пшено		16	16					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		4	4					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	№31
	-чай высшего или 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	Хлеб ржано-пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	№1
	-хлеб		60	60					
Итого:					12,02	11,11	46,98	441,7	
Второй завтрак:	Сок	200	200	200	0,5	-	9,1	38,0	№44
Обед	Борщ со свежей капустой	200			1,7	4,82	6,68	77,0	№66
	-картофель		32	22,4					
	-свекла		24	14,4					
	-морковь		10	8					
	-лук репчатый		9	7					
	-сметана		10	10					
	-масло растительное		3	3					
	-томатное пюре		3	3					
	-капуста		32	20,8					
	-бульон или вода		160	160					
	Каша гречневая с маслом	140			2,0	5,0	26,0	140,0	№34
	-гречка		46	46					

	-масло сливочное		5	5					
	Тефтели мясные	80			15,7	17,21	19,86	297,33	№286
	-говядина (котлетное мясо)		70	51					
	-хлеб пшеничный		10	10					
	-лук		20	16					
	-молоко или вода		16	16					
	-мука пшеничная		4	4					
	Соус: №43								
	-мука		2,5	2,5					
	-томатная паста		5	5					
	-морковь		5	4					
	-лук		2	1					
	Салат из свеклы	50			0,71	3,04	4,18	46,95	№33
	-свекла		60	47					
	-масло растительное		3	3					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98,0	№66
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	Хлеб ржано-пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	№1
	-хлеб		60	60					
Итого:					24,97	31,87	111,12	599,48	
Ужин	Пудинг из творожный запеченный	150			15,14	10,76	24,34	254,0	№235
	-творог		120	118					
	-молоко		50	50					
	-яйцо		1/4	10					
	-крупа манная		10	10					
	-сахар		8	8					
	-масло сливочное		5	5					

	-сметана		4	4					
	Соус молочный	50			1,94	4,52	13,25	101,5	№351
	-молоко сгущенное		15	156					
	-масло сливочное		3	3					
	-мука пшеничная		5	5					
	-вода		15	15					
	-ванилин		0,05	0,05					
	Кисель из ягод свежезамороженных	200			0,1	0,04	17,6	53,73	№378
	-ягода		20	20					
	-сахар		5	5					
	-вода		190	190					
	-крахмал картофельный		9	9					
Итого:					17,18	15,32	55,19	409,23	
Полдник	Печенье	20			1,6	4,8	12,6	98,65	
	-печенье		20	20					
Итого:					1,6	4,8	12,6	98,65	
Всего:					56,27	63,1	234,99	1587,06	
День 4									
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200			7,18	6,51	23,54	182,0	№93
	-молоко		170	170					
	-вода		60	60					
	-сахар		3	3					
	-масло сливочное		3	3					
	-макароны, вермишель		10	10					
	Чай	200			-	-	14,3	58,5	№31
	-чай высшего или 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	9					
	-вода		200	200					

	Хлеб ржано-пшеничный	40			2,45	7,55	14,62	136,00	№1	
	-хлеб		40	40						
Итого					9,71	10,4	59,7	376,5		
Второй завтрак	Яблоко	200	200	160	0,46	-	11,96	103,5		
Обед	Рассольник ленинградский	200			1,99	5,11	16,92	121,75	№76	
	-картофель		100	75						
	-крупа перловая		7	7						
	-лук репчатый		6	5						
	-морковь		12	10						
	-огурцы соленые		20	18						
	-масло сливочное		3	3						
	-масло растительное		3	3						
	-бульон или вода		190	190						
	Картофельное пюре с гуляшом из куриного филе	150/60				21,98	18,36	31,43	321,67	№48
	-картофель		150	110						
	-молоко		50	50						
	-масло сливочное		5	5						
	-куриное филе(грудка на кости)		60/100	55/53						
	-масло растительное		3	3						
	-томатная паста		5	5						
	-сахар		1	1						
	-мука		2	2						
	Компот из сухофруктов	200				0,24	-	24,6	98	№66
	-сухофрукты		16,5	16,5						
-сахар		13	13							
-вода		180	180							
	Хлеб ржано-пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	№1	

	-хлеб		60	60					
Итого:					29,32	24,16	102,63	689,67	
Ужин	Каша гречневая с маслом	140			2,0	5,0	26,0	140,0	№34
	-гречка		46	46					
	-масло сливочное		5	5					
	Рыба тушеная с овощами	80			7,66	3,85	2,20	74,00	№247
	-рыба		55	49					
	-морковь		17	15					
	-томатное пюре		2	2					
	-лук репчатый		11	9					
	-масло растительное		4	4					
	Чай	200			-	-	14,3	58,5	№31
	-чай высшего или 1го сорта		0,4	0,4					
-сахар		14	14						
Итого:					9,66	8,85	42,5	272,5	
Полдник	Пирожок с яйцом печеный	50			3,9	3,06	26,94	150,0	№473
	-яйцо		3	3					
	-мука пшеничная		40	40					
	-мука пшеничная (на подпыл)		5	5					
	-соль		1	1					
	-дрожжи		1	1					
	-сахар		4	4					
	-вода		15	15					
	-масло сливочное(маргарин)		5	5					
	-фарш №504								
	Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	№395
	-кофейный напиток		3	3					
	-сахар		10	10					
	-молоко		120	120					
-вода		78	78						

Итого:					6,75	5,47	41,3	241,0	
Всего:					55,9	48,88	258,09	1683,17	
День 5									
Завтрак	Каша манная молочная	200			8,2	9,9	31,2	246,8	№51
	-молоко		200	200					
	-манка		20	20					
	-сахар		8	8					
	-масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	№31
	-чай высшего или 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	Бутерброд с сыром	50			6,68	8,45	19,39	180,0	№3
	-хлеб		30	30					
	-масло сливочное		5	5					
	-сыр		16	15					
Итого				14,88	18,35	64,89	485,30		
Второй завтрак:	Яблоко	80	100	100	0,46	-	11,96	51,75	
Обед	Суп картофельный с крупой	200			2,18	2,84	14,29	91,50	№80
	-картофель		100	75					
	-пшено		7	7					
	-лук репчатый		10	8					
	-морковь		12	10					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		3	3					
	-вода		140	140					
	Плов с мясом	200			19,33	16,19	33,99	359,0	№304
	-говядина		107	80					
	-масло сливочное		8	8					

	-лук		11	9					
	-морковь		16	13					
	-томатное пюре		7	7					
	-крупа рисовая		54	54					
	Салат из свеклы с черносливом	50			0,78	2,59	9,83	65,75	№28
	-свекла		55	41					
	-чернослив		5	6					
	-масло растительное		3	3					
	-сахар		2	2					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98,0	№66
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	Хлеб ржано-пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	№1
	-хлеб		60	60					
Итого:					27,15	23,42	112,51	771,45	
Ужин	Омлет с овощами	120			7,87	15,85	4,0	190,58	№220
	-яйца		1,5шт	60					
	-молоко		22	22					
	-морковь		28	24					
	-молоко		9	9					
	-лук		9	7					
	-капуста белокочанная		21	16					
	-масло сливочное		6	6					
	-масло сливочное		7	7					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	№31
	-чай высшего или 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					

	Хлеб ржано-пшеничный	60			4,72	1,8	29,8	157,2	№1
	-хлеб		60	60					
Итого:					12,59	17,65	48,1	406,28	
Полдник	Печенье	20			1,6	4,8	12,6	98,65	
	-печенье		20	20					
	Кефир	180			5,22	4,5	7,2	95,40	№401
	-кефир		185	180					
итого:				6,82	9,3	19,8	194,05		
Всего:				61,90	68,72	257,26	1908,83		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У		
День 6									
Завтрак	Каша манная молочная	200			8,2	9,9	31,2	246,8	№51
	-крупa манная		20	20					
	-масло сливочное		5	5					
	-сахар		8	8					
	-молоко		200	200					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	№31
	-чай высшего или 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
Бутерброд с сыром	50			6,68	8,45	19,39	180,0	№3	

	-батон		30	30					
	-масло сливочное		10	10					
	-сыр		12	12					
Итого:					14,88	18,35	64,89	485,3	
Второй завтрак	Сок	200	200	200	0,5	-	9,1	38,0	№34
Обед	Борщ со сметаной	200/10			7,68	7,64	5,36	154,4	№28
	-картофель		80	50					
	-капуста		40	18					
	-лук		12,5	10					
	-морковь		12,5	10					
	-свекла		20	15					
	-масло растительное		3	3					
	-масло сливочное		3	3					
	-томатная паста		4	4					
	-сметана		10	10					
	Плов с мясом	200			19,33	16,19	33,99	359,0	№304
	-говядина		107	80					
	-масло сливочное		8	8					
	-лук		11	9					
	-морковь		16	13					
	-крупа рисовая		54	54					
	-томатное пюре		7	7					
	Салат из зеленого горошка	50			1,55	2,7	3,3	43,53	№10
	-зеленый горошек		55	40					
	-масло растительное		3	3					
	-лук		10	8					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98	№66
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					

	-вода		180	180					
	Хлеб ржано-пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	№1
	-хлеб		60	60					
Итого:					33,42	28,33	97,05	812,13	
Полдник	Печенье	10			0,8	2,4	6,3	49,32	
	Кофейный напиток	180			2,85	2,41	14,36	91,00	№395
	-молоко		120	120					
	-сахар		10	10					
	-кофейный напиток		3	3					
	-вода		78	78					
Итого:					3,65	4,81	20,66	140,32	
Ужин:	Омлет на молоке	155			18,1	20,8	2,4	268,0	№216
	-яйца		1,2шт	48					
	-масло сливочное		5	5					
	-молоко		100	100					
	Салат из картофеля с соленым огурцом	50			0,68	2,6	4,28	43,3	№22
	-огурцы соленые		20	15					
	-картофель		30	20					
	-морковь		13	10					
	-лук		3	2					
	-масло растительное		7	7					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	№31
	-чай		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	Хлеб ржано-пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	№1
	-хлеб		60	60					
Итого:					23,4	35,2	20,98	527,0	
Всего:					75,85	76,69	212,68	2002,76	

День 7									
Завтрак	Вареники ленивые	150\15			20,6	10,3	15,0	265,0	№66
	-творог		70	70					
	-молоко		30	30					
	-масло сливочное		5	5					
	-яйцо		1/6	1/5					
	-мука		40	40					
	-сахар		5	5					
	-сметана		15	15					
	-мука		1,5	1,5					
-сахар		2	2						
	Какао с молоком	200			4,2	4,8	17,7	131,25	№65
	-какао		2	2					
	-сахар		10	10					
	-молоко		200	200					
Итого:				24,8	15,1	32,7	396,25		
Второй завтрак:	Сок	200	200	200	0,5	-	9,1	38,0	
Обед	Суп картофельный с крупой	200			2,18	2,84	14,29	91,5	№80
	-картофель		100	75					
	-вермишель		10	10					
	-лук репчатый		10	8					
	-морковь		12	10					
	-масло растительное		3	3					
	Капуста тушеная	150			0,69	5,97	21,09	154,17	№15
	-капуста		150	122					
	-масло растительное		3	3					
	-лук		10	8					
	-морковь		5	5					
-томатная паста		3	3						

	Тефтели мясные	70			8,98	9,49	7,31	150,5	№174
	-говядина		62	45					
	-крупа рисовая		6	6					
	-лук		21	18					
	-яйцо		1/13	3					
	-масло растительное		6	6					
	-мука		4	4					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98,0	№66
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	Хлеб ржано-пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	№1
	-хлеб		60	60					
Итого:					16,71	20,1	97,09	651,37	
Ужин:	Каша пшенная молочная	200			5,87	6,49	25,95	179,25	№91
	-молоко		180	180					
	-крупа пшенная		20	20					
	-сахар		4	4					
	-масло сливочное		3	3					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	№31
	- чай высшего или 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	Хлеб ржано-пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,20	№1
	-хлеб		60	60					
Итого:					10,49	8,29	70,05	394,95	
Полдник	Вафли	20			0,64	0,56	16,02	70	
	-вафли		20	20					
Итого:					0,64	0,56	16,02	70	
Всего:					53,14	44,05	224,96	1660,57	

День 8									
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200			7,18	6,51	23,54	182,00	№93
	-молоко		170	170					
	-макаронны, вермишель		10	10					
	-сахар		3	3					
	-масло сливочное		3	3					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	№31
	-чай высшего или 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	Хлеб ржано-пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	№1
-хлеб		60	60						
Итого:				11,8	8,31	67,64	397,7		
Второй завтрак:	Сок	200	200	200	0,5	-	9,1	38,0	
Обед	Рассольник «ленинградский»	200			1,99	5,11	16,92	121,75	№76
	-картофель		100	75					
	-крупа перловая		7	7					
	-морковь		12	10					
	-лук репчатый		6	5					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		3	3					
	Картофельное пюре	150			3,4	2,35	20,52	152,5	№321
	-картофель		200	142					
	-молоко		50	50					
	-масло сливочное		5	5					
Печень по-строгановски	100			14,4	5,78	3,55	121,51	№102	

	-печень		105,3	87,4					
	-масло сливочное		3	3					
	-лук		12,6	10,5					
	-морковь		21	16,8					
	-мука		3	3					
	-сметана		10,5	10,5					
	Салат из белокочанной капусты	50			0,7	2,54	4,5	43,7	№20
	-капуста		50	40					
	-лук		6	5					
	-морковь		6	5					
	-сахар		2	2					
	-масло растительное		5	5					
	-кислота лимонная		0,001	0,001					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98	№66
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	Хлеб ржано-пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	№1
	-хлеб пшеничный		60	60					
Итого:					23,52	17,58	99,89	694,66	
Ужин	Пудинг из творога запеченный	150			15,14	10,76	24,34	254,0	№235
	-творог		120	118					
	-молоко		50	50					
	-яйцо		1/4	10					
	-крупа манная		10	10					
	-сахар		8	8					
	-масло сливочное		5	5					
	-сметана		4	4					
	-изюм		10	8,7					

	Кисель из ягод свежезамороженных	200			0,1	0,04	17,6	53,73	№22
	-ягода		20	20					
	-сахар		5	5					
	-крахмал картофельный		9	9					
	-вода		190	190					
Итого:					15,24	10,8	41,94	307,73	
Полдник	Печенье	20			1,6	4,8	12,6	98,65	
	-печенье		20	20					
	Молоко кипяченое	180							
	-молоко		180	180	5,48	4,88	9,07	102,0	
Итого:					7,08	9,68	21,67	200,65	
Всего:					58,14	46,37	240,24	1638,74	
День 9									
Завтрак	Каша ячневая молочная	200			7,16	8,06	32,41	222,78	№90
	-молоко		200	200					
	-крупа ячневая		20	20					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		4	4					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	№31
	-чай высшего или 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	9					
	-вода		200	200					
	Бутерброд с джемом или повидлом	50			2,51	3,39	28,88	161,0	№2
	-хлеб		30	30					
	-масло сливочное		5	5					
	-джем или повидло		20	20					
Итого					9,67	11,45	75,6	442,28	

Второй завтрак	Яблоко	200	160	160	0,92	-	23,92	103,5	
Обед	Борщ со свежей капустой	200			1,7	4,82	6,68	77,00	№66
	-картофель		32	22,4					
	-капуста		32	20,8					
	-лук репчатый		9	7					
	-морковь		10	8					
	-свекла		24	14,4					
	-масло растительное		3	3					
	-бульон или вода		160	160					
	-томатное пюре		3	3					
	Котлеты рыбные	80			10,59	6,47	4,17	117,0	№248
	-рыба свежемороженая		110	77					
	-лук		10	8					
	-масло растительное		5	5					
	-хлеб		10	10					
	-яйцо		1/6	7					
	Каша гречневая	140			2,0	5,0	26,0	140,0	№34
	-гречка		46	46					
	-масло сливочное		5	5					
	Салат из свеклы с черносливом	50			0,78	2,59	9,83	65,75	№28
	-свекла		55	41					
	-чернослив		5	6					
	-масло растительное		3	3					
	-сахар		2	2					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98,0	№66
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					

	-вода		180	180					
	Хлеб ржано-пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	№1
	-хлеб пшеничный		60	60					
Итого:					19,93	20,68	101,08	654,95	
Ужин	Плов из птицы	230			12,7	11,7	41,9	299,0	№304
	-филе птицы		112	109					
	-масло сливочное		9,2	9,2					
	-морковь		19	15					
	-лук репчатый		13	10,4					
	-томатное пюре		8	8					
	-крупа рисовая		53	53					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	№31
	-чай		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	Хлеб ржано-пшеничный	40			2,45	7,55	14,62	136,0	№1
	-хлеб		40	40					
Итого:					15,15	19,25	70,82	493,5	
Полдник	Булочка	90			6,6	4,7	41,9	238,0	№280
	-мука пшеничная		64	64					
	-молоко		60	60					
	-яйцо		2,3	2					
	-дрожжи		1,3	1,3					
	-сахар		6	6					
	-масло растительное		5	5					
	-масло сливочное		5	5					
	Кофейный напиток с молоком	200			1,3	1,3	14,0	90,0	№253
	-молоко		200	200					
	-кофейный напиток		2,4	2,4					
	-сахар		13	15					

Итого:					7,9	6,0	55,9	328,0	
Всего:					53,11	57,38	265,9	2022,23	
День 10									
Завтрак	Каша рисовая молочная	200			5,17	6,09	27,45	178,55	№92
	-молоко		180	180					
	-крупа рисовая		20	20					
	-сахар		4	4					
	-масло сливочное		3	3					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	№31
	-чай высшего или 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	Бутерброд с сыром	50			6,68	8,45	19,39	180,0	№3
	-хлеб пшеничный		30	30					
	-масло сливочное		5	5					
	-сыр		16	15					
Итого				11,85	14,54	61,14	417,05		
Второй завтрак:	Яблоко	200	200	160	0,46	-	11,96	103,5	
Обед	Суп гороховый	200			6,48	3,52	15,6	160,0	№21
	-картофель		75	58					
	-горох		20	20					
	-лук репчатый		12	10					
	-морковь		7	5					
	-масло сливочное		4	4					
	-масло растительное		2,5	2,5					
	Голубцы ленивые с мясом	80			9,6	6,7	29,47	22,54	№43
	-мясо		59	38					
	-капуста		42	39					
-рис		5	5						

	-яйцо		10	10					
	-лук		5	4					
	-масло сливочное		2	6					
	-масло растительное		6	6					
	Макаронны отварные	130			4,79	4,59	30,62	182,95	№34
	-макаронны		44	44					
	-масло сливочное		6	6					
	Салат из картофеля с солеными огурцами	50			0,68	2,6	4,28	43,3	№22
	-огурцы соленые		20	15					
	-картофель		30	20					
	-лук		3	2					
	-морковь		13	10					
	-масло растительное		7	7					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98	№66
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	Хлеб ржано-пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	№1
	-хлеб		60	60					
Итого:					26,41	19,21	134,37	633,99	
Ужин	Омлет на натуральном молоке	155			18,1	30,8	2,4	268,0	№216
	-молоко		100	100					
	-масло сливочное		5	5					
	-яйцо		1,2шт	48					
	Хлеб ржано-пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	№1
	-хлеб		60	60					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	№31
	-чай высшего или 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					

	-вода		200	200					
Итого:					22,72	32,6	46,5	483,7	
Полдник	Печенье	20			1,6	4,8	12,6	98,65	
	-печенье		20	20					
	Кефир	180			5,22	4,5	7,2	95,4	№401
	-кефир		180	180					
Итого:				6,82	9,3	19,8	194,05		
Всего:				68,26	75,65	273,77	1832,29		
Среднее значение за период				62,81	61,19	238,27	1801,00		