***Десятидневное меню – раскладка для детей 3-7 лет, посещающих МКДОУ Утичёвский детский сад***

**ДЕНЬ ПЕРВЫЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***выход*** | ***брутто*** | ***нетто*** | ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** | ***калорийность*** |
| ***Завтрак***  |
| ***Каша из пшена и риса молочная жидкая (Дружба)*** | ***200*** |  |  | 4.74 | 7.635 | 19.755 | 167.37 |
| Рис |  | 7.5 | 7.5 |  |  |  |  |
| Пшено |  | 7.5 | 7.5 |  |  |  |  |
| Вода питьевая |  | 18 | 18 |  |  |  |  |
| Молоко |  | 112.5 | 112.5 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 4.5 | 4.5 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 4.5 | 4.5 |  |  |  |  |
| Соль пищевая йодированная |  | 0.375 | 0.375 |  |  |  |  |
| ***Чай с сахаром*** | ***200*** |  |  |  0.16 | 0.04  | 12.29  | 45.48  |
| Чай  |  | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный*** | ***30*** |  |  | 2,4 | 0,27 | 14,67 | 70,5 |
| ***Масло сливочное*** | ***8*** |  |  | 0,08 | 5,8 | 0,112 | 52,9 |
| ***Всего:*** |  |  |  | ***11***  | ***12.5***  | ***68.94***  | ***436.58***  |
| ***Второй завтрак*** |
| ***Сок***  | ***130*** | ***130*** |  |  ***0.65*** | ***-*** | ***14.56***  | ***62.4***  |
| **обед** |
| ***Салат морковно-капустный*** | ***60*** |  |  | 0,928 | 0.056 | 3.432 | 52 |
| Капуста  |  | 50 | 40 |  |  |  |  |
| Морковь  |  | 20 | 16 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
| ***Щи из свежей капусты***  | ***250***  |  |  | 12.9 | 4.17 | 13.14 | 157.8 |
| Капуста белокочанная |  | 50 | 40 |  |  |  |  |
| Картофель  |  | 01.11-01.01 - ***157***01.01-01.03 - ***168.6***01.03-01.09 - ***183.3***01.09-01.11 - ***146.6*** | 110 |  |  |  |  |
| Морковь |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| Лук |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Вода питьевая |  | 160 | 160 |  |  |  |  |
| Бульон мясной |  | 160 | 160 |  |  |  |  |
| Сметана |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| ***Гуляш мясной*** | ***80*** |  |  | 11.3 | 12.9 | 3,27 | 174.5 |
| Мясо говядина 1кат |  | 83 | 58 |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 5 | 4 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Мука  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
| ***Картофельное пюре*** | ***150*** |  |  | 3.8 | 6.7 | 20.5 | 162.5 |
| Картофель  |  |  01.11-01.01 - ***157***01.01-01.03 - ***168.6***01.03-01.09 - ***183.3***01.09-01.11 - ***146.6*** | 110 |  |  |  |  |
| Молоко  |  | 60 | 60 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 6 | 6 |  |  |  |  |
| ***Компот из с/ф*** | ***200*** |  |  | 0.45  | - | 20.32  | 80.3  |
| Сухофрукты  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| ***Хлеб ржаной***  | ***22,5*** |  |  | 1.48  |  0.27 | 7.7  | 44.77  |
| ***Хлеб пшеничный*** | ***45*** |  |  |  3.6 |  0.405 |  22 |  105.75 |
| ***Всего:*** |  |  |  | ***34.45***  |  ***24.5*** |  ***90.36*** | ***777.6***  |
|  **Полдник**  |
| ***Оладьи с повидлом*** | ***80/25*** |  |  | 4.7 | 6.27 | 47.1 | 261.8 |
| Мука  |  | 40 | 40 |  |  |  |  |
| Молоко  |  | 35 | 35 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Яйцо 1 кат |  | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |
| Дрожжи  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Повидло  |  | 25 | 25 |  |  |  |  |
| ***Молоко***  | ***200*** |  |  | 5,2 | 6.4 | 9.4 | 116 |
| ***Всего:*** |  |  |  | ***9.9***  | ***12.67***  |  ***56.5*** | ***377.8***  |
| ***Всего за день:*** |  |  |  |  ***56*** |  ***49.6*** | ***230.36***  | ***1654***  |

**ДЕНЬ ВТОРОЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***выход*** | ***брутто*** | ***нетто*** | ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** | ***калорийность*** |
| ***Завтрак*** |
| ***Каша рисовая молочная*** | ***200*** |  |  |  5.58 | 7.4  | 35.27  | 231  |
| Молоко  |  | 110 | 110 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Рис  |  | 35 | 35 |  |  |  |  |
| ***Кофейный напиток с молоком*** | ***200*** |  |  | 3,35 | 3.57 | 18,85 | 117 |
| Кофейный напиток |  | 2,2 | 2,2 |  |  |  |  |
| Молоко  |  | 110 | 110 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный*** | ***30*** |  |  | 2,4 | 0,27 | 14,67 | 70,5 |
| ***Масло сливочное*** | ***8*** |  |  | 0,08 | 5,8 | 0,112 | 52,9 |
| ***Всего:*** |  |  |  | ***11.407***  |  ***17.043*** |  ***68.865*** | ***471.4*** |
| ***Второй завтрак*** |
| ***Бананы*** |  ***122*** | ***108*** |  | ***1.6***  | ***0.108*** |  ***22.68*** | ***96.1***  |
|  ***Обед***  |
| ***Рассольник со сметаной*** | ***250/5*** |  |  | 2.4 | 5 | 17.12 | 129.49 |
| Картофель  |  |  01.11-01.01 - ***107***01.01-01.03 - ***115***01.03-01.09 - ***125***01.09-01.11 - ***100*** | 75 |  |  |  |  |
|  Крупа перловая |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Морковь  |  | 12 | 10 |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 6 | 5 |  |  |  |  |
| Огурцы соленые |  | 17 | 15 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Сметана  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| ***Котлеты мясные*** | ***80*** |  |  | 12.5 | 12.4 | 10.59 | 204 |
| Мясо говядина 1 кат |  | 83 | 58 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 10 | 9 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| ***Рагу овощное*** | **150** |  |  | 4.4 | 5.9 | 21.74 | 156.6 |
| Капуста  |  | 100 | 83 |  |  |  |  |
| Морковь  |  | 85 | 68 |  |  |  |  |
| Картофель  |  | 01.11-01.01 - ***70***01.01-01.03 - ***75***01.03-01.09 - ***81.6***01.09-01.11 - ***65.3*** | 49 |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 7 | 6 |  |  |  |  |
| Мука  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
| Молоко  |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
| ***Лимонный напиток***  |  ***200*** |  |  | 0.22 | 0.025 | 12.75 | 53.78 |
| Лимоны  |  | 25 | 25 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный*** | ***25*** |  |  | 2 | 0,225 | 12.22 | 58.8 |
| ***Всего:*** |  |  |  | ***24*** | ***24*** | ***87.25*** | ***677.29*** |
| **Полдник**  |
| ***Булочка с творогом*** | ***100*** |  |  | 15 | 10.2 | 35,36 | 298 |
| Мука  |  | 40 | 40 |  |  |  |  |
| Молоко  |  | 30 | 30 |  |  |  |  |
| Яйцо 1 кат |  | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |
| Творог  |  | 60 | 60 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Масло сливочное  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Дрожжи  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| ***Молоко***  | ***200*** |  |  | 5,2 | 6.4 | 9,4 | 104 |
| ***Всего:*** |  |  |  |  ***20.2*** | ***16.6***  |  ***44.7*** | ***414***  |
| ***Всего за день:*** |  |  |  |  ***57.2*** | ***57.7***  | ***223.53***  |  ***1659.5*** |

**ДЕНЬ ТРЕТИЙ-с 1 сентября**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***выход*** | ***брутто*** | ***нетто*** | ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** | ***калорийность*** |
| ***Завтрак***  |
| ***Запеканка творожная с повидлом*** | ***120/25*** |  |  | 14.9 | 13.9 | 17.34 | 255 |
| Творог  |  | 80 | 80 |  |  |  |  |
| Крупа манная |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
| Яйцо 1 кат |  | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
| Мука  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
| Молоко  |  | 25 | 25 |  |  |  |  |
| ***Какао***  | ***200*** |  |  | 3,37 | 3.73 | 17,53 | 113.86 |
| Какао порошок |  | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |
| Молоко  |  | 110 | 110 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный*** | ***30*** |  |  | 2,4 | 0,27 | 14,67 | 70,5 |
| ***Масло сливочное*** | ***8*** |  |  | 0,08 | 5,8 | 0,112 | 52,9 |
| ***Всего:*** |  |  |  | ***20.7*** | ***23.7*** | ***49.65*** | ***492*** |
| ***Второй завтрак*** |
| Груши |  ***122*** | ***108*** |  |  ***0.4*** | ***0.32*** | ***10.26***  | ***45.3***  |
|  **Обед**  |
|  |
|  ***Салат морковный*** | ***60*** |  |  | 0.73 | 0.3 | 5.03 | 49.8 |
| Морковь  |  | 71 | 56 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Масло растительное  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| ***Бульон куриный с гренками*** | **250/15** |  |  | 21.1 | 6.8 | 9.67 | 104.89 |
| Курица  |  | 40 | 36 |  |  |  |  |
| Морковь  |  | 25 | 20 |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 12 | 10 |  |  |  |  |
| Яйцо куриное 1 кат |  | 0,5 | 0.5 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 15 |  |  |  |  |
| ***Плов с курицей*** | **200** |  |  | 12.48 | 15.29 | 26.14 | 252.8 |
| Курица  |  | 63 | 54 |  |  |  |  |
| Рис  |  | 35 | 35 |  |  |  |  |
| Морковь  |  | 40 | 32 |  |  |  |  |
| Лук репчатый  |  | 20 | 16 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| ***Сок***  | ***130*** |  |  |  0.65 | - | 14.56  |  62.4 |
| ***Хлеб пшеничный*** | ***25*** |  |  | 2 | 0.225 | 12.22 | 58.8 |
| ***Всего:*** |  |  |  |  ***39.4*** | ***23.11***  | ***80.45***  |  ***603.3*** |
| **Полдник** |
| ***Печенье***  | ***50*** |  |  | 3.75 | 4.9 | 37.2 | 200 |
| ***Молоко***  | ***200*** |  |  | 5.2 | 6.4 | 9.4 | 116 |
| ***Всего:***  |  |  |  |  ***8.95*** | ***11.3***  | ***46.6***  | ***316***  |
| ***Всего за день:*** |  |  |  |  ***69.45*** |  ***58.43*** | ***186.96***  | ***1457***  |

**ДЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***выход*** | ***брутто*** | ***нетто*** | ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** | ***калорийность*** |
| ***Завтрак***  |
| ***Каша кукурузная молочная*** | ***200*** |  |  | 7.5 | 8 | 32.01 | 233 |
| Крупа кукурузная |  | 35 | 35 |  |  |  |  |
| Молоко  |  | 110 | 110 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Масло сливочное  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| ***Кофейный напиток с молоком*** | ***200*** |  |  | 3,35 | 3.57 | 18,85 | 117 |
| Кофейный напиток |  | 2,2 | 2,2 |  |  |  |  |
| Молоко  |  | 100 | 100 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный*** | ***30*** |  |  | 2,4 | 0,27 | 14,67 | 70,5 |
| ***Масло сливочное*** | ***8*** |  |  | 0,08 | 5,8 | 0,112 | 52,9 |
| ***Сыр***  | **9** |  |  | 2,07 | 2,61 | - | 32,4 |
| ***Всего:*** |  |  |  | ***15.4*** | ***20.25*** | ***65.64*** | ***505.8*** |
| ***Второй завтрак*** |
| ***Яблоко***  |  ***122*** | ***108*** |  |  ***0.4*** | ***0.4*** | ***11.23***  |  ***62.85*** |
| **Обед**  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Салат свекольный*** | ***60*** |  |  | 0.82 | 4.06 | 6 | 62.85 |
| Свекла  |  | 68 | 55 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
| ***Суп крестьянский на к/б со сметаной*** | ***250/5*** |  |  | 2.3 | 6.1 | 15.44 | 116 |
| Капуста  |  | 37 | 30 |  |  |  |  |
| Картофель  |  | 01.11-01.01 - ***54.3***01.01-01.03 - ***58.3***01.03-01.09 - ***63.3***01.09-01.11 - ***50.6*** | 38 |  |  |  |  |
| Крупа пшенная |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Морковь  |  | 12 | 10 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 12 | 10 |  |  |  |  |
|  Сметана  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| ***Тефтели мясные*** | ***80*** |  |  | 13.1 | 11.5 | 14.9 | 215.98 |
| Мясо говядина 1 кат |  | 83 | 58 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 14 | 12 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Мука  |  | 6 | 6 |  |  |  |  |
| ***Картофельное пюре*** | ***150*** |  |  | 3.8 | 6.7 | 20.5 | 162.5 |
| Картофель  |  | 01.11-1.01 - ***157***01.01-01.03 - ***168.6***01.03-01.09 - ***183.3***01.09-01.11 - ***146.6*** | 110 |  |  |  |  |
| Молоко  |  | 60 | 60 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 6 | 6 |  |  |  |  |
| ***Компот из свежих яблок*** | ***200*** |  |  | 0.1 | 0.1 | 14.45 | 56.73 |
| Яблоки  |  | 25 | 25 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| ***Хлеб ржаной*** | ***18,5*** |  |  | 1.22 | 0.22 | 6.33 | 36.8 |
| ***Хлеб пшеничный*** | ***25*** |  |  | 2 | 0.225 | 12.22 | 58.8 |
| ***Всего:*** |  |  |  | ***23.3*** | ***28.9*** | ***89.84*** | ***709.6*** |
| **Полдник**  |
| ***Омлет натуральный*** | ***100*** |  |  | 2 | 3.8 | 4.35 | 62.96 |
| Яйцо 1 кат |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Молоко  |  | 60 | 60 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Мука  |  | 2  | 2 |  |  |  |  |
| ***Хлеб ржаной*** | ***19*** |  |  | 1,25 | 0,23 | 6,5 | 37,1 |
| ***Чай с молоком*** | ***200*** |  |  | 3.2 | 3.5 | 17.23 | 109 |
| Чай  |  | 0.8 | 0.8 |  |  |  |  |
| Молоко  |  | 110 | 110 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| ***Всего:*** |  |  |  | ***6.45***  | ***7.5***  | ***28.08***  |  ***209*** |
| ***Всего за день:*** |  |  |  |  ***45.5*** | ***57***  | ***194.79***  | ***1473***  |

**ДЕНЬ ПЯТЫЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***выход*** | ***брутто*** | ***нетто*** | ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** | ***калорийность*** |
| ***Завтрак***  |
| ***Каша геркулесовая молочная*** | ***200*** |  |  | 6.98 | 9.3 | 28.26 | 220.6 |
| Крупа геркулесовая |  | 35 | 35 |  |  |  |  |
| Молоко  |  | 110 | 110 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| ***Какао***  | ***200*** |  |  | 3,37 | 3.73 | 17,53 | 113.86 |
| Какао порошок |  | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| Молоко  |  | 110 | 110 |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный***  | ***30*** |  |  | 2,4 | 0,27 | 14,67 | 70,5 |
| ***Масло сливочное*** | ***8*** |  |  | 0,08 | 5,8 | 0,112 | 52,9 |
| ***Сыр***  | ***9*** |  |  | 2,7 | 2,61 | - | 32,4 |
| ***Всего:*** |  |  |  | ***15.59*** | ***21.7*** | ***60.57*** | ***491*** |
| ***Второй завтрак*** |
| ***Сок***  | ***130*** |  |  | ***0.65***  | ***-*** |  ***14.56*** |  ***62.4*** |
| **Обед**  |
| ***Свекольник со сметаной*** | ***250/5*** |  |  | 1.7 | 6.57 | 10.56 | 95.28 |
| Картофель  |  | 01.11-01.01 - ***40***01.01-01.03 - ***43***01.03-01.09 - ***46.6***01.09-01.11 - ***37.3*** | 28 |  |  |  |  |
| Свекла  |  | 80 | 50 |  |  |  |  |
| Морковь  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Сметана  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| ***Голубцы ленивые*** | ***200*** |  |  | 13.64 | 14.8 | 21.84 | 281 |
| Мясо говядина 1 кат |  | 83 | 58 |  |  |  |  |
| Капуста свежая |  | 164 | 128 |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 7 | 6 |  |  |  |  |
| Рис  |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Масло сливочное  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Сметана  |  | 7 | 7 |  |  |  |  |
| ***Кисель из с/фр*** | ***200*** |  |  | 0.46 | - | 24.34 | 96.6 |
| сухофрукты |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| Крахмал  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| ***Хлеб ржаной***  | ***18,5*** |  |  | 1,22 | 0,22 | 6,33 | 36,8 |
| ***Хлеб пшеничный*** | ***36*** |  |  | 2.5 | 0.46 | 13 | 75.6 |
| ***Всего:*** |  |  |  | ***19.52*** | ***22.05*** | ***76.07*** | ***585.2*** |
| **Полдник**  |
| ***Рыбные биточки*** | ***80*** |  |  | 12,7 | 1,2 | 5,17 | 82.5 |
| Рыба  |  | 120 | 84 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 9 | 9 |  |  |  |  |
| Молоко  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| Яйцо 1 кат |  | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |
| ***Хлеб ржаной*** | ***19*** |  |  | 1,25 | 0,23 | 6,5 | 37,1 |
| ***Чай со сгущенным молоком*** | ***200*** |  |  | 1.74 | 1.91 | 12.35 | 100.7 |
| Чай  |  | ***0,8*** | ***08*** |  |  |  |  |
| Сгущенное молоко  |  | ***22*** | ***22*** |  |  |  |  |
| Сахар  |  | ***8*** | ***8*** |  |  |  |  |
| ***Всего:*** |  |  |  | ***15.69*** | ***3.34*** | ***24.02*** | ***220.3*** |
| ***Всего за день:*** |  |  |  | ***51.4*** | ***47.1*** | ***175.22*** | ***1359*** |

**ДЕНЬ ШЕСТОЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***выход*** | ***брутто*** | ***нетто*** | ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** | ***калорийность*** |
|  ***Завтрак***  |
| ***Каша рисовая с маслом*** | ***200*** |  |  | 4.2 | 4.1 | 49.94 | 256.7 |
| Крупа рисовая |  | 55 | 55 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| ***Чай с сахаром*** | ***200*** |  |  | 0.16 | 0.04 | 12.29 | 45.48 |
| Чай  |  | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный*** | ***30*** |  |  | 2.4 | 0,27 | 14,67 | 70,5 |
| ***Масло сливочное*** | ***8*** |  |  | 0,08 | 5,8 | 0,112 | 52,9 |
| ***Всего:*** |  |  |  | ***6.8*** | ***10.2*** | ***77.01*** | ***425.58*** |
| ***Второй завтрак*** |
| ***Сок***  | ***150*** |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |
| ***Салат морковно-капустный*** | ***60*** |  |  | 0,93 | 0.056 | 3.43 | 52 |
| Капуста  |  | 50 | 40 |  |  |  |  |
| Морковь  |  | 20 | 16 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
| ***Суп гороховый с гренками*** | ***250*** |  |  | 5.85 | 3.98 | 19.85 | 140.7 |
| Картофель  |  | 01.11-01.01 - ***71.4***01.01-01.03 - ***76.6***01.03-01.09 - ***83.3***01.09-01.11 - ***66.6*** | 50 |  |  |  |  |
| Морковь  |  | 12 | 10 |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| Горох  |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
| Масло сливочное  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 15 |  |  |  |  |
| ***Жаркое по-домашнему*** | ***200*** |  |  | 13.3 | 16.3 | 19,41 | 282,8 |
| Мясо говядина 1 кат |  | 83 | 58 |  |  |  |  |
| Картофель  |  | 01.11-01.01 - ***157***01.01-01.03 - ***168.6***01.03-01.09 - ***183.3***01.09-01.11 - ***146.6*** | 110 |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 15 | 13 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Томат- паста |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| ***Компот из с/фруктов***  | ***200*** |  |  | 0.45 | - | 20.32 | 80.3 |
| Сухофрукты  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| ***Хлеб ржаной*** | ***37,5*** |  |  | 2,48 | 0,45 | 12,83 | 74,6 |
| ***Хлеб пшеничный*** | ***25*** |  |  | 2 | 0.225 | 12.22 | 58.8 |
| ***Всего:*** |  |  |  | ***25*** | ***21*** | ***88.06*** | ***689*** |
| **Полдник**  |
| ***Блины с повидлом*** | ***80/25*** |  |  | 5.6 | 7 | 48.6 | 278 |
| Молоко  |  | 60 | 60 |  |  |  |  |
| Мука  |  | 30 | 30 |  |  |  |  |
| Яйцо  |  | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |
| Дрожжи  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Повидло  |  | 25 | 25 |  |  |  |  |
| ***Молоко***  | ***200*** |  |  | 5.2 | 6.4 | 9,4 | 116 |
| ***Всего:*** |  |  |  | ***10.8*** | ***13.4*** | ***58*** | ***394*** |
| ***Всего за день:*** |  |  |  | ***43.2*** | ***44.6*** | ***237.63*** | ***1571*** |

**ДЕНЬ СЕДЬМОЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***выход*** | ***брутто*** | ***нетто*** | ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** | ***калорийность*** |
|  ***Завтрак***  |
| ***Каша манная молочная*** | ***200*** |  |  | 5.19 | 7.3 | 23.81 | 181 |
| *Крупа манная* |  | *20* | *20* |  |  |  |  |
| *Молоко*  |  | *110* | *110* |  |  |  |  |
| *Масло сливочное* |  | *5* | *5* |  |  |  |  |
| *Сахар*  |  | *5* | *5* |  |  |  |  |
| ***Кофейный напиток с молоком*** | ***200*** |  |  | 3,35 | 3.57 | 18,85 | 117 |
| Кофейный напиток |  | 2,2 | 2,2 |  |  |  |  |
| Молоко  |  | 110 | 110 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный*** | ***30*** |  |  | 2,4 | 0,27 | 14,67 | 70,5 |
| ***Масло сливочное*** | ***8*** |  |  | 0,08 | 5,8 | 0,112 | 52,9 |
| ***Всего:*** |  |  |  | ***11.08*** | ***16.99*** | ***57.44*** | ***422.18*** |
| ***Второй завтрак*** |
| ***Груши***  |  ***122*** | ***108*** |  | ***0.4***  | ***0.32*** | ***10.26*** | ***45.3*** |
| **Обед**  |
| ***Суп крестьянский со сметаной*** | ***250/5*** |  |  | 2.3 | 6.1 | 15.44 | 116 |
| Капуста  |  | 37 | 30 |  |  |  |  |
| Картофель  |  | 01.11-01.01 - ***54.3***01.01-01.03 - ***58.3***01.03-01.09 - ***63.3***01.09-01.11 - ***50.6*** | 38 |  |  |  |  |
| Крупа пшенная |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Морковь  |  | 12 | 10 |  |  |  |  |
|  Лук репчатый  |  | 12 | 10 |  |  |  |  |
| Масло растительное  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Сметана  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| ***Котлета мясная*** | ***80*** |  |  | 12.5 | 12.4 | 10,59 | 204 |
| Мясо говядина 1 кат |  | 83 | 58 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 10 | 9 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| ***Капуста тушеная*** | ***150*** |  |  | 3,37 | 3,12 | 13,6 | 91,3 |
| Капуста  |  | 173 | 138 |  |  |  |  |
| Морковь  |  | 12 | 10 |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 12 | 10 |  |  |  |  |
| Мука  |  | 6 | 6 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
| ***Лимонный напиток*** | ***200*** |  |  | 0.22 | 0.025 | 12.75 | 53.78 |
| Лимоны  |  | 25 | 25 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный*** | ***25*** |  |  | 2 | 0,225 | 12,22 | 58,8 |
| ***Всего:*** |  |  |  | ***22.87*** | ***22.32*** | ***77.43*** | ***598.4*** |
| **Полдник**  |
| ***Вареники ленивые со сметанным соусом*** | ***120/30*** |  |  | 13,6 | 7 | 18,97 | 206,8 |
| Творог  |  | 72 | 72 |  |  |  |  |
| Мука  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| Яйцо 1 кат |  | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Сметана  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |
| Крахмал  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| ***Чай с молоком***  | ***200*** |  |  | 3.2 | 3.5 | 17.23 | 109 |
| Чай  |  | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |
|  Молоко  |  | 110 | 110 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| ***Всего:*** |  |  |  | ***16.8*** | ***10.5*** | ***36.2*** | ***315.8*** |
| ***Всего за день:*** |  |  |  | ***51.1*** | ***50.1*** | ***181.33*** | ***1381.6*** |

**ДЕНЬ ВОСЬМОЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***выход*** | ***брутто*** | ***нетто*** | ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** | ***калорийность*** |
| ***Завтрак***  |
| ***Запеканка творожная с молочной подливкой*** | ***120/25*** |  |  | 14.9  |  13.9 |  17.34 | 255  |
| Творог  |  | 80 | 80 |  |  |  |  |
| Крупа манная |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Яйцо 1 кат  |  | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
| Мука  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
| Молоко  |  | 25 | 25 |  |  |  |  |
| Мука  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
| ***Какао***  | ***200*** |  |  | 3,37 | 3.73 | 17,53 | 113.86 |
| Какао порошок |  | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |
| Молоко  |  | 110 | 110 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный*** | ***30*** |  |  | 2,4 | 0,27 | 14,67 | 70,5 |
| ***Масло сливочное*** | ***8*** |  |  | 0,08 | 5,8 | 0,112 | 52,9 |
| ***Всего:*** |  |  |  | ***20.7*** | ***23.7*** | ***49.65*** | ***492*** |
| ***Второй завтрак*** |
| ***Яблоко***  |  ***122*** | ***108*** |  | ***0.4*** | ***0.4*** | ***11.23*** | ***48.6*** |
| **Обед**  |
| ***Салат морковный*** | ***60*** |  |  | 0.73 | 0.35 | 5.03 | 49.8 |
| Морковь  |  | 71 | 56 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| ***Суп рыбный*** | ***250*** |  |  | 12.9 | 4.17 | 13.14 | 157.8 |
| Картофель  |  | 01.11-01.01 - ***107***01.01-01.03 - ***115***01.03-01.09 - ***125***01.09-01.11 - ***100*** | 75 |  |  |  |  |
|  Рыба (треска) |  | 100 | 70 |  |  |  |  |
| Лук репчатый  |  | 7 | 6 |  |  |  |  |
| Морковь  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| ***Тефтели мясные*** | ***80*** |  |  | 13.1 | 11.5 | 14.9 | 215.98 |
| Мясо говядина 1 кат |  | 83 | 58 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 14 | 12 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Мука  |  | 6 | 6 |  |  |  |  |
| ***Картофельное пюре*** | ***150*** |  |  | 3.8 | 6.7 | 20.5 | 162.5 |
| Картофель  |  | 01.11-1.01 - ***157***01.01-01.03 - ***168.6***01.03-01.09 - ***183.3***01.09-01.11 - ***146.6*** | 110 |  |  |  |  |
| Молоко  |  | 60 | 60 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 6 | 6 |  |  |  |  |
| ***Сок***  | ***130*** |  |  | 0.65 | - | 14.56 | 62.4 |
| ***Хлеб пшеничный*** | ***25*** |  |  | 2 | 0,225 | 12,22 | 58,8 |
| ***Всего:*** |  |  |  | ***24.76*** | ***22.4*** | ***92.91*** | ***717.3*** |
| **Полдник**  |
| ***Булочка домашняя*** | ***80*** |  |  | 5.5 | 5.8 | 39.58 | 232.6 |
| Мука  |  | 40 | 40 |  |  |  |  |
| Молоко  |  | 30 | 30 |  |  |  |  |
| Изюм  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Дрожжи  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| ***Молоко***  | ***200*** |  |  | 5.2 | 6.4 | 9,4 | 116 |
| ***Всего:*** |  |  |  | ***10.7*** | ***12.2*** | ***48.98*** | ***348.6*** |
| ***Всего за день:*** |  |  |  | ***56.56*** | ***58.7*** | ***202.77*** | ***1606*** |

**ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***выход*** | ***брутто*** | ***нетто*** | ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** | ***калорийность*** |
| ***Завтрак***  |
| ***Вермишель молочная*** | ***200*** |  |  | 6.7 | 7.5 | 34.6 | 233 |
| Вермишель  |  | 35 | 35 |  |  |  |  |
| Молоко  |  | 100 | 100 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Масло сливочное  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| ***Кофейный напиток с молоком*** | ***200*** |  |  | 3,35 | 3.57 | 18,85 | 117 |
| Кофейный напиток |  | 2,2 | 2,2 |  |  |  |  |
| Молоко  |  | 110 | 110 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный*** | ***30*** |  |  | 2,4 | 0,27 | 14,67 | 70,5 |
| ***Масло сливочное*** | ***8*** |  |  | 0,08 | 5,8 | 0,112 | 52,9 |
| ***Сыр***  | ***9*** |  |  | 2,07 | 2,61 | - | 32,4 |
| ***Всего:*** |  |  |  | ***14.6*** | ***19.7*** | ***68.3*** | ***505.8*** |
| ***Второй завтрак*** |
| ***Груши*** | ***122***  | ***108*** |  |  ***0.4*** | ***0.32*** |  ***10.26*** | ***45.3***  |
| ***Обед***  |
| ***Бульон куриный с гренками*** | **250** |  |  | 21.1 | 6.8 | 9.67 | 104.89 |
| Курица  |  | 40 | 36 |  |  |  |  |
| Морковь  |  | 25 | 20 |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 12 | 10 |  |  |  |  |
| Яйцо куриное 1 кат |  | 0,5 | 0.5 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 15 |  |  |  |  |
| ***Плов с курицей*** | **200** |  |  |  |  |  |  |
| Курица  |  | 63 | 54 | 12.48 | 15.29 | 26.14 | 252.8 |
| Рис  |  | 35 | 35 |  |  |  |  |
| Морковь  |  | 40 | 32 |  |  |  |  |
| Лук репчатый  |  | 20 | 16 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| ***Компот из свежих яблок*** | ***200*** |  |  | 0.1 | 0.1 | 14.45 | 56.73 |
| Яблоки  |  | 25 | 25 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| ***Хлеб ржаной*** | ***18,5*** |  |  | 1,22 | 0,22 | 6,33 | 36,8 |
| ***Хлеб пшеничный*** | ***25*** |  |  | 2 | 0,225 | 12,22 | 58,8 |
| ***Всего:*** |  |  |  | ***36.9*** | ***22.6*** | ***68.81*** | ***510*** |
| **Полдник**  |
| ***Винегрет***  | ***80*** |  |  | 1.39 | 5.1 | 7.15 | 90.76 |
| Свекла  |  | 20 | 17 |  |  |  |  |
| Картофель  |  | 01.11-01.01 - ***27***01.01-01.03 - ***29.1***01.03-01.09 - ***31.6***01.09-01.11 - ***25.3*** | 19 |  |  |  |  |
| Масло растительное  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Морковь  |  | 20 | 18 |  |  |  |  |
| Огурцы соленые |  | 20 | 18 |  |  |  |  |
| Капуста квашеная |  | 20 | 17 |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| ***Селедка***  | ***55*** | ***110*** | ***55*** | 10.5 | 1.6 | - | 74 |
| ***Хлеб ржаной*** | ***19*** |  |  | 1,25 | 0,23 | 6,5 | 37,1 |
| ***Чай с сахаром*** | ***200*** |  |  | 0.16 | 0.04 | 12.29 | 45.48 |
| Чай  |  | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| ***Всего:*** |  |  |  | ***13.3*** | ***6.97*** | ***25.94*** | ***247*** |
| ***Всего за день:*** |  |  |  | ***65.2***  | ***49.59***  | ***173.31***  | ***1308***  |
| **ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ** |
|  | ***выход*** | ***брутто*** | ***нетто*** | ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** | ***калорийность*** |
| ***Завтрак***  |
| ***Каша пшенная молочная***  | ***200*** |  |  | 7.1 | 8.29 | 33.54 | 237 |
| Пшено  |  | 35 | 35 |  |  |  |  |
| Молоко  |  | 100 | 100 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| ***Какао***  | ***200*** |  |  | 3,37 | 3.73 | 17,53 | 113.86 |
| Какао порошок |  | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |
| Молоко  |  | 110 | 110 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный*** | ***30*** |  |  | 2,4 | 0,27 | 14,67 | 70,5 |
| ***Масло сливочное*** | ***8*** |  |  | 0,08 | 5,8 | 0,112 | 52,9 |
| ***Сыр***  | ***9*** |  |  | 2,07 | 2,61 |  | 32,4 |
| ***Всего:*** |  |  |  | ***15*** | ***20.75*** | ***65.85*** | ***507.4*** |
| ***Второй завтрак*** |
| ***Сок***  | ***130*** |  |  | ***0.65*** | ***-*** | ***14.56*** | ***62.4*** |
| ***Обед***  |
| ***Борщ со сметаной*** | ***250/5*** |  |  | 1.9 | 5.9 | 10.24 | 103 |
| Свекла  |  | 65 | 40 |  |  |  |  |
| Капуста  |  | 40 | 32 |  |  |  |  |
| Картофель  |  | 01.11-01.01 - ***30***01.01-01.03 - ***32.2***01.03-01.09 - ***35***01.09-01.11 - ***28*** | 21 |  |  |  |  |
| Морковь  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| Лук репчатый  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Сметана  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| ***Голубцы ленивые*** | ***200*** |  |  | 13.64 | 14.8 | 21.84 | 281 |
| Мясо говядина 1 кат |  | 83 | 58 |  |  |  |  |
| Капуста свежая |  | 164 | 128 |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 7 | 6 |  |  |  |  |
| Рис  |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Масло сливочное  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Сметана  |  | 7 | 7 |  |  |  |  |
| ***Кисель из с/ф*** | ***200*** |  |  | 0.46 | - | 24.34 | 96.6 |
| сухофрукты |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| Сахар  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| Крахмал  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| ***Хлеб ржаной*** | ***18,5*** |  |  | 1.22 | 0.22 | 6.33 | 36.8 |
| ***Хлеб пшеничный*** | ***36*** |  |  | 2.5 | 0.46 | 13 | 75.6 |
| ***Всего:*** |  |  |  | ***19.7*** | ***21.38*** | ***75.75*** | ***593*** |
| **Полдник**  |
| ***Рыбные биточки*** | ***80*** |  |  | 12,7 | 1,2 | 5,17 | 82.5 |
| Рыба  |  | 120 | 84 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 9 | 9 |  |  |  |  |
| Молоко  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| Яйцо 1 кат |  | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |
| ***Хлеб ржаной*** | ***19*** |  |  | 1,25 | 0,23 | 6,5 | 37,1 |
| ***Чай с молоком*** | ***200*** |  |  | 3.2 | 3.5 | 7.23 | 109 |
| Чай  |  | ***0,8*** | ***08*** |  |  |  |  |
|  Молоко  |  | ***110*** | ***110*** |  |  |  |  |
| Сахар  |  | ***12*** | ***12*** |  |  |  |  |
| ***Всего:*** |  |  |  | ***17.1*** | ***4.9*** | ***18.9*** | ***228*** |
| ***Всего за день:*** |  |  |  | ***52.45*** | ***47*** | ***175.06*** | ***1390.8*** |
| ***Средний показатель за 10 дней*** |  |  |  | **53.58** | **49.58** | **198.1** | **1484.99** |
| **Норма**  |  |  |  | ***43.875-******48.75-******53.625*** | ***40.5-******45-******49.5*** | ***176.175-******195.75-******215.325*** | ***1215-******1350-******1485*** |