



Примерное десятидневное меню для дошкольников с 7-ми часовым пребыванием
на зимне-весенний сезон (1-й вариант)

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций 2013 год.

№ реп	Наименование блюда	Перечень продуктов	Вес брутто	Вес нетто	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)				Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	номер рецептуры
						Б	Белок животн ый	Ж	У			

Первый день

Завтрак

268	Каша манная молочная жидкая	Крупа манная	20,02	20,02	130	4,03	1,98	4,85	20,06	140,01	0,89	268
		молоко	68,9	68,9								
		сахар	3,25	3,25								
		вода	45,5	45,5								
		масло сливочное	3,25	3,25								
510	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	Какао-порошок	4	4	200	3,70	2,70	3,80	24,50	147,00	0,40	510
		Молоко цельное сгущенное с сах.	38	38								
		вода	175,5	175,5								
		сахар	3	3								
114	Батон	батон	30	30	30	2,25	0	0,87	15,42	78,60	0,00	114
111	Масло сливочное	масло сливочное	5	5	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	111
106	Сыр сычужный тв. порциями	сыр сычужный твердый с жирн. не более 55%	15,15	15	15	3,84	3,84	3,92	0,00	51,45	0,11	106
Итого завтрак						13,85	8,55	17,56	60,02	454,46	1,40	
										25%		

Первый день

2-ой завтрак

118	Яблоки	Яблоки свежие	168	150	150	0,60	0,00	0,60	14,70	70,50	15,00	118
Итого 2-ой завтрак						0,60	0,00	0,60	14,70	70,50	15,00	
										4,6%		

Первый день

Обед

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Зеленый горошек консервированный	Зеленый горошек консервированный отварной	25	25	25	0,78	0,00	0,00	1,63	9,60	2,50	по банке
139	Рассольник ленинградский	крупа перловая	3	3	150	1,23	0,00	3,15	9,75	72,75	4,61	139
		картофель	60	45								
		морковь	7,5	6								
		огурцы соленые	10,05	9								
		лук репчатый	3,6	3								
		масло растительн.	3	3								
		вода или бульон	112,5	112,5								
соль	0,8	0,8										
488	Сметана	Сметана 15% ж	10	10	10	0,26	0,26	1,50	0,36	16,20	0,04	488
377	Голубцы ленивые	говядина	84	60	150	14,14	10,65	9,08	20,05	218,67	20,03	377
		рис	7,5	7,5								
		лук	10,8	9								
		масло сливочное	4,5	4,5								
		капуста бел-ная	112,5	90								
462	Соус томатный	Вода	12,5	12,5	25	0,27	0,005	0,93	1,74	16,40	0,39	462,00
		мука пшеничная	1,25	1,25								
		масло сливочное	1,25	1,25								
		томатное пюре	3,75	3,75								
		соль	0,5	0,5								
		сахар	0,45	0,45								
527	Компот из смеси сухофруктов	Смесь сухофруктов	22,5	27,45	180	0,45	0,00	0,00	24,30	99,00	0,45	527
		Вода	171	171								
		Сахар	13,5	13,5								
114	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0	0,24	14,76	70,50	0,00	114
Итого обед						19,41	10,92	14,90	72,59	503,12	28,02	
										33%		

					Первый день				Полдник			
534	Молоко кипяченое	молоко	189	180	180	5,22	5,22	4,50	8,64	95,40	2,34	534
578	Булочка "Веснушка"	мука пшеничная	28,5	28,5	40	3,13	0,13	2,46	22,80	126,00	0,00	578
		дрожжи прес.	0,9	0,9								
		яйца	1/40 шт.	0,9								
		сахар	2,9	2,9								
		изюм	1,4	1,4								
		масло сливочное	2,5	2,5								
		соль	0,26	0,26								
вода	11,46	11,46										
Итого полдник						8,35	5,35	6,96	31,44	221,40	2,34	
										13,3%		

133	Борщ с капустой и картофелем	картофель	16,05	12	150	1,10	0,00	3,00	6,39	57,00	6,18	133
		морковь	9,45	7,5								
		лук репчатый	7,2	6								
		масло растительн.	3	3								
		сахар	1,5	1,5								
		томатное пюре	4,5	4,5								
		вод или бульон	120	120								
		лавровый лист	0,008	0,008								
		соль	0,8	0,8								
488	Сметана	Сметана 15% ж	10	10	10	0,26	0,26	1,50	0,36	16,20	0,04	488
346	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	Горбуша	49	42,5	120	8,00	6,60	4,45	11,35	117,50	4,4	346
		Картофель	80,5	58,5								
		масло сливочное	3,25	3,25								
		Соус белый на рыбном бульоне (№460):	40	40								
		бульон рыбный		44								
		масло сливочное	2	2								
		мука пшеничная	2	2								
		Сухари	1,5	1,5								
181	Кукуруза консервированная отварная	Кукуруза консервированная отварная	30	30	30	2,67	0,00	1,68	18,50	99,87	0,00	181
526	Компот из свежих плодов	фрукты свежие	45,4	40	200	0,50	0,00	0,20	23,10	96,00	4,30	526
		сахар	15	15								
		лимонная кислота	0,2	0,2								
		вода	162	162								
114	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,00	0,24	14,76	70,50	0,00	114
Итого обед						14,81	6,86	11,07	74,46	457,07	14,92	
										33%		

Второй день

Полдник

585	Булочка молочная	мука пшеничная	40	40	50	4,80	0,10	1,70	32,10	142,00	0,10	585
		дрожжи прессованные	0,48	0,48								
		молоко	20	20								
		соль	0,48	0,48								
		масло растительное	1,3	1,3								
534	Молоко кипяченое	молоко	189	180	180	5,22	5,22	4,50	8,64	95,40	2,34	534
Итого полдник						10,02	5,32	6,20	40,74	237,40	2,44	
										15%		

Второй день

Ужин

1	Салат из свежей капусты	морковь	3,75	3	30	0,63	0,00	3,03	2,79	40,80	7,68	1
		лук репчатый	3,48	3								
		сахар	0,9	0,9								
		кислота лимонная	1,8	1,8								
		Масло растительное	3	3								
163	Суп с макаронными изделиями	Макароны	12	12	150	1,43	0	3,05	9,84	72,45	0,57	163
		Морковь	7,5	6								
		Лук репчатый	7,2	6								
		масло растительн.	3	3								
		Томатное пюре	0,9	0,9								
		Томатное пюре	1	1								
		Бульон или вода	142,5	142,5								
416	Кнели из кур с рисом	Курица 1кат.потраше	110	47,14	50	8,64	8,35	8,78	3,71	127,85	0,50	416
		крупа рисовая	4,6	4,6								
		молоко	5,35	5,35								
		масло сливочное	2	2								
419	Рис отварной	Крупа рисовая	36	36	100	2,46	0,02	4,05	22,54	136,40	0,00	419
		масло сливочное	4,5	4,5								
444	Соус молочный к блюдам (1 вар.)	Молоко	25	25	25	0,86	0,72	1,74	2,2	27,93	0,16	444,00
		Мука пшеничная	1,25	1,25								
		масло сливочное	1,25	1,25								
		сахар	0,25	0,25								
		Соль	0,25	0,25								
505	Чай с лимоном	Чай	22,5	22,5	180	0,09	0,00	0,00	13,68	54,90	1,26	505
		Вода	157,5	157,5								
		Сахар	13,5	13,5								
		Лимон	7,2	6,3								
114	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,00	0,24	14,76	70,50	0,00	114
Итого обед						16,39	9,09	20,89	69,52	530,83	10,17	
Полдник										33%		
609	Печенье сахарное	печенье	30	30	30	2,25	0,00	2,94	22,32	125,10	0,00	609
534	Молоко кипяченое	молоко	189	180	180	5,22	5,22	4,50	8,64	95,40	2,34	534
Итого полдник						7,47	5,22	7,44	30,96	220,50	2,34	

										13%		
					Третий день				Ужин			
382	Картофельная запеканка с мясом	Говядина (котлетное мясо)	152	112	200	23,30	19,90	23,50	18,90	380,00	4,00	382
		Картофель	220	165								
		масло растительное	10	10								
		Яйца	1/10 шт.	4								
		Сухари	3	3								
462	Соус томатный	вода	12,5	12,5	25	0,27	0,01	0,93	1,74	16,40	0,39	462
		Мука пшеничная	1,25	1,25								
		масло сливочное	1,25	1,25								
		Томатное пюре	3,75	3,75								
		Соль	0,25	0,25								
		сахар	0,45	0,45								
531	Компот из кураги и изюма	изюм	10	10	200	0,30	0,00	0,00	20,1	81,00	0,80	531
		курага	10	10								
		сахар	15	15								
		вода	202	202								
115	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	40	3,30	0,00	0,60	16,70	69,00	0,00	115
Итого ужин						27,17	19,91	25,03	57,44	546,40	5,19	
										23%		
Итого за день						63,83	39,25	67,96	244,05	1821,07	34,95	
					Четвертый день				Завтрак			
307	Омлет натуральный	яйцо	шт.	40	65	5,60	5,60	8,70	1,50	106,00	0,20	307
		молоко	25	25								
		масло сливочное	5	5								
513	Кофейный напиток с молоком (1 вар.)	кофейный напиток	5	5	200	3,20	2,90	2,70	15,90	79,00	1,30	513
		молоко	100	100								
		сахар	10	10								
		вода	120	120								
114	Батон	батон	30	30	30	2,25	0	0,87	15,42	78,60	0,00	114
111	Масло сливочное	масло сливочное	5	5	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	111
Итого завтрак						11,08	8,53	16,40	32,86	301,00	1,50	
										24%		
					Четвертый день				2-ой завтрак			
118	Фрукты свежие	Груши	168	150	150	0,60	0,00	0,45	15,45	70,50	7,50	118
Итого 2-ой завтрак						0,60	0,00	0,45	15,45	70,50	7,50	

326	Сырники из творога	Творог	136	135	150	23,60	21,50	21,80	30,10	411,00	0,30	326
		Яйца	1/8 шт.	5								
		Сахар	15	15								
		Мука пшеничная	20	20								
		Масло сливочное	5	5								
490	Молоко сгущенное	молоко сгущенное	40	40	40	2,88	2,88	3,40	22,20	131,20	0,40	490
538	Напиток из шиповника	шиповник	20	20	200	0,70	0,00	0,30	22,80	97,00	70,00	538
		сахар	15	15								
		вода	230	230								
115	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	50	50	3,30	0,00	0,60	16,70	87,00	0,00	115
Итого ужин						30,48	24,38	26,10	91,80	726,20	70,70	
										24%		
Итого за день						82,11	63,44	81,94	224,83	1955,06	90,95	

Пятый день

Завтрак

270	Каша молочная пшеничная жидкая	крупа пшеничная	26	26	130	4,81	1,95	4,86	23,73	157,95	0,87	270
		молоко	65	65								
		сахар	3,25	3,25								
		вода	44	44								
		масло сливочное	3,25	3,25								
509	Какао с молоком (2 вар.)	какао-порошок	5	5	200	5,00	3,80	4,40	31,70	186,00	1,7	509
		молоко	130	130								
		сахар	15	15								
		вода	80	80								
106	Сыр сычужный тв. порциями	сыр сычужный твердый с жирн. не	10,1	10	10	2,60	2,60	2,60	0,00	34,30	0,07	106
114	Батон	батон	30	30	30	2,25	0	0,87	15,42	78,60	0,00	114
Итого завтрак						14,66	8,35	12,73	70,85	456,85	2,64	
										25%		

Пятый день

2-ой завтрак

537	Нектар "Яблочный"	Нектар "Яблочный"	200	200	200	1,00	0,00	0,20	20,20	92,00	4,00	537
Итого 2-ой завтрак						1,00	0,00	0,20	20,20	92,00	4,00	
										5%		

121	Икра кабачковая (пром. произв.)	икра кабачковая	30	30	30	0,57	0,00	2,67	2,31	35,70	2,10	121
		капуста белокочанная	37,5	30								
		морковь	9,45	7,5								
		картофель	24	18								

147	Щи из свежей капусты с картофелем	лук репчатый	7,2	6	150	1,05	0,00	2,99	4,67	49,80	11,09	147
		томатное пюре	1,5	1,5								
		масло растительн.	3	3								
		вода или бульон	120	120								
		лавровый лист	0,008	0,008								
		соль	0,8	0,8								
488	Сметана	Сметана 15% ж	5	5	5	0,13	0,13	0,75	0,18	8,10	0,02	488
434	Картофельное пюре	картофель	113	84	100	2,10	0,40	4,40	10,90	92,00	3,4	434
		молоко	16	15								
		масло сливочное	4,5	4,5								
342	Рыба, припущенная в молоке	Горбуша	62	45	50	6,70	6,60	3,60	3,00	64,50	0,60	342
		Лук репчатый	11,5	10								
		Молоко	16	16								
		Масло растительное	3,5	3,5								
527	Компот из смеси сухофруктов	Смесь сухофруктов	18,75	22,9	150	0,38	0,00	0,00	20,25	82,50	0,38	527
		Вода	142,5	142,5								
		Сахар	11,25	11,25								
114	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,00	0,24	14,76	70,50	0,00	114
Итого обед						13,21	7,13	14,65	56,07	403,10	17,59	
										32%		

Пятый день

Полдник

572	Шанежка картофельная	мука пшеничная	60	60	70	10,50	0,00	10,30	40,00	250,00	0,00	572
		сахар	2,5	2,5								
		масло сливочное	4,42	4,42								
		яйцо	5,83	5,83								
		соль	0,83	0,83								
		дрожжи пресс.	1,83	1,83								
		молоко	22,5	22,5								
		картофель	68,33	68,33								
Итого полдник						10,50	0,00	10,30	40,00	250,00	0,00	
										15%		

Пятый день

Ужин

82	Винегрет овощной	картофель	47,04	35,2	160	2,08	0,00	17,28	10,88	208,00	13,44	82
		свекла	30,4	24								
		морковь	20,8	16								
		огурцы соленые	60,8	48								
		лук репчатый	28,8	24								
		масло растительное	16	16								

516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	концентрат киселя	24	24	200	1,40	0,00	0,00	29	122,00	0,00	516
		сахар	10	10								
		вода	190	190								
115	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	40	3,30	0,00	0,60	16,70	69,00	0,00	115
Итого ужин						6,78	0,00	17,88	56,58	399,00	13,44	
										23%		
Итого за день						46,15	15,48	55,76	243,70	1600,95	37,67	

Шестой день

Завтрак

274	Каша рисовая молочная	рис	21,2	21,2	130	3,60	2,22	5,60	21,06	149,11	1,00	274
		Вода	37,7	37,7								
		Молоко	76,7	76,7								
		Сахар	3,25	3,25								
		масло сливочное	3,25	3,25								
		соль	0,4	0,4								
507	Чай с молоком (2-й вариант)	чай-заварка	25	25	200	1,50	1,40	1,30	17,40	87,00	1,30	507
		сахар	15	15								
		молоко	50	50								
		вода	125	125								
106	Сыр сычужный тв. порциями	сыр сычужный твердый с жирн. не	10,1	10	10	2,60	2,60	2,60	0,00	34,30	0,07	106
114	Батон	батон	30	30	30	2,25	0	0,87	15,42	78,60	0,00	114
111	Масло сливочное	масло сливочное	5	5	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	111
Итого завтрак						9,98	6,25	14,50	53,92	386,41	2,37	
										24%		

Шестой день

2-ой завтрак

537	Нектар "Яблочный"	Нектар "Яблочный"	200	200	200	1,00	0,00	0,20	20,20	92,00	4,00	537
Итого 2-ой завтрак						1,00	0,00	0,20	20,20	92,00	4,00	
										5%		

Шестой день

Обед

159	Суп с рыбными консервами	консервы рыбные	24	24	150	5,54	4,34	4,34	9,63	99,75	4,74	159
		картофель	55,95	42								
		морковь	12	9,6								
		лук репчатый	5,7	4,8								
		крупа рисовая	3	3								
		масло сливочное	2,25	2,25								
		соль	0,6	0,6								
		вода	120	120								

395	Тефтели из говядины с рисом	Говядина 1 кат.	30,5	22	65	4,75	4,30	7,65	5,70	77,35	0,40	395
		Вода	3,5	3,5								
		Крупа рисовая	3	3								
		лук репчатый	12,25	10,5								
		Масло сливочное	5	5								
		мука пшеничная	2,5	2,5								
		Соус молочный (№	15	15								
		молоко	15	15								
		мука пшеничная	0,75	0,75								
		масло сливочное	0,75	0,75								
сахар	0,15	0,15										
соль	0,15	0,15										
428	Капуста тушеная	капуста белокочан.	131,3	105	100	3,70	0,00	3,60	3,90	63,00	17	428
		масло сливочное	4,5	4,5								
		морковь	5	4								
		петрушка	2,7	2								
		лук репчатый	7,1	6								
		томат-пюре	8	8								
		мука пшеничная	1,2	1,2								
		сахар	3	3								
526	Компот из свежих плодов	фрукты свежие	45,4	40	200	0,50	0,00	0,20	23,10	96,00	4,30	526
		сахар	15	15								
		лимонная кислота	0,2	0,2								
		вода	162	162								
114	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,00	0,24	14,76	70,50	0,00	114
Итого обед						16,77	8,64	16,03	57,09	406,60	26,44	
в процентном соотношении обед										31%		

Шестой день

Полдник

592	Гребешок из дрожжевого теста	мука пшеничная	33,32	33,32	50	5	0,08	3,25	41,16	214,16	0,08	592
		сахар	4,7	4,7								
		масло сливочное	0,95	0,95								
		яйца	0,125	0,125								
		соль иодированная	0,5	0,5								
		дрожжи сухие	0,0003	0,0003								
		вода	15	15								
		повидло	12,5	12,5								
масло растительное	0,208	0,208										
534	Молоко кипяченое	молоко	189	180	180	5,22	5,22	4,50	8,64	95,40	2,34	534
Итого полдник						10,22	5,30	7,75	49,80	309,56	2,42	
в процентном соотношении полдник										15%		

				Шестой день		Ужин						
170	Суп молочный с крупой	Молоко	105	105	150	3,62	2,99	3,87	12,39	98,85	0,96	170
		Вода	45	45								
		масло сливочное	1,5	1,5								
		Сахар	1,2	1,2								
		крупка кукурузная	9	9								
		соль	0,2	0,2								
538	Напиток из шиповника	шиповник	20	20	200	0,70	0,00	0,30	22,80	97,00	70,00	538
		сахар	15	15								
		вода	230	230								
115	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	40	3,30	0,00	0,60	16,70	69,00	0,00	115
Итого ужин						7,62	2,99	4,77	51,89	264,85	70,96	
										23%		
Итого за день						45,59	23,18	43,25	232,90	1459,42	106,19	

				Седьмой день		Завтрак						
322	Запеканка рисовая с творогом	крупка рисовая	28,8	28,8	120	6,88	4,56	6,72	30,16	208,80	0,08	322
		вода	60	60								
		Яйца	6	6								
		Творог	24,32	24,32								
		Сахар	8,8	8,8								
		Ванилин	0,01	0,01								
		Сухари	3,04	3,04								
		Масло сливочное	2,53	2,53								
		сметана	1,84	1,84								
449	Соус молочный сладкий	Молоко	37,5	37,5	50	1,30	1,09	3,18	7,90	65,25	0,40	449
		Вода	12,5	12,5								
		Мука пшеничная	2	2								
		Масло сливочное	2	2								
		Сахар	5	5								
		Ванилин	0,025	0,025								
514	Кофейный напиток с молоком (2 вар.)	кофейный напиток	2	2	200	3,20	2,90	2,70	15,90	79,00	1,30	514
		молоко	100	100								
		сахар	10	10								
		вода	120	120								
114	Батон	батон	30	30	30	2,25	0	0,87	15,42	78,60	0,00	114
111	Масло сливочное	масло сливочное	5	5	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	111

Итого завтрак						13,66	8,57	17,60	69,42	469,05	1,78	
118	Апельсины	Апельсины свежие	195	150	150	1,35	0,00	0,30	12,15	64,55	90,00	118
Итого 2-ой завтрак						1,35	0,00	0,30	12,15	64,55	90,00	
										5,6%		
Седьмой день						Обед						
139	Рассольник ленинградский	крупа перловая	3	3	150	1,23	0,00	3,15	9,75	72,75	4,61	139
		картофель	60	45								
		морковь	7,5	6								
		огурцы соленые	10,5	9								
		лук репчатый	3,6	3								
		масло растительн.	3	3								
	соль	0,8	0,8									
488	Сметана	Сметана 15% ж	5	5	5	0,13	0,13	0,75	0,18	8,10	0,02	488
416	Кнели из кур с рисом	Курица 1кат.потраше	110	47,14	50	8,64	8,35	8,78	3,71	127,85	0,50	416
		крупа рисовая	4,6	4,6								
		молоко	5,35	5,35								
		масло сливочное	2	2								
297	Рожки отварные	Рожки отварные	37,4	37,4	110	4,14	0,00	0,50	21,30	106,26	0,011	297
		масло сливочное	4,95	4,95								
		соль	1	1								
19	салат из моркови с схаром	морковь	33	26,4	30	0,33	0,00	3,03	2,73	39,60	0,96	19
		масло растительн.	3	3								
		сахар	0,9	0,9								
451	Соус сметанный	Мука пшеничная	0,75	0,75	30	0,46	0,38	3,19	1,01	34,59	0,02	451
		масло сливочное	0,75	0,75								
		вода	16,5	16,5								
		сметана	15	15								
505	Чай с лимоном	Чай	18,75	18,75	150	0,08	0,00	0,00	11,4	45,75	1,05	505
		Вода	131,25	131,25								
		Сахар	11,25	11,25								
		Лимон	6	5,25								
114	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,00	0,24	14,76	70,50	0,00	114
Итого обед						17,29	8,86	19,64	64,84	505,40	7,17	
										32%		

Седьмой день					Полдник							
609	Печенье	Печенье сахарное	20	20	20	1,50	0,00	1,96	14,88	83,40	0,00	609
534	Молоко кипяченое	молоко	189	180	180	5,22	5,22	4,50	8,64	95,40	2,34	534
Итого полдник						6,72	5,22	6,46	23,52	178,80	2,34	
в процентном соотношении полдник										14%		

Седьмой день					Ужин							
382	Картофельная запеканка с мясом	Говядина (котлетное мясо)	114	84	150	17,47	14,9	17,63	14,18	285	3	382,00
		Картофель	165	123,75								
		масло сливочное	7,5	7,5								
		Яйца	1/13шт.	3								
		Сухари	2,25	2,25								
462	Соус томатный	вода	12,5	12,5	25	0,27	0,01	0,93	1,74	16,40	0,39	462
		Мука пшеничная	1,25	1,25								
		масло сливочное	1,25	1,25								
		Томатное пюре	3,75	3,75								
		Соль	0,25	0,25								
		сахар	0,45	0,45								
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	концентрат киселя	24	24	200	1,40	0,00	0,00	29	122,00	0,00	516
		сахар	10	10								
		вода	190	190								
115	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	40	3,30	0,00	0,60	16,70	69,00	0,00	115
Итого ужин						22,44	14,91	19,16	61,62	492,40	3,39	
										24%		
Итого за день						61,45	37,56	63,15	231,55	1710,20	104,68	

Восьмой день					Завтрак							
307	Омлет натуральный	яйцо	шт.	40	65	5,60	5,60	8,70	1,50	106,00	0,20	307
		молоко	25	25								
		масло сливочное	5	5								
506	Чай с молоком (1-й вариант)	чай-заварка	50	50	200	1,50	1,50	1,30	15,90	81,00	1,30	506
		сахар	15	15								
		молоко	50	50								
		вода	100	100								

106	сыр сычужн.	сыр сычужн.	20,2	20	20	5,12	5,12	5,22	0,00	68,66	0,14	106
114	Батон	батон	30	30	30	2,25	0	0,87	15,42	78,60	0,00	114
111	Масло сливочное	масло сливочное	5	5	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	111
Итого завтрак						14,50	12,25	20,22	32,86	371,66	1,64	
										24%		

Восьмой день						2-ой завтрак						
537	Нектар "Яблочный"	Нектар "Яблочный"	200	200	200	1,00	0,00	0,20	20,20	92,00	4,00	537
Итого 2-ой завтрак						1,00	0,00	0,20	20,20	92,00	4,00	
										5%		

Восьмой день						Обед						
136	Свекольник	Свекла	48	38,4	150	1,31	0,06	2,67	7,22	58,20	5,51	136
		Морковь	7,5	6								
		Лук репчатый	8,1	6,75								
		Картофель	34,5	25,8								
		Масло сливочное	3	3								
		Сахар	1,5	1,5								
		Бульон или вода	120	120								
томат-пюре	1,95	1,95										
488	Сметана	Сметана 15% ж	5	5	5	0,13	0,13	0,75	0,18	8,10	0,02	488
243	Каша гречневая рассыпчатая	гречневая крупа	69	69	150	8,55	0,03	7,85	37,08	253,05	0	243
		вода	102	102								
		соль иодированная	0,25	0,25								
		масло сливочное	6,75	6,75								
121	Икра кабачковая	икра кабачковая	30	30	30	0,57	0,00	2,67	2,31	35,70	2,10	121
351	Котлета рыбная	Минтай	65,5	40	50	6,95	6,30	1,05	4,80	56,50	0,20	351
		Хлеб пшеничный	9,5	9,5								
		Молоко	7	7								
		Яйца	1/13 шт	3								
		масло сливочное	1	1								
527	Компот из смеси сухофруктов	Смесь сухофруктов	18,75	22,9	150	0,38	0,00	0,00	20,25	82,50	0,375	527
		Вода	142,5	142,5								
		Сахар	11,25	11,25								
114	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,00	0,24	14,76	70,50	0,00	114
Итого обед						20,16	6,52	15,23	86,60	564,55	8,21	
										35%		

Восьмой день						Полдник						
		мука пшеничная	44,5	44,5								
		сахар	2	2								
		дрожжи прессов.	1,3	1,3								

581	Булочка "Розовая"	соль иодированная	0,7	0,7	60	4,80	0,10	1,70	32,10	163,00	0,10	581
		свекла	4,5	3,6								
		масло сливочное	1,3	1,3								
		яйца	1/40 шт.	1								
		вода	18	18								
405	Молоко кипяченое	молоко	189	180	180	5,22	5,22	4,50	8,64	95,40	2,34	405
Итого полдник						10,02	5,32	6,20	40,74	258,40	2,44	
										11%		

Восьмой день

Ужин

326	Сырники из творога	Творог	90,6	90	100	15,73	14,30	14,50	20,06	274,00	0,20	326
		Яйца	1/12 шт.	3,3								
		Сахар	10	10								
		Мука пшеничная	13,3	13,3								
		Масло сливочное	3,3	3,3								
490	Молоко сгущенное	молоко сгущенное	10	10	10	0,72	0,72	0,85	5,55	32,80	0,10	490
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	Чай-заварка	25	25	200	0,10	0,00	0,00	15	60,00	0,00	503
		сахар	15	15								
		вода	175	175								
115	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	40	3,30	0,00	0,60	16,70	69,00	0,00	115
Итого ужин						19,85	15,02	15,95	57,31	435,80	0,30	
Итого за день						65,53	39,11	57,80	237,71	1722,41	16,59	

Девятый день

Завтрак

320	Запеканка морковная с творогом	морковь	101,4	81,5	130	11,35	8,67	13,52	23,66	251,33	2,08	320
		масло сливочное	6,5	6,5								
		молоко	20	20								
		крупа манная	13	13								
		творог	49,4	48,5								
		яйца	1/8 шт	5,2								
		сахар	5,2	5,2								
		сухари пшеничные	3,5	3,5								
		сметана	3,5	3,5								
		ванилин	0,001	0,001								
490	Молоко сгущенное	молоко сгущенное	30	30	30	2,16	2,16	2,55	16,65	98,40	0,30	490
513	Кофейный напиток с молоком (1 вар.)	кофейный напиток	5	5	200	3,20	2,90	2,70	15,90	79,00	1,30	513
		молоко	100	100								
		сахар	10	10								
		вода	120	120								

114	Батон	батон	30	30	30	2,25	0	0,87	15,42	78,60	0,00	114
111	Масло сливочное	масло сливочное	5	5	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	111
106	Сыр сычужный тв. порциями	сыр сычужный твердый с жирн. не	10,1	10	10	2,60	2,60	2,60	0,00	34,30	0,07	106
Итого завтрак						21,59	16,36	26,37	71,67	579,03	3,75	
										24%		
						Девятый день			2-ой завтрак			
118	Бананы	бананы	195	150	150	2,25	0,00	0,75	31,50	144,00	15,00	118
Итого 2-ой завтрак						2,25	0,00	0,75	31,50	144,00	15,00	
										5,0%		

						Девятый день			Обед			
158	Уха с крупой	Треска потр. без гол.	21	20,25	150	3,90	2,70	1,50	8,60	63,45	5,31	158
		Картофель	46,5	30								
		Крупа перловая	4,5	4,5								
		Лук репчатый	14,25	12								
		Масло сливочное	1,5	1,5								
		Укроп	3,75	3								
		Вода	128,25	128,25								
434	Картофельное пюре	картофель	113	84	100	2,10	0,40	4,40	10,90	92,00	3,4	434
		молоко	16	15								
		масло сливочное	4,5	4,5								
386	Котлета мясная	говядина (1 кат.) (котлетное мясо)	81,2	60,2	70	8,46	10,78	12,25	10,01	200,20	0,00	386
		масло сливочное	5	5								
		хлеб пшеничный	13,3	13,3								
		сухари	7,7	7,7								
		молоко	16,1	16,1								
		масло растительн.	4,9	4,9								
		соль	4	4								
	Горошек консервированный отварной	Горошек конскрвир.	30	30	30	0,93	0	0	1,95	11,52	3,00	
537	Нектар "Яблочный"	Нектар "Яблочный"	180	180	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	3,60	537
114	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,00	0,24	14,76	70,50	0,00	114
Итого обед						18,57	13,88	18,57	64,40	520,47	15,31	
										30%		
						Девятый день			Полдник			
535	Кефир	кефир	185,4	180	180	5,22	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	535

608	Пряник	пряник	40	40	40	2,36	0	1,88	30	146,4	0	608
Итого полдник						7,58	5,22	6,38	37,20	236,40	1,26	
										15%		

Девятый день

Ужин

354	Рыбные хлебцы (паровые)	Минтай	84	58,1	70	9,87	9,24	3,01	4,13	83,30	0,21	354
		Хлеб пшеничный	9,1	9,1								
		Яйца	1/6 шт.	6,5								
		Молоко	14,7	14,7								
		Масло сливочное	2,8	2,8								
428	Капуста тушеная	капуста белокочан.	131,3	105	100	3,70	0,00	3,60	3,90	63,00	17	428
		масло сливочное	4,5	4,5								
		морковь	5	4								
		петрушка	2,7	2								
		лук репчатый	7,1	6								
		томат-пюре	8	8								
		мука пшеничная	1,2	1,2								
		сахар	3	3								
538	Напиток из шиповника	шиповник	20	20	200	0,70	0,00	0,30	22,80	97,00	70,00	538
		сахар	15	15								
		вода	230	230								
115	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	40	3,30	0,00	0,60	16,70	69,00	0,00	115
Итого ужин						17,57	9,24	7,51	47,53	312,30	87,21	
										24%		
Итого за день						67,56	44,70	59,58	252,30	1792,20	122,53	

Десятый день

Завтрак

272	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" жидкая	Крупа "Геркулес"	20,02	20,02	130	4,30	2,05	5,64	23,58	120,04	0,90	272
		Вода	37,7	37,7								
		Молоко	70,8	70,8								
		Сахар	3	3								
		соль	3	3								
514	Кофейный напиток с молоком (2 вар.)	кофейный напиток	2	2	200	3,20	2,90	2,70	15,90	79,00	1,30	514
		молоко	100	100								
		сахар	10	10								
		вода	120	120								
114	Батон	батон	30	30	30	2,25	0	0,87	15,42	78,60	0,00	114
111	Масло сливочное	масло сливочное	5	5	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	111
Итого завтрак						9,78	4,98	13,34	54,94	315,04	2,20	
в процентном соотношении завтрак										25%		

					Десятый день		2-ой завтрак					
537	Нектар "Яблочный"	Нектар "Яблочный"	200	200	200	1,00	0,00	0,20	20,20	92,00	4,00	537
Итого 2-ой завтрак						1,00	0,00	0,20	20,20	92,00	4,00	
										5%		

					Десятый день		Обед					
149	Суп картофельный с бобовыми(1-й вариант)	горох	12,15	12	150	1,38	0,02	2,55	9,08	64,8	5,21	149
		картофель	50	37,5								
		морковь	7,5	6								
		петрушка	1,95	1,5								
		лук репчатый	7,2	6								
		масло сливочное	3	3								
		бульон или вода	97,5	97,5								
409	Птица отварная	Кат.потрашенная	80	71,4	50	11,79	11,71	8,14	0,29	121,43	2,36	409
		Морковь	2,14	1,43								
		Петрушка	2,14	2,14								
419	Рис отварной	Крупа рисовая	36	36	100	2,46	0,02	4,05	22,54	136,40	0,00	419
		масло сливочное	4,5	4,5								
444	Соус молочный к блюдам (1 вар.)	Молоко	25	25	25	0,86	0,72	1,74	2,2	27,93	0,16	444,00
		Мука пшеничная	1,25	1,25								
		масло сливочное	1,25	1,25								
		сахар	0,25	0,25								
		Соль	0,25	0,25								
1	Салат из свежей капусты	капуста свежая	46,83	37,5	30	0,63	0,00	3,03	2,79	40,80	7,68	1
		морковь	3,75	3								
		лук репчатый	3,48	3								
		сахар	0,9	0,9								
		кислота лимонная	1,8	1,8								
		Масло растительное	3	3								
505	Чай с лимоном	Чай	22,5	22,5	180	0,09	0,00	0,00	13,68	54,90	1,26	505
		Вода	157,5	157,5								
		Сахар	13,5	13,5								
		Лимон	7,2	6,3								
114	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,00	0,24	14,76	70,50	0,00	114

Итого обед				19,49	12,47	19,75	65,34	516,76	16,67
								31%	

				Десятый день		Полдник						
585	Булочка молочная	мука пшеничная	40	40	50	4,80	0,10	1,70	32,10	142,00	0,10	585
		дрожжи прессованные	0,48	0,48								
		молоко	20	20								
		соль	0,48	0,48								
		масло растительное	1,3	1,3								
534	Молоко кипяченое	молоко	189	180	180	5,22	5,22	4,50	8,64	95,40	2,34	534
Итого полдник				10,02	5,32	6,20	40,74	237,40	2,44			
								13%				

				Десятый день		Ужин						
377	Голубцы ленивые	цыпленок бройлера	72,8	52	130	11,05	9,23	10,79	5,20	162,50	16,12	377
		рис	6,5	6,5								
		лук	9,36	7,8								
		масло сливочное	3,9	3,9								
		капуста бел-ная	97,5	78								
445	Соус молочный к блюдам (2 вар.)	молоко	18,75	18,75	25	0,66	0,54	1,60	1,95	24,80	0,12	445
		вода	6,25	6,25								
		мука пшеничная	1,25	1,25								
		масло сливочное	1,25	1,25								
		сахар	0,25	0,25								
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	концентрат киселя	24	24	200	1,40	0,00	0,00	29	122,00	0,00	516
		сахар	10	10								
		вода	190	190								
115	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	40	3,30	0,00	0,60	16,70	69,00	0,00	115
Итого ужин				16,41	9,77	12,99	52,85	378,30	16,24			
								25%				
Итого за день				56,70	32,54	52,48	234,07	1539,50	41,55			

Итого за весь период				589,36	349,80	570,47	2372,06	16630,94	698,45
Среднее значение				58,94	34,98	57,05	237,21	1663,09	69,85
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				16,56		15,79	67,64		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				14,8		31,5	56		

