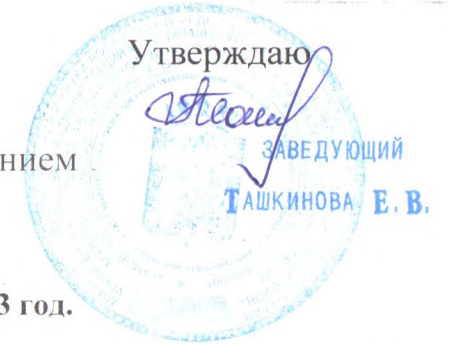


Примерное десятидневное меню для дошкольников с 12-ти часовым пребыванием  
на летне-осенний сезон 3-7 лет



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 (ккал)	Витамин С	номер рецептуры
						Б	Белок животн ый	Ж	У			
<b>Первый день</b>						<b>Завтрак</b>						
268	Каша манная молочная жидкая	Крупа манная	30,8	30,8	200	6,20	3,06	7,46	30,86	215,40	1,38	268
		молоко	106	106								
		сахар	5	5								
		вода	70	70								
		масло сливочное	5	5								
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								
117	Батон	батон	35	35	35	2,63	0	0,1	17,99	91,70	0,00	117
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%	20,2	20	20	5,12	5,12	5,22	0,00	68,60	0,14	106
<b>Итого завтрак</b>						<b>17,68</b>	<b>10,91</b>	<b>20,71</b>	<b>73,39</b>	<b>560,10</b>	<b>1,92</b>	
										24%		

<b>Первый день</b>						<b>2-ой завтрак</b>						
118	Яблоки	яблоки свежие	224	200	200	0,80	0,00	0,50	19,60	94,00	20,00	118
<b>Итого 2-ой завтрак</b>						<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>19,60</b>	<b>94,00</b>	<b>20,00</b>	
										5,0%		
<b>Первый день</b>						<b>Обед</b>						

112	Помидоры свежие	помидоры свежие	53,5	50	50	0,55	0	0,1	1,9	12,00	12,50	112
139	Рассольник ленинградский	крупа перловая	5	5	250	2,05	0,00	5,25	16,25	121,25	7,70	139
		картофель	100	75								
		морковь	12,5	10								
		огурцы соленые	16,75	15								
		лук репчатый	6	5								
		масло растительн.	5	5								
		вода или бульон	187,5	187,5								
соль	1	1										
488	Сметана	Сметана 15% ж	12,5	12,5	12,5	0,33	0,33	1,88	0,45	20,25	0,05	488
377	Голубцы ленивые	говядина	84	60	150	14,14	0,00	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	25	25	50	0,54	0,01	1,86	3,47	32,80	0,78	462,00
		мука пшеничная	2,5	2,5								
		масло сливочное	2,5	2,5								
		томатное пюре	7,5	7,5								
		сахар	0,9	0,9								
527	Компот из смеси сухофруктов	Смесь сухофруктов	25	30,5	200	0,50	0,00	0,00	27,00	110,00	0,5	527
		Вода	190	190								
		Сахар	15	15								
114	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0	0,36	22,14	105,75	0,00	114
<b>Итого обед</b>						<b>21,53</b>	<b>0,34</b>	<b>18,53</b>	<b>91,26</b>	<b>620,72</b>	<b>41,56</b>	
										<b>32%</b>		

		Первый день				Полдник						
578	Булочка "Веснушка"	мука пшеничная	42,85	42,85	60	4,7	0,2	3,7	34,2	189,00	0,00	578
		дрожжи прес.	1,3	1,3								
		яйца	1/30 шт.	1,3								
		сахар	4,3	4,3								
		изюм	2,1	2,1								
		масло сливочное	3,8	3,8								
		соль	0,4	0,4								
вода	17,2	17,2										
534	Молоко кипяченое	молоко	210	200	200	5,80	5,80	5,00	9,60	106,00	2,60	534
<b>Итого полдник</b>						<b>10,50</b>	<b>6,00</b>	<b>8,70</b>	<b>43,80</b>	<b>295,00</b>	<b>2,60</b>	
										<b>15,0%</b>		







112	Огурцы свежие	огурцы свежие			50	0,40	0,00	0,05	1,25	7,00	5,00	112
163	Суп с макаронными изделиями	Макароны	20	20	250	2,4	0	5,075	16,4	120,75	0,95	163
		Морковь	12,5	10								
		Лук репчатый	12	10								
		масло растительн.	5	5								
		Томатное пюре	1,5	1,5								
		Соль	2	2								
Бульон или вода	237,5	237,5										
416	Кнели из кур с рисом	Курица 1кат.потрашенная	154	66	70	12,10	11,70	12,30	5,20	179,00	0,70	416
		крупа рисовая	6,5	6,5								
		молоко	7,5	7,5								
		масло сливочное	2,8	2,8								
419	Рис отварной	Крупа рисовая	54	54	150	3,69	0,03	6,08	33,81	204,60	0,00	419
		масло сливочное	6,75	6,75								
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	25	25	200	0,10	0,00	0,00	15,2	61,00	1,40	505
		Вода	175	175								
		Сахар	15	15								
		Лимон	8	7								
114	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0	0,36	22,14	105,75	0,00	114
<b>Итого обед</b>						<b>22,97</b>	<b>12,45</b>	<b>25,60</b>	<b>96,20</b>	<b>706,03</b>	<b>8,21</b>	
<b>Полдник</b>										<b>35%</b>		
609	Печенье сахарное	печенье	30	30	30	2,25	0,00	2,94	22,32	125,10	0,00	609
534	Молоко кипяченое	молоко	210	200	200	5,80	5,80	5,00	9,60	106,00	2,60	534
<b>Итого полдник</b>						<b>8,05</b>	<b>5,80</b>	<b>7,94</b>	<b>31,92</b>	<b>231,10</b>	<b>2,60</b>	
										<b>15%</b>		

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	25	25	50	0,54	0,01	1,87	3,47	32,80	0,78	462
		Мука пшеничная	2,5	2,5								
		масло сливочное	2,5	2,5								
		Томатное пюре	7,5	7,5								
		Соль	0,5	0,5								
		сахар	0,9	0,9								
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	50	50	50	3,30	0,00	0,60	16,70	87,00	0,00	115
<b>Итого ужин</b>						<b>27,44</b>	<b>19,91</b>	<b>25,97</b>	<b>59,17</b>	<b>580,80</b>	<b>5,58</b>	
										<b>21%</b>		
<b>Итого за день</b>						<b>74,82</b>	<b>44,33</b>	<b>76,80</b>	<b>294,82</b>	<b>2182,43</b>	<b>37,15</b>	
<b>Четвертый день      Завтрак</b>												
307	Омлет натуральный	яйца	1,5 шт.	62	100	8,60	8,60	13,40	2,30	163,07	0,30	307
		молоко	40	40								
		масло сливочное	8	8								
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								
117	Батон	батон	35	35	35	2,63	0	0,1	17,99	91,70	0,00	117
111	Масло сливочное	масло сливочное	5	5	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	111
<b>Итого завтрак</b>						<b>14,46</b>	<b>11,53</b>	<b>20,33</b>	<b>36,23</b>	<b>371,17</b>	<b>1,60</b>	
										<b>22%</b>		
<b>Четвертый день      2-ой завтрак</b>												
118	Плоды свежие	Груши	220	200	200	0,80	0,00	0,60	20,60	94,00	10,00	118
<b>Итого 2-ой завтрак</b>						<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>20,60</b>	<b>94,00</b>	<b>10,00</b>	
										<b>5%</b>		





326	Сырники из творога	Яйца	1/8 шт.	5	150	23,60	21,50	21,80	30,10	411,00	0,30	326
		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
<b>Итого ужин</b>						<b>30,48</b>	<b>24,38</b>	<b>26,10</b>	<b>91,80</b>	<b>726,20</b>	<b>70,70</b>	
										24%		
<b>Итого за день</b>						<b>91,54</b>	<b>67,37</b>	<b>96,17</b>	<b>281,21</b>	<b>2354,72</b>	<b>100,31</b>	

**Пятый день**

**Завтрак**

270	Каша молочная пшеничная жидкая	крупа пшеничная	40	40	200	7,40	3,00	7,48	36,50	243,00	1,34	270
		молоко	100	100								
		сахар	5	5								
		вода	68	68								
		масло сливочное	5	5								
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 более 55%	10,1	10	10	2,60	2,60	2,60	0,00	34,30	0,07	106
117	Батон	батон	35	35	35	2,63	0	0,1	17,99	91,70	0,00	117
<b>Итого завтрак</b>						<b>17,63</b>	<b>9,40</b>	<b>14,58</b>	<b>86,19</b>	<b>555,00</b>	<b>3,11</b>	
										24%		

**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
<b>Итого 2-ой завтрак</b>						<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92,00</b>	<b>4,00</b>	
										5%		

**Пятый день**

**Обед**

	Салат из белокочанной	Капуста белокочанная	24	19,2								
		помидоры	9,2	8								

3	капусты с помидорами и огурцами	огурцы	9,6	8	40	0,92	0,40	4,40	1,56	49,60	8,80	3
		яйцо	0,08	3,2								
		масло растительное	4	4								
		лимонная кислота	0,04	0,04								
147	Щи из свежей капусты с картофелем	капуста белокочанная	62,5	50	250	1,75	0,00	4,98	7,80	83,00	18,48	147
		морковь	15,75	12,5								
		картофель	100	30								
		лук репчатый	12	10								
		томатное пюре	2,5	2,5								
		масло растительн.	5	5								
		вода или бульон	200	200								
		лавровый лист	0,008	0,008								
		соль	1	1								
488	Сметана	Сметана 15% ж	10	10	10	0,26	0,26	1,50	0,36	16,20	0,04	488
434	Картофельное пюре	картофель	169,5	126	150	3,15	0,60	6,60	16,35	138,00	5,1	434
		молоко	24	22,5								
		масло сливочное	6,75	6,75								
342	Рыба, припущенная в молоке	горбуша	124	90	100	13,40	13,20	7,20	3,10	129,00	1,20	342
		Лук репчатый	23	20								
		Молоко	32	32								
		Масло растительное	7	7								
527	Компот из смеси сухофруктов	Смесь сухофруктов	25	30,5	200	0,50	0,00	0,00	27,00	110,00	0,5	527
		Вода	190	190								
		Сахар	15	15								
114	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0	0,36	22,14	105,75	0,00	114
<b>Итого обед</b>						<b>23,40</b>	<b>14,46</b>	<b>25,04</b>	<b>78,31</b>	<b>631,55</b>	<b>34,12</b>	
										<b>34%</b>		

**Пятый день**

**Полдник**

608	пряник	пряник	40	40	40	2,36	0,00	1,88	30,00	146,40	0,00	608
-----	--------	--------	----	----	----	------	------	------	-------	--------	------	-----

534	Молоко кипяченое	молоко	210	200	200	5,80	5,80	5,00	9,60	106,00	2,60	534
<b>Итого полдник</b>						<b>8,16</b>	<b>5,80</b>	<b>6,88</b>	<b>39,60</b>	<b>252,40</b>	<b>2,60</b>	
										<b>15%</b>		

<b>Пятый день</b>						<b>Ужин</b>						
82	Винегрет овощной	картофель	58,8	44	200	2,60	0,00	21,60	13,60	260,00	16,80	82
		свекла	38	30								
		морковь	26	20								
		огурцы соленые	76	60								
		лук репчатый	36	30								
		масло растительное	20	20								
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	50	50	50	3,30	0,00	0,60	16,70	87,00	0,00	115
<b>Итого ужин</b>						<b>7,30</b>	<b>0,00</b>	<b>22,20</b>	<b>59,30</b>	<b>469,00</b>	<b>16,80</b>	
										<b>22%</b>		
<b>Итого за день</b>						<b>57,49</b>	<b>29,66</b>	<b>68,90</b>	<b>283,60</b>	<b>1999,95</b>	<b>60,63</b>	

<b>Шестой день</b>						<b>Завтрак</b>						
274	Каша рисовая молочная жидкая	рис	23,1	23,1	150	4,16	2,57	6,47	24,30	172,05	1,16	274
		Вода	43,5	43,5								
		Молоко	88,5	88,5								
		Сахар	3,75	3,75								
		масло сливочное	3,75	3,75								
		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								
117	Батон	батон	35	35	35	2,63	0	0,1	17,99	91,70	0,00	117
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%	10,1	10	10	2,60	2,60	2,60	0,00	34,30	0,07	106
<b>Итого завтрак</b>						<b>10,91</b>	<b>6,60</b>	<b>14,60</b>	<b>59,73</b>	<b>422,45</b>	<b>2,53</b>	
										<b>25%</b>		

<b>Шестой день</b>						<b>2-ой завтрак</b>						
537	Нектар "Яблочный"	Нектар "Яблочный"			200	1,00	0,00	0,20	20,20	02,00	1,00	537

337	пеклар молочный		200	200	200	1,00	0,00	0,20	20,20	92,00	4,00	337
<b>Итого 2-ой завтрак</b>						<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92,00</b>	<b>4,00</b>	
										<b>5%</b>		
<b>Шестой день</b>						<b>Обед</b>						
159	Суп с рыбными консервами	консервы рыбные	40	40	250	9,23	7,23	7,23	16,05	166,25	7,90	159
		картофель	93,25	70								
		морковь	20	16								
		лук репчатый	9,5	8								
		крупа рисовая	5	5								
		масло сливочное	3,75	3,75								
		Укроп или петрушка	1,8	1,75								
		соль	1	1								
		вода	200	200								
395	Тефтели из говядины с рисом	Говядина 1 кат.	61	44	100	9,50	8,60	15,30	11,40	221,00	0,80	395
		Вода	7	7								
		Крупа рисовая	6	6								
		лук репчатый	24,5	21								
		Масло сливочное	10	10								
		мука пшеничная	5	5								
		Соус молочный (№ 444):	30	30								
		молоко	30	30								
		мука пшеничная	1,5	1,5								
		масло сливочное	1,5	1,5								
		сахар	0,3	0,3								
		соль	0,3	0,3								
112	помидоры свежие	помидоры свежие	53,5	50	50	0,55	0,00	0,10	1,90	12,00	12,50	112
428	Капуста тушеная	капуста белокочан.	196,95	157,5	150	5,55	0,00	5,40	5,85	94,50	25,5	428
		масло сливочное	6,75	6,75								
		морковь	7,5	6								
		петрушка	4,05	3								
		лук репчатый	10,65	9								
		томат-пюре	12	12								
		мука пшеничная	1,8	1,8								

		сахар	4,5	4,5								
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	45	45	45	3,42	0	0,36	22,14	105,75	0,00	114
<b>Итого обед</b>						<b>28,75</b>	<b>15,83</b>	<b>28,59</b>	<b>80,44</b>	<b>695,50</b>	<b>51,00</b>	
<b>в процентном соотношении обед</b>										<b>35%</b>		

<b>Шестой день</b>												
<b>Полдник</b>												
592	Гребешок из дрожжевого теста	мука пшеничная	37,98	37,98	60	6	0,1	3,9	49,4	257	0,1	592
		сахар	5,64	5,64								
		масло сливочное	1,14	1,14								
		яйца	0,125	0,125								
		соль иодированная	0,5	0,5								
		дрожжи сухие	0,0003	0,0003								
		вода	18	18								
		повидло	15	15								
масло растительное	0,25	0,25										
534	Молоко кипяченое	молоко	210	200	200	5,80	5,80	5,00	9,60	106,00	2,60	534
<b>Итого полдник</b>						<b>11,80</b>	<b>5,90</b>	<b>8,90</b>	<b>59,00</b>	<b>363,00</b>	<b>2,70</b>	
										<b>15%</b>		

<b>Шестой день</b>												
<b>Ужин</b>												
170	Суп молочный с крупой кукурузной	молоко	175	175	250	6,03	4,98	6,45	20,65	164,75	1,60	170
		вода	75	75								
		крупы: рисовая, мнная, кукурузная, ячневая или др.	15	15								
		масло сливочное	2,5	2,5								
		сахар	2	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	50	50	50	3,30	0,00	0,60	16,70	87,00	0,00	115
<b>Итого ужин</b>						<b>10,03</b>	<b>4,98</b>	<b>7,35</b>	<b>60,15</b>	<b>348,75</b>	<b>71,60</b>	
										<b>20%</b>		
<b>Итого за день</b>						<b>62,49</b>	<b>33,31</b>	<b>59,64</b>	<b>279,52</b>	<b>1921,70</b>	<b>131,83</b>	

**Седьмой день**

**Завтрак**

322	Запеканка рисовая с творогом	крупа рисовая	36	36	150	8,60	5,70	8,40	37,70	261,00	0,10	322
		вода	75	75								
		Яйца	1/5 шт	7,5								
		Творог	30,4	30								
		Сахар	11	11								
		Ванилин	0,02	0,02								
		Сухари	3,8	3,8								
		Масло сливочное	3,8	3,8								
	сметана	2,3	2,3									
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								
117	Батон	батон	35	35	35	2,63	0	0,1	17,99	91,70	0,00	117
111	Масло сливочное	масло сливочное	5	5	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	111
<b>Итого завтрак</b>						<b>15,76</b>	<b>9,71</b>	<b>18,51</b>	<b>79,53</b>	<b>534,35</b>	<b>1,80</b>	
118	Апельсины	Апельсины свежие	260	200	200	1,8	0	0,4	16,2	86	120,00	118
<b>Итого 2-ой завтрак</b>						<b>1,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>16,20</b>	<b>86,00</b>	<b>120,00</b>	
										<b>5,0%</b>		
<b>Седьмой день</b>						<b>Обед</b>						
139	Рассольник ленинградский	крупа перловая	5	5	250	2,05	0,00	5,25	16,25	121,25	7,68	139
		картофель	100	75								
		морковь	12,5	10								
		огурцы соленые	16,75	15								
		лук репчатый	6	5								
		масло растительн.	5	5								
		вода или бульон	187,5	187,5								
		соль	1	1								
488	Сметана	Сметана 15% ж	10	10	10	0,26	0,26	1,50	0,36	16,20	0,04	488
181	Кукуруза консервированная	Кукуруза консервированная			30	2,67	0,00	1,68	18,50	99,87	0	181

	консервированная	отварная	30	30								
297	Рожки отварные	Рожки отварные	51	51	150	5,65	0,00	0,68	29,04	144,90	0,015	297
		масло сливочное	6,75	6,75								
		соль	2	2								
451	Соус сметанный	Мука пшеничная	1,25	1,25	50	0,77	0,64	5,32	1,69	57,65	0,04	451
		Масло сливочное	1,25	1,25								
		Вода	27,5	27,5								
		Сметана	25	25								
416	Кнели из кур с рисом	Курица 1кат.потрашенная	154	66	70	12,10	11,70	12,30	5,20	179,00	0,70	416
		крупя рисовая	6,5	6,5								
		молоко	7,5	7,5								
		масло сливочное	2,8	2,8								
505	Чай с лимоном	Чай	25	25	200	0,10	0,00	0,00	15,2	61,00	1,40	505
		Вода	175	175								
		Сахар	15	15								
		Лимон	8	7								
114	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0	0,36	22,14	105,75	0,00	114
<b>Итого обед</b>						<b>27,02</b>	<b>12,60</b>	<b>27,09</b>	<b>108,38</b>	<b>785,62</b>	<b>9,88</b>	
										<b>35%</b>		

**Седьмой день**

**Полдник**

609	Печенье сахарное	печенье	30	30	30	2,25	0,00	2,94	22,32	125,10	0,00	609
534	Молоко кипяченое	молоко	210	200	200	5,80	5,80	5,00	9,60	106,00	2,60	534
<b>Итого полдник</b>						<b>8,05</b>	<b>5,80</b>	<b>7,94</b>	<b>31,92</b>	<b>231,10</b>	<b>2,60</b>	
										<b>15%</b>		

**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								
		вода	25	25								

462	Соус томатный	Мука пшеничная	2,5	2,5	50	0,54	0,01	1,87	3,47	32,80	0,78	462
		масло сливочное	2,5	2,5								
		Томатное пюре	7,5	7,5								
		Соль	0,5	0,5								
		сахар	0,9	0,9								
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	50	50	50	3,30	0,00	0,60	16,70	87,00	0,00	115
<b>Итого ужин</b>						<b>22,71</b>	<b>14,91</b>	<b>20,10</b>	<b>63,35</b>	<b>526,80</b>	<b>3,78</b>	
										<b>22%</b>		
<b>Итого за день</b>						<b>75,34</b>	<b>43,02</b>	<b>74,04</b>	<b>299,38</b>	<b>2163,87</b>	<b>138,06</b>	

				<b>Восьмой день</b>				<b>Завтрак</b>				
307	Омлет натуральный	яйца	1,5 шт.	62	100	8,60	8,60	13,40	2,30	163,07	0,30	307
		молоко	40	40								
		масло сливочное	8	8								
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
117	Батон	батон	35	35	35	2,63	0	0,1	17,99	91,70	0,00	117
111	Масло сливочное	масло сливочное	5	5	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	111
<b>Итого завтрак</b>						<b>17,88</b>	<b>15,25</b>	<b>24,15</b>	<b>36,23</b>	<b>441,83</b>	<b>1,74</b>	

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

				<b>Восьмой день</b>				<b>Обед</b>				
136	Свекольник	Свекла	80	64	250	2,18	0,10	4,45	12,03	97,00	9,18	136
		Морковь	12,5	10								
		Лук репчатый	13,5	11,25								
		Картофель	57,5	43								
		Масло сливочное	5	5								
		Сахар	2,5	2,5								
		Бульон или вода	200	200								
488	Сметана	Сметана 15% ж	10	10	10	0,26	0,26	1,50	0,36	16,20	0,04	488



351	Котлета рыбная	Минтай	127	80	100	13,90	12,60	2,10	9,60	113,00	0,40	351
		Хлеб пшеничный	19	19								
		Молоко	14	14								
		Яйца	0,15	6								
		масло сливочное	2	2								
121	Икра кабачковая (пром.	икра кабачковая	30	30	30	0,57	0,00	2,67	2,31	35,70	2,10	121
243	Каша гречневая рассыпчатая	гречневая крупа	82,8	82,8	180	10,26	0,04	9,40	44,50	303,66	0	243
		вода	122,4	122,4								
		соль иодированная	0,25	0,25								
		масло сливочное	8,1	8,1								
527	Компот из смеси сухофруктов	Смесь сухофруктов	25	30,5	200	0,50	0,00	0,00	27,00	110,00	0,5	527
		Вода	190	190								
		Сахар	15	15								
114	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0	0,24	14,76	70,50	0,00	114
<b>Итого обед</b>						<b>29,95</b>	<b>13,00</b>	<b>20,36</b>	<b>110,56</b>	<b>746,06</b>	<b>12,22</b>	
										<b>35%</b>		

**Восьмой день**

**Полдник**

607	вафли	вафли	30	30	30	0,84	0,00	1,00	23,19	105,00	0,00	607
534	Молоко кипяченое	молоко	210	200	200	5,80	5,80	5,00	9,60	106,00	2,60	534
<b>Итого полдник</b>						<b>6,64</b>	<b>5,80</b>	<b>6,00</b>	<b>32,79</b>	<b>211,00</b>	<b>2,60</b>	
										<b>11%</b>		

**Восьмой день**

**Ужин**

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	20	20	20	1,44	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	490
506	Чай с молоком ( 1-й	чай-заварка	50	50	200	1,50	1,50	1,30	15,00	81,00	1,30	506
		сахар	15	15								

503	вариант)	молоко	50	50	200	1,00	1,00	1,00	10,00	61,00	1,00	500
		вода	100	100								
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	50	50	50	3,30	0,00	0,60	16,70	87,00	0,00	115
<b>Итого ужин</b>						<b>29,94</b>	<b>24,44</b>	<b>25,40</b>	<b>88,80</b>	<b>704,60</b>	<b>1,80</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>85,41</b>	<b>58,49</b>	<b>76,11</b>	<b>288,58</b>	<b>2195,49</b>	<b>22,36</b>	

**Девятый день**

**Завтрак**

320	Запеканка морковная с творогом	морковь	117	94	150	13,1	10	15,6	27,3	290	2,4	320
		масло сливочное	7,5	7,5								
		молоко	23	23								
		крупа манная	15	15								
		творог	57	56								
		яйца	3/20шт	6								
		сахар	6	6								
		сухари пшеничные	4	4								
		сметана	4	4								
		ванилин	0,005	0,005								
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								
117	Батон	батон	35	35	35	2,63	0	0,1	17,99	91,70	0,00	117
111	Масло сливочное	масло сливочное	5	5	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	111
106	сыр сычужн.	сыр сычужн.	20,2	20	20	5,12	5,12	5,22	0,00	68,66	0,14	106
<b>Итого завтрак</b>						<b>26,24</b>	<b>20,21</b>	<b>30,30</b>	<b>77,88</b>	<b>665,16</b>	<b>4,14</b>	
										<b>24%</b>		

**Девятый день**

**2-ой завтрак**

118	Бананы	бананы	234	180	180	2,70	0,00	0,90	37,80	172,80	18,00	118
<b>Итого 2-ой завтрак</b>						<b>2,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>37,80</b>	<b>172,80</b>	<b>18,00</b>	
										<b>5,0%</b>		

**Девятый день**

**Обед**

158	Уха с крупой	Треска потр. без гол.	35	30	250	6,50	4,50	2,50	14,40	105,75	8,85	158
		Картофель	77,5	50								
		Крупа перловая	7,5	7,5								
		Лук репчатый	23,75	20								
		Масло сливочное	2,5	2,5								

		Укроп	6,25	5								
		Вода	213,75	213,75								
434	Картофельное пюре	картофель	169,5	126	150	3,15	0,60	6,60	16,35	138,00	5,1	434
		молоко	24	22,5								
		масло сливочное	6,75	6,75								
386	Котлета мясная	говядина (1 кат.) (котлетное мясо)	116	86	100	17,80	15,40	11,50	14,30	236,00	0,00	386
		масло сливочное	5	5								
		хлеб пшеничный	19	19								
		сухари	11	11								
		молоко	23	23								
		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"	200	200	200	1,00	0,00	0,20	20,20	92,00	4,00	537
114	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0	0,36	22,14	105,75	0,00	114
<b>Итого обед</b>						<b>32,80</b>	<b>20,50</b>	<b>21,16</b>	<b>89,34</b>	<b>689,02</b>	<b>20,95</b>	
										33%		

**Девятый день**

**Полдник**

572	шанежка картофельная	мука пшеничная	60	60	70	10,5	0	10,3	40	250	0	572
		сахар	2,5	2,5								
		масло сливочное	4,42	4,42								
		яйцо	5,83	5,83								
		соль	0,83	0,83								
		дрожжи прессованные	1,83	1,83								
		Молоко	22,5	22,5								
		картофель	68,33	68,33								
535	Кефир	кефир	206	200	200	5,80	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535
<b>Итого полдник</b>						<b>16,30</b>	<b>5,80</b>	<b>15,30</b>	<b>48,00</b>	<b>350,00</b>	<b>1,40</b>	
										15%		

**Девятый день**

**Ужин**

354	Рыбные хлебцы (паровые)	Минтай	120	83	100	14,10	13,20	4,30	5,90	119,00	0,30	354
		Хлеб пшеничный	13	13								
		Яйца	1/4 шт.	9								
		Молоко	21	21								
		Масло сливочное	4	4								



149	Суп картофельный с бобовыми(1-й вариант)	морковь	12,5	10	250	2,3	0,3	4,25	15,12	108	8,67	149
		петрушка	3,25	2,5								
		лук репчатый	12	10								
		масло сливочное	5	5								
		бульон или вода	162,5	162,5								
409	Птица отварная	Курица I кат.потрашенная	112	100	70	16,50	16,40	11,40	0,40	170,00	3,30	409
		Морковь	3	2								
		Петрушка	3	3								
419	Рис отварной	Крупа рисовая	54	54	150	3,69	0,03	6,08	33,81	204,60	0,00	419
		масло сливочное	6,75	6,75								
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								
3	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	капуста белокочан.	24	19,2	40	0,92	0,40	4,40	1,56	49,60	808,00	3
		помидоры	9,2	8								
		огурцы	9,6	8								
		яйцо	0,08	3,2								
		Масло растительное	4	4								
		лимонная кислота	0,04	0,04								
505	Чай с лимоном	Чай	25	25	200	0,10	0,00	0,00	15,2	61,00	1,40	505
		Вода	175	175								
		Сахар	15	15								
		Лимон	8	7								
114	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0	0,36	22,14	105,75	0,00	114
<b>Итого обед</b>						<b>27,79</b>	<b>17,85</b>	<b>28,23</b>	<b>90,43</b>	<b>726,88</b>	<b>821,53</b>	
										<b>31%</b>		

**Десятый день**

**Полдник**

585	Булочка молочная	мука пшеничная	38,5	38,5	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	210	200	200	5,80	5,80	5,00	9,60	106,00	2,60	534
<b>Итого полдник</b>						<b>10,60</b>	<b>5,90</b>	<b>6,70</b>	<b>41,70</b>	<b>248,00</b>	<b>2,70</b>	
										<b>15%</b>		

				Десятый день		Ужин						
377	Голубцы ленивые	цыпл.бройле	84	60	150	12,75	10,65	12,45	6,00	187,50	18,60	377
		рис	7,5	7,5								
		лук	10,8	9								
		масло сливочное	4,5	4,5								
		капуста бел-ная	112,5	90								
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	50	50	50	3,30	0,00	0,60	16,70	87,00	0,00	115
<b>Итого ужин</b>						<b>18,11</b>	<b>11,19</b>	<b>14,65</b>	<b>53,65</b>	<b>421,30</b>	<b>18,72</b>	
										25%		
<b>Итого за день</b>						<b>70,52</b>	<b>41,29</b>	<b>66,10</b>	<b>268,71</b>	<b>1924,68</b>	<b>849,79</b>	

<b>Итого за весь период</b>						<b>743,77</b>	<b>435,32</b>	<b>707,31</b>	<b>2853,66</b>	<b>20635,86</b>	<b>1646,24</b>
<b>Среднее значение</b>						<b>74,38</b>	<b>43,53</b>	<b>70,73</b>	<b>285,37</b>	<b>2063,59</b>	<b>164,62</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>						<b>14,8</b>		<b>31,5</b>	<b>56</b>		

