

УТВЕРЖДАЮ:



Содружественная МБДОУ детский сад

№ 3 «Мальшок»

С. Е. Виноградова

Приказ № 17 от 2 марта 2021 года

Примерное 10-десятидневное меню  
С 10,5 – часовым пребыванием детей  
в дошкольных организациях  
г. Красный холм и  
Краснохолмского района  
от 1 до 3 лет и от 3 до 6

(разработано в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»)

2021 год

# САД

1 день

Наименование блюда и продуктов		брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
<b>№ 27</b>	<b>Завтрак</b> <b>Макароны с сыром, маслом, песком, сосиской</b>			80	7.14	7.36	20.84	138,25
	Сыр (сосиска)	20 (65)	20 (65)		4.68/6.9	6.0/11.4		
	макароны	40	40		4.16	0.36	30.08	
	Масло сливочное	5	5		0.030	4.13	0.05	
	сахар	5	5					
<b>№ 45</b>	<b>Кофе с молоком</b>			200	4.80	4.80	21.96	147.84
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	
	кофе	1,2	1,2		0.48	0.35	0.55	7.46
	сахар	15	15		0	0	14.97	51.6
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			50/7	2.15	0.75	14.65	75.05
хлеб пшеничный	50	50		2.15	0.75	14.65	75.05	
масло слив.	7	7		0.040	6.20	0.07		
<b>Второй завтрак</b> <b>Фрукты</b>		100	95	95	0.41	0.41	10.09	45.32
<b>№ 6</b>	<b>Обед</b> <b>Борщ на м/к бульоне</b>			250	6.76	6.71	19.44	164.83
	мясо	40	18.6		3.46	2.97	0	40.54
	свёкла	60	46		0.69	0	4.6	19.32
	картофель	80	62		1.24	0	10.72	48.98
	капуста	70	58		1.04	0	2.72	15.66
	морковь	10	7.92		0.1	0	0.66	2.69
	лук	8	6.5		0.09	0	0.59	2.67
	масло раст.	3	3		0	2.99	0	2.97
	сметана	5	5		0.14	0.75	0.15	8
	сахар	2						
<b>№ 15</b>	<b>Гуляш</b>			80	13.16	0.42	2.71	147.57
	мясо	80	70		0.09	0	0.59	2.67
	Лук	10	8					
	морковь	20	15		0.2	0	1.32	5.82
	масло раст.	2	2			1.98		
	мука пшен.	3	3		0.25	0.025	1.86	
	томат	3	3		0.06	-	0.39	
	<b>Картофельное пюре(сельдь)</b>			150	4.34	6.24	10.76	165.20
	картофель	200	150		4.0	0.2	39.4	
	молоко	50	50		1.4	1.6	2.35	
масло слив.	5	5		0.030	4.13	0.05		
<b>№ 37</b>	<b>Салат из огурцов</b>			50	0.51	3.51	1.04	76.81
	огурцы свежие	60	48		0.48	-	0.18	
	масло раст.	2	2			1.89		
	сельдь	90	45					
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	50	40	5.10	1.10	43.30	199.00
	пшеничный	30	30	40	7.40	2.90	51.40	250.00
	<b>Компот из сухофруктов</b>			200	1.04	-	26.96	107.44
сухофрукты	10	10						
сахар	15	15						
<b>№ 20</b>	<b>Полдник</b> <b>Оладьи с вареньем (сгущ. мол.)</b>			80	6.2	11.00	33.1	267.8
	мука	50	50		5.15	0.45	37.1	
	молоко	50	50		1.4	1.6	2.35	
	сахар	3	3		3.47			
	масло раст.	7	7			6.93		
	Масло слив.	5	5		0.030	4.13	0.05	
	дрожжи	1	1		16.0	1.0	6.0	
	яйцо	1/8	1/8		1.59	1.44	0.087	
	варенье (сгущенка)	30	30		0.09	-	19.68	
	<b>Молоко</b>	200	200	200	5.60	6.40	8.20	112.00
<b>По раскладке за день</b>					69.71	51.6	264.45	1797.11

## 2 день

Наименование блюда и продуктов		Брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
<b>№ 44</b>	<b>Каша дружба</b>			<b>200</b>	<b>6.98</b>	<b>10.42</b>	<b>25.00</b>	<b>222.38</b>
	рис	15	15		1.05	0.09	4.09	48.45
	пшено	15	15		1.8	0.43	10.39	51.1
	Молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	Сахар	5	5				4.99	18.7
	Масло сливочное	5	5		0.03	4.12	0.045	12.4
<b>№ 45</b>	<b>Кофе с молоком</b>			<b>200</b>	<b>4.80</b>	<b>4.80</b>	<b>21.96</b>	<b>147.84</b>
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	кофе	1.2	1.2		0.48	0.35	0.55	7.46
	сахар	15	15					
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			<b>50/7</b>	<b>2.15</b>	<b>0.75</b>	<b>14.65</b>	<b>75.05</b>
	хлеб пшеничный	50	50				15.0	51.2
	масло слив.	7	7					
<b>№ 7</b>	<b>Второй завтрак</b>							
	<b>Фрукты</b>	100	95	95	0.41	0.41	10.09	45.32
	<b>Суп фасолевый на м/к бульоне</b>			<b>250</b>	<b>11.2</b>	<b>9.0</b>	<b>26.12</b>	<b>151.27</b>
	мясо	40	35	-	3.46	2.97	0	40.54
	фасоль	25	25	-	6.3	0.6	14.1	6.9
	лук	10	6.7	-	0.09	0	0.61	2.75
	морковь	10	4	-	0.1	0	0.678	2.69
	картофель	60	45	-	1.24	0	10.72	48.98
	Масло раст.	3	3	-	0	2.99	0	26.97
	Масло слив.	3	3	-	0.015	2.47	0.02	22.44
<b>№ 16</b>	<b>Плов рисовый</b>			<b>200</b>	<b>3.22</b>	<b>4.30</b>	<b>2.80</b>	<b>172.00</b>
	мясо	60	45		11.3	7.44	9.03	
	рис	35	35		2.41	0.20	9.03	
	лук	10	8		0.17		1.0	
	морковь	10	7		0.13	0.001	0.70	
	масло слив.	5	5		0.030	4.13	0.05	
<b>№ 35</b>	<b>Салат из капусты с морковью</b>			<b>60</b>	<b>0.72</b>	<b>2.0</b>	<b>4.3</b>	<b>38.2</b>
	капуста	60	50		0.9		2.7	14.0
	морковь	10	8		0.1	0.008	0.56	
	масло раст.	2	2			1.98		
	сахар	2	2		0	0	1.99	
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	50	50	5.10	1.10	43.30	199.00
	<b>пшеничный</b>	30	30					
	<b>Кисель</b>			<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>19.60</b>	<b>80.00</b>
	Варенье (ягоды)	15 (30)	15 (30)					
	Сахар	12	12					
	крахмал	8	8					
	<b>полдник</b>							
<b>№ 31</b>	<b>Винегрет</b>			150	4,35	5,07	24,02	114,1
	свекла	60	50		0,54		4,1	
	картофель	70	60		1,4	0,05	13,8	
	морковь	30	24		0,4	0,030	2,1	
	лук	10	7		0,17		1,0	
	Зеленый горошек	20	20		1,0	0,040	2,62	
	огурец	30,0	30		0,84		0,40	
	Масло раст.	5	5			4,95		
	Хлеб пшеничный	30,0	30					
	Чай	0,6	0,6					
	Сахар	15,0	15,0					
	<b>По раскладке за день</b>				48.31	57.78	222.77	1692.34

**3 день**

Наименование блюда и продуктов		Брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.	
<b>№ 43</b>	<u>Завтрак</u> <b>Вермишель молочная</b>			<b>200</b>	<b>6.60</b>	<b>9.00</b>	<b>20.64</b>	<b>187.04</b>	
	вермишель	30	30		3.12	0.27	22.56	99.6	
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0	
	сахар	5	5		0				
	масло слив.	5	5		0.03	4.12	0.045	12.4	
<b>№ 47</b>	<b>Какао с молоком</b>			200	6,20	6,40	22,36	169,82	
	какао	0.6	0,6		0.06	0.04	0.07	0.09	
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.45	87.0	
	сахар	15	15				14.97	56.1	
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			50/7	2.15	0.75	14.65	75.05	
	хлеб пшеничный	50	50				15.0	51.2	
	масло слив.	7	7		0.04	5.7	0.058	17.3	
	Второй завтрак <b>Фрукты</b>	75	70	70	0.41	0.41	10.09	45.32	
<b>№ 11</b>	<u>Обед</u> <b>Суп рыбный из консервов со сметаной</b>			250	10.18	5.61	18.25	160.1	
	рыб.консервы	40	40		8.0	2.32	0	5.4	
		сметана	5	5		0.14	0.75	0.15	8
		картофель	90	67.0		1.32	0	11.48	53.07
		лук	10	6.72		0.09	0	0.61	2.75
		морковь	10	7.92		0.1	0	0.67	2.69
		крупа рис.	8	7.5		0.52	0.07	5.32	24.75
		масло раст.	3	3		0.015	2.47	0.02	22.44
	<b>№ 32</b>	<b>Греча с подливой</b>			150/80	13.69	16.08	25.08	320.21
греча		35	35		4.41	0.91	24.0		
морковь		10	7		0.13	0.001	0.70		
лук		10	8		0.17		1.0		
томат		3	3		0.06		0.39		
мука пшен.		3	3		0.51	0.05	3.71		
Масло слив.		5	5		0.018	2.48	0.027		
<b>№ 12</b>	<b>Биточки мясные</b>				5.20	1.40	45.15	190	
	мясо	90	80		17.01	11.16			
	яйцо	1/8	1/8		1.59	1.44	0.087		
	хлеб пшен.	13	13		5			17.1	
	молоко	30	30		0.84	0.96	1.42		
	масло раст.	5	5				3.96		
	Мука/ лук	7/10	7/10		0.50	0.050	1.86	3.76	
<b>№ 36</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	50	50	50	5.10	1.10	43.30	199.00	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	7.40	2.90	51.40	250.00	
	<b>Салат из капусты с яблоком</b>								
	Капуста	60	50	50	0.5	2.0	3.7	35.5	
	Яблоко	20	15		0.12		1.29	5.7	
	Масло растительное	2	2				1.98	17.98	
	сахар	2	2			0.99	3.74		
<b>№ 50</b>	<b>Компот из фруктов</b>			200	7.76	7.76	17.86	69.38	
	фрукты	30	25		0.2		2.15	9.5	
	сахар	15	15				14.97	56.1	
<b>№ 29</b>	<u>Полдник</u> <b>Сырники с маслом, сахаром</b>			80	17.17	13.47	13.06	249.91	
	творог	110	110		15.03	8.1	1.17		
	масло слив.	5	5		0.030	4.13	0.05		
	сахар	15	15				14.97	56.1	
	яйцо	1/4	1/4		1.59	1.44	0.087		
	масло раст.	4	4				3.96		
	мука	15	15		1.02	0.1	7.42		
	<b>Молоко</b>	200	200	200	5.60	6.40	8.20	112.00	
<b>По раскладке за день</b>					87.96	73.28	276.74	2062.71	

**4 день**

	Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
<b>№ 39</b>	<u>Завтрак</u> <b>Каша геркулесовая молочная</b>			<b>200</b>	<b>9.99</b>	<b>11.00</b>	<b>22.64</b>	<b>216.44</b>
	геркулес	20	20		2.62	1.24	13.14	67.0
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	сахар	5	5				4.99	18.7
	масло слив.	5	5		0.03	4.12	0.045	12.4
<b>№ 45</b>	<b>Кофе с молоком</b>			200	4.80	4.80	21.96	147.84
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	кофе	1.2	1.2		0.48	0.35	0.55	7.46
	сахар	15	15				14.97	56.1
	<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>			50/15	11.63	24.74	26.76	384.17
	хлеб пшеничный	50	50					
	сыр	15	15					
	Второй завтрак <b>Фрукты</b>	75	70	70	0.41	0.41	10.09	45.32
<b>№ 2</b>	<u>Обед</u> <b>Суп гороховый на м/к бульоне</b>			<b>250</b>	<b>10.67</b>	<b>8.82</b>	<b>27.01</b>	<b>228.22</b>
	горох	25	24.7		5.69	0.39	14.25	79.94
	мясо	40	18.6		3.46	2.97	0	40.54
	картофель	100	66.3		1.32	0	11.47	53.07
	лук	10	6.72		0.09	0	0.66	2.77
	морковь	10	7.92		0.03	0	0.61	2.69
	масло раст.	3	3		0	2.99	0	26.97
	масло слив.	3	3		0.015	2.47	0.02	22.24
	<b>№ 24</b>	<b>Жаркое по-домашнему (картофельная запеканка)</b>			<b>150/60</b>	<b>10.62</b>	<b>10.86</b>	<b>19.40</b>
мясо		60	50		13.23	8.48		
картофель		200	150		4.0	0.2	39.4	
лук		15	13		0.17		1.0	
масло слив.		5	5		0.015	2.47	0.02	22.24
морковь		10	8					
молоко		50	50		1.4	1.6	2.35	
яицо		1/8	1/8					
	Масло растит.	5	5			4.95		
<b>№ 37</b>	<b>Салат из огурцов, помидор</b>			60	0.51	3.51	1.04	76.81
	огурцы	30	30		0.24		0.9	4.5
	помидоры	30	30		0.51		0.54	5.7
	масло раст.	4	4				2.97	26.97
<b>№ 50</b>	<b>Компот из фруктов</b>			200	7.76	7.76	17.86	69.38
	фрукты	30	25					
	Сахар Хлеб ржаной	15 50	15 50	50	5.10	1.10	43.30	199.00
<b>№13</b>	<u>Полдник</u> <b>Омлет с зелёным горошком</b>			80	10.24	12.50	5.0	173.46
	яицо	1шт.	1шт.		12.7	11.5	0.7	
	молоко	50	50		1.4			
	мука пшен.	4	4		0.32	0.032	2.41	
	масло слив.	3	3		0.015	2.47	0.02	
	зел.горошек	45	45		1.40	0.1	3.20	
<b>№ 46</b>	<b>Чай с молоком</b>			200	3.12	3.24	17.70	109.28
	Чай	0.6	0.6					
	Молоко	100	100					
	сахар	15	15					
	Хлеб пшеничный	30	30	40	2.15	0.75	14.65	75.05
	<b>По раскладке за день</b>				72.44	85.49	225.07	1974.93

**5 день**

	Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
	<u>Завтрак</u> <b>Каша рисовая молочная</b>			200	6.23	8.90	25.67	58.50
	рис	25	25		1.5	0.22	18.2	83.2
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	сахар	5	5				4.99	18.7
	масло слив.	5	5		0.03	4.12	0.045	12.4
<b>№ 47</b>	<b>Какао с молоком</b>			200	6.20	6.40	22.36	169.82
	какао	0.6	0.6					
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	сахар	15	15				14.97	56.1
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			50/7	2.15	0.75	14.65	75.05
	хлеб пшеничный	50	50					
	масло слив.	7	7		0.04	5.7	0.058	17.3
	<u>Второй завтрак</u> <b>Фрукты</b>	100	95	95	0.41	0.41	10.09	45.32
<b>№ 1</b>	<u>Обед</u> <b>Щи из свежей капусты на м/к бульоне</b>			250	5.96	6.55	13.08	138.89
	мясо	40	18.6		3.46	2.9	0	40.54
	капуста	90	70		1.2	0	3.2	18.9
	картофель	70	48.8		0.97	0	8.45	39.11
	лук	10	6.7		0.09	0	0.61	2.75
	морковь	10	7.92		0.1	0	0.61	2.69
	масло раст.	3	3		0	2.9	0	26.9
	сметана	5	5		0.14	0.75	0.15	8
	томат	3	3		0.06		0.39	
<b>№ 28</b>	<b>Макаронны с мясом</b>			200	14.28	14.72	38.96	362.58
	мясо	50	40		9.45	6.2		
	масло слив.	5	5		0.030	4.13	0.05	
	Макаронны	35	35		3.64	0.3	26.32	
	Морковь	10	8		0.13	0.001	0.70	
	лук	10	7		0.17		0.1	
	<b>Компот из сухофруктов</b>			200	1.04	-	26.96	107.44
	сухофрукты	10	10					
	сахар	15	15					
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	50	50	5.10	1.10	43.30	199.00
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2.15	0.75	14.65	75.05
	<u>Полдник</u>			150	2.4	5.2	14.5	114.1
<b>№ 25</b>	Манные биточки							
	манка	35	35	100	3.96	0.25	25.66	157.22
	молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	
	сахар	5	5				4.99	
	яйцо	1/8	1/8		1.59	1.44	6.087	
	Масло слив.	5	5		0.030	4.13	0.05	
	<b>Повидло, джем. варенье</b>	20	20	20	0.060		13.12	
	кисель							
	Варенье (ягоды)	15 (30)	15 (30)		0.060		12.13	
	Сахар	12	12					
	крахмал	8	8					
	Варенье (ягоды)	15 (30)	15 (30)					
	<b>По раскладке за день</b>				45.96	44.78	238.32	1399.03

**6 день**

	Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
	<u>Завтрак</u>							
	яйцо	1	1	1	12.7	11.5	0.7	
<b>№ 45</b>	<b>Кофе с молоком</b>			200	4.80	4.80	21.96	147.84
	кофе	1.2	1.2		4.2	4.8	7.05	87.0
	молоко	150	150		0.48	0.35	0.55	7.46
	сахар	15	15				14.97	56.1
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			50/7	2.15	0.75	14.65	75.05
	хлеб пшеничный	50	50					
	масло слив.	7	7		0.04	5.7	0.058	17.3
	<u>Второй завтрак</u>							
	<b>Фрукты</b>	75	70	70	0.41	0.41	10.09	45.32
<b>№ 10</b>	<b>Суп овощной на м/к бульоне со сметаной</b>			250	6.03	6.71	14.64	144.69
	мясо	40	18.6		3.16	2.97	0	40.54
	капуста	60	44.1		0.79	0	2.07	11.92
	картофель	80	62		1.24	0	10.72	48.98
	лук	10	6.72		0.09	0	0.61	2.75
	морковь	10	7.92		0.1	0	0.67	2.69
	зел.горошек	10	7		0.21	0	0.42	2.8
	масло раст.	3	3		0	2.99	0	26.97
	сметана	5	5		0.14	0.75	0.15	8
<b>№ 19</b>	<b>Капуста тушеная с сосиской</b>			200-65				
	капуста	200	180		2.7		8.1	
	лук	20	18		0.34		2.0	
	морковь	20	17		0.26	0.002	0.4	
	Масло раст.	3	3			2.97		
	Масло слив.	5	5		0.018	2.48	0.027	
	томат	3	3		0.06		0.39	
	сосиска	65	65					
	<b>Компот из фруктов</b>			200	7.76	7.76	17.86	69.38
	фрукты	30	25					
	сахар	15	15					
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	50	50	5.10	1.10	43.30	199.00
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2.15	0.75	14.65	75.05
<b>№ 17</b>	<b>Творожно – манный пудинг</b>			80	15.6	11.6	17.0	257.8
	творог	90	90		13.36	7.2	1.4	
	манка	10	10				0.8	
	молоко	30	30		0.7	2.48	1.18	
	масло слив.	5	5		0.018	2.48	0.027	
	сахар	10	10				9.9	
	яйцо	1/4	1/4		3.17	1.70	0.17	
	Сгущ.молоко	20	20		1.44		11.2	
	<b>Молоко</b>	200	200	200	5.60	6.40	8.20	112.00
	<b>По раскладке за день</b>				69.52	60.12	190.66	1597.82

**7 день**

	Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
<b>№ 27</b>	<b>Завтрак</b> <b>Рожки с маслом, сахаром</b>			200	3.90	4.10	20.84	138.25
	макароны	40	40		4.16	0.36	30.08	
	сахар	5	5				4.99	
	масло слив.	5	5		0.030	4.13	0.05	
<b>№ 47</b>	<b>Какао с молоком</b>			200	6.20	6.40	22.36	169.82
	какао	0.6	0.6					
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	сахар	15	15				14.97	56.1
	<b>Сухари</b>	30	30					
	<b>Второй завтрак</b> <b>Фрукты</b>	100	95	95	0.41	0.41	10.09	45.32
<b>№ 5</b>	<b>Обед</b> <b>Суп рассольник на м/к бульоне</b>			250	6.61	6.78	18.4	163.84
	мясо	40	18.6		3.46	2.97	0	40.54
	Крупа перловая	8	7.8		0.72	0.07	5.22	24.5
	лук	10	6.72		0.09	0	0.61	2.75
	Морковь	10	7.92		0.1	0	0.67	2.69
	Огурцы сол.	30	28		0.78	0	0.36	
	масло раст.	3	3		0	2.99	0	26.97
	сметана	5	5		0.14	0.75	18.4	8
	картофель	100	67.0		1.32	0	11.48	53.07
<b>№ 23</b> <b>№ 15</b>	<b>Рыба жареная с картофельным пюре</b>			150/65	9.47	4.97	4.41	100.04
	рыба	100	55		17.2		0.2	
	масло раст.	6	6				2.97	
	мука пшен.	5	5		0.51	0.05	3.71	
	молоко	30	30		0.84	0.96	1.41	
	картофель	200	150		1.4	1.6	2.35	
	масло слив.	5	5		0.030	4.13	0.05	
	молоко	50	50		4.0	0.2	39.4	
<b>№ 38</b>	<b>Салат из свёклы</b>			60	0.83	3.55	4.25	51.76
	свёкла	70	56					
	масло раст.	2	2				1.98	
	<b>Компот из сухофруктов</b>			200	1.04	-	26.96	107.44
	сухофрукты	10	10					
	сахар	15	15					
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	50	50	5.10	1.10	43.30	199.00
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2.15	0.75	14.65	75.05
<b>№ 21</b>	<b>Полдник</b> <b>Булочка сдобная</b>			90	4.37	7.07	36.80	228.20
	молоко	30	30		0.84	0.96	0.41	
	сахар	5	5				4.95	
	мука	50	50		5.15	0.45	37.1	
	масло раст.	3	3				3.97	
	Масло слив.	3	3		0.018	2.48	0.027	
	дрожжи	1	1		16.0	1.0	6.0	
	яйцо	1/8	1/8		1.59	1.44	0.087	
	<b>молоко</b>			200	3.12	3.24	17.70	109.28
	Молоко	200	200					
	<b>По раскладке за день</b>				52.38	41.69	252.07	1595.53



**8 день**

	Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
<b>№ 40</b>	<b>Завтрак</b> <b>Каша манная</b> <b>молочная</b>			200	9.99	11.00	22.64	216.44
	манка	20	20		1.69	0.1	11.0	48.9
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.5	87.0
	сахар	5	5				4.99	18.7
	масло слив.	5	5		0.03	4.12	0.045	12.4
<b>№ 45</b>	<b>Кофе с молоком</b>			200	4.80	4.80	21.96	147.84
	кофе	1.2	1.2		4.2	4.8	7.05	87.0
	молоко	150	150		0.48	0.35	0.55	7.46
	сахар	15	15				14.97	56.1
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			50/7	2.15	0.75	14.65	75.05
	хлеб пшеничный	50	50					
	масло слив.	7	7		0.04	5.7	0.058	17.3
	<b>Второй завтрак</b> <b>Фрукты</b>	100	95	95	0.41	0.41	10.09	45.32
<b>№ 4</b>	<b>Обед</b> <b>Суп вермишелевый на м/к</b> <b>бульоне</b>			250	11.2	9.0	26.12	151.27
	мясо	40	18.6		3.46	2.97	0	40.54
	вермишель	12	12					
	лук	10	6.72		0.09	0	0.61	2.75
	морковь	10	4		0.1	0	0.67	2.69
	картофель	100	85		1.24	0	10.72	48.98
	масло раст.	3	3		0	2.99	0	26.97
	масло слив.	3	3		0.015	2.47	0.02	22.44
<b>№ 14</b>	<b>Ленивые голубцы</b>			200	14.62	14.64	18.68	46.82
	мясо	50	40		9.45	6.2		
	рис	10	10		0.35	0.03	1.36	
	капуста	150	125		2.3		7.0	
	Лук	16	8		0.28		1.52	
	морковь	16	7		0.20	0.002	1.12	
	масло слив.	5	5		0.018	2.48	0.027	
	томат	3	3		0.06		0.39	
	<b>Компот из сухофруктов</b>			200	1.04	-	26.96	107.44
	сухофрукты	10	10					
	сахар	15	15					
				200	1.04	-	26.96	107.44
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	50	50	5.10	1.10	43.30	199.00
<b>№ 33</b>	<b>Полдник</b> <b>Рыба под омлетом</b>							
	рыба	130	65		22.3	0.3		
	мука	5	5		0.51	0.05	3.71	
	яйцо	1	1		12.7	11.5	0.7	
	молоко	30	30		0.84	0.96	1.41	
	Масло слив.	3	3		0.018	2.48	0.027	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2.15	0.75	14.65	75.05
	<b>Молоко</b>	200	200	200	5.60	6.40	8.20	112.00
	<b>По раскладке за день</b>				60.39	55.92	236.69	1376.99

9 день

	Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
№ 42	<u>Завтрак</u> <b>Каша гречневая молочная</b>			200	6.98	10.42	25.00	222.38
	греча	25	25		3.12	0.65	17.0	82.25
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	сахар	5	5				4.99	18.7
	масло слив.	5	5		0.03	4.12	0.045	12.4
№ 47	<b>Какао с молоком</b>			200	6.20	6.40	22.36	169.82
	какао	0.6	0.6					
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	сахар	15	15				14.97	56.1
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			50/7	2.15	0.75	14.65	75.05
	хлеб пшеничный	50	50					
	масло слив.	7	7	0.04	5.7	0.058	17.3	0.04
	<u>Второй завтрак</u> <b>Фрукты</b>	100	95	95	0.41	0.41	10.09	45.32
№ 9	<b>Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне</b>			250	6.23	7.03	19.47	168.12
	Картофель	100	67		1.32	0	11.48	53.07
	Мясо	40	18.6		3.46	2.97	0	40.54
	Пшено	10	9.8		1.12	0.32	6.56	34.1
	Морковь	10	7.9		0.1	0	0.67	2.69
	Лук	10	6.72		0.09	0	0.61	2.75
	Масло раст. сметана	3 5	3 5		0 0.14	2.99 0.75	0 0.15	26.97 8
№ 26	<b>Ёжики мясные с тушеной капустой</b>			150/80	15.62	13.50	6.09	211.23
	мясо	70	60		13.23	8.68		
	лук	20	18		0.34		2.0	
	рис	8	8		0.56	0.05	2.1	
	яйцо	1/8	1/8		1.59	1.44	0.087	
	капуста	150	120		2.7		8.10	
	морковь	20	17		0.26	0.002	1.4	
	мука пшен.	5	5		0.25	0.025	1.86	
	томат	3	3		0.006		0.39	
	масло раст.	5	5				2.97	
	лук	10	8		0.34		2.0	
	масло слив.	5	5		0.018	2.48	0.027	
	молоко	30	30		0.84	0.96	0.41	
	<b>Компот из сухофруктов</b>			200	1.04	-	26.96	107.44
	сухофрукты	10	10					
сахар	15	15						
Хлеб ржаной	50	50	50	5.10	1.10	43.30	199.00	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2.15	0.75	14.65	75.05	
№ 22	<u>Полдник</u> <b>Рисовая запеканка с яблоками</b>			100	7.82	8.38	51.08	317.86
	рис	35	35		2.41	0.20	9.3	
	молоко	50	50		1.4	1.6	2.35	
	яйцо	1/8	1/8				5.98	
	яблоки	30	20		0.09		3.06	
	сахар	6	6				5.98	
	масло слив. сметана	5 2	5 2		0.018 0.07	2.48 0.5	0.027 0.08	
№ 46	<b>Чай с молоком</b>			200	3.12	3.24	17.70	109.28
	Чай	0.6	0.6		0.12		0.03	
	Молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	
	Сахар	15	15				14.97	
	<b>По раскладке за день</b>				56.82	51.9	251.35	1700.55

**10 день**

	Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
<b>№ 41</b>	<u>Завтрак</u> <b>Каша пшеничная молочная</b>			200	9.99	11.00	22.64	216.44
	пшено	30	30		3.6	0.87	20.79	100.2
	молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87.0
	сахар	5	5				4.99	18.7
	масло слив.	5	5		0.03	4.12	0.045	12.4
<b>№ 47</b>	<b>Кофе с молоком</b>			200	4.80	4.80	21.96	147.84
	кофе	1.2	1.2					
	молоко	150	150					
	сахар	15	15					
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			50/7	2.15	0.75	14.65	75.05
	хлеб пшеничный	50	50					
	масло слив.	7	7		0.04	5.7	0.058	17.3
	<u>Второй завтрак</u> <b>Фрукты</b>	100	95	95	0.41	0.41	10.09	45.32
<b>№ 8</b>	<u>Обед</u> <b>Суп картофельный с клецками на м/к бульоне</b>			250	6.23	6.84	20.43	171.01
	мясо	40	18.6		3.46	2.97	0	40.54
	картофель	80	62		1.24	0	10.72	48.98
	мука	12	12		1.2	0.13	8.28	40.0
	лук	10	6.72		6.09	0	0.61	2.77
	морковь	10	7.92		0.1	0	0.67	2.69
	Масло растит.	3	3		0	2.99	0	26.97
	яйцо	1\8	1\8		0.005	0.005	0	0.06
	сметана	5	5		0.14	0.75	0.15	8
<b>№ 30</b>	<b>Суфле из печени с рисом</b>			150/80	1.0	16.6	35.6	366.3
	Печень	90	75		15.7	2.8		
	Лук	8	6		0.14		0.76	
	Морковь	8	6		0.10	0.001	0.56	
	Мука	6	6		0.51	0.05	3.71	
	Молоко	30	30		0.84	0.96	0.41	
	Яйцо	1/4	1/4		1.59	1.44	0.087	
	Масло растит	5	5				4.95	
	Рис	35	35		2.45	0.2	9.56	
	Масло слив.	5	5		0.024	3.30	0.036	
<b>№ 35</b>	<b>Салат из капусты с морковью</b>			60	1.14	7.15	7.86	100.90
	капуста	70	60		0.9		2.7	14.0
	морковь	10	7		0.1	0.008	0.56	
	масло раст.	3	3			1.98		
	сахар	2	2		0	0	1.99	
	<b>Компот из сухофруктов</b>			200	1.04	-	26.96	107.44
	сухофрукты	10	10					
	сахар	15	15					
	Хлеб ржаной	50	50	50	5.10	1.10	43.30	199.00
	Хлеб пшеничный	30	30					
	<u>Полдник</u>							
	кефир	200	200		5.6	7	9	122
	Печенье, вафли, сухари	30	30		3.2	3.3	21	133
	<b>По раскладке за день</b>				58.77	73.46	221.14	1925.27

**ЯСЛИ****1 день**

	Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	Жиры	угл.	ккал.
<b>№ 27</b>	<u>Завтрак</u> <b>Макароны с сыром, песком, маслом, сосиской</b>			<b>80</b>	<b>6.65</b>	<b>7.25</b>	<b>22.59</b>	<b>145.00</b>
	сыр	15 (65)	15(65)		3.51	4.5		
	макароны	30	30		3.12	0.27	22.56	
	Масло сливочное	3	3		0.018	2.48	0.027	
	сахар	5	5				4.99	
<b>№ 45</b>	<b>Кофе с молоком</b>			<b>150</b>	<b>4.0</b>	<b>4.42</b>	<b>18.71</b>	<b>124.87</b>
	молоко	130	130		3.64	4.16	6.4	75.4
	кофе	1.0	1.0		0.36	0.26	0.41	5.59
	сахар	12	12				11.9	44.88
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			<b>30/5</b>	<b>2.15</b>	<b>0.75</b>	<b>14.65</b>	<b>75.05</b>
хлеб пшеничный	30	30						
масло слив.	5	5						
	Второй завтрак <b>Фрукты</b>	100	95	95	0.41	0.41	10.09	45.32
<b>№ 6</b>	<u>Обед</u> <b>Борщ на м/к бульоне(сельдь)</b>			<b>200</b>	<b>5.59</b>	<b>4.17</b>	<b>13.7</b>	<b>124.01</b>
	мясо	30	17.6		3.27	2.18	0	31.15
	свёкла	50	36.8		0.55	0	3.68	15.45
	картофель	60	41.9		0.83	0	7.24	34.77
	капуста	50	36.8		0.66	0	1.73	10.3
	морковь	10	7.92		0.1	0	0.66	2.69
	лук	5	3.36		0.04	0	0.3	1.37
	масло раст.	2	2		0	0.99	0	17.98
	сметана	5	5		0.14	1.0	0.15	10.3
	сахар	2.0	2.0					
<b>№ 15</b>	<b>Гуляш</b>							
	мясо	60	50	11.34	7.44		60	
	Лук	8	6	0.14		0.76	8	
	морковь	10	7		0.13	0.001	0.70	
	масло раст.	2	2	0.13	0.001	0.70	10	
	мука пшен.	2	2		0.25	0.025	1.86	
	томат	3	3		0.06		0.39	
	<b>Картофельное пюре ( сельд )</b>			<b>120+50</b>	<b>16.74</b>	<b>14.69</b>	<b>39.59</b>	<b>300.00</b>
	картофель	170	120		3.4	0.17	33.5	
	молоко	50	50		1.4	2.35	1.6	
масло слив.	3	3		0.018	0.027	2.48		
<b>№ 37</b>	<b>Салат из огурцов</b>			<b>50</b>	<b>0.38</b>	<b>-</b>	<b>1.44</b>	<b>7.2</b>
	огурцы свежие	50	48		0.24		0.9	4.5
	масло раст.	2	2				2.97	26.97
	сельдь	80	40					
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>40</b>					
пшеничный	30	30						
	<b>Компот из сухофруктов</b>							
сухофрукты	10	10						
сахар	12	12						
<b>№ 20</b>	<u>Полдник</u> <b>Оладьи с вареньем_(сгущенкой)</b>			<b>60</b>	<b>19.05</b>	<b>8.99</b>	<b>24.55</b>	<b>250.7</b>
	мука	45	45		5.15	0.45	37.1	
	молоко	50	50		1.4	1.6	2.35	
	сахар	3	3			2.99		
	масло раст.	5	5				4.95	
	Масло слив.	3	3					
	дрожжи	1	1		16.1	1.0	6.0	
	яйцо	1/8	1/8		1.59	1.44	0.087	
варенье (сгущенка)	20	20		0.060		13.12		
<b>№ 48</b>	<b>Молоко</b>	150	150		4.20	4.80	7.05	87.0



**3 день**

Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
<b>Завтрак</b> <b>Вермишель молочная</b>			<b>150</b>	<b>5.74</b>	<b>7.64</b>	<b>25.17</b>	<b>166.98</b>
вермишель	20	20	2.08	0.18	15.04	66.4	20
Молоко	130	130	3.64	4.16	6.11	75.4	130
Сахар	4	4	0	0	3.99	14.96	4
масло слив.	4	4	0.02	3.3	0.036	9.92	4
<b>Какао с молоком</b>			<b>150</b>	<b>3.88</b>	<b>4.33</b>	<b>18.58</b>	<b>150</b>
Какао	0.5	0.5	3.64	4.16	6.4	130	130
Молоко	130	130	0.24	0.17	0.28	1	1
Сахар	12	12	0	0	11.9	12	12
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>							
хлеб пшеничный	30	30					
масло слив.	5	5					
Второй завтрак <b>Фрукты</b>	75	70	<b>70</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>10,09</b>	<b>45,32</b>
<b>Обед</b> <b>Суп рыбный из консервов со сметаной</b>			<b>200</b>	<b>8.84</b>	<b>4.44</b>	<b>15.04</b>	<b>197.70</b>
рыб.консервы	35	35	7.0	2.0	0	99.05	35
сметана	5	5	0.14	0.75	0.15	10.3	5
картофель	80	62	1.24	0	10.72	51.46	80
Лук	5	3.36	0.047	0	0.3	1.37	5
морковь	10	7.92	0.1	0	0.67	2.69	10
крупа рис.	5	4.5	0.31	0.04	3.19	14.85	5
масло раст.	2	2	0.01	1.65	0.016	17.98	2
<b>Греча подливой</b>							
Греча	35	35	2.12	0.19	7.98	30	30
морковь	10						
Лук	6	4					
Томат	2	2	0.06		0.39		
мука пшен.	5	5	0.51	0.05	3.71		
сметана	5	5	0.14	1.0	0.16		
Масло слив.	2	2	0.012	1.65	0.018		
<b>Биточки мясные</b>			<b>70</b>				
Мясо	80	70	15.22	9.92	-		
Яйцо	1/8	1/8	1.59	1.44	0.087		
хлеб пшен.	10	10	1.0	0.13	6.74		
Молоко	30	30	0.84	0.96	1.42		
масло раст.	4	4		3.96			
Мука	5	5	0.25	0.025	1.86		
<b>Хлеб ржаной пшеничный</b>	40 30	40 30					
<b>Салат из капусты с яблоком</b>			<b>50</b>	<b>1.02</b>	<b>1.98</b>	<b>4.28</b>	<b>41.42</b>
Капуста	60	50	0.9	-	2.7	14.0	
Яблоко	20	15	0.12	-	1.29	5.7	
Масло растительное	2	2	0	1.98	-	17.98	
Сахар	1	1	0	0	0.99	3.74	
<b>Компот из фруктов</b>							
Фрукты	30	30					
Сахар	12	12					
<b>Полдник</b> <b>Сырники с маслом, сахаром</b>			<b>70</b>	<b>15.48</b>	<b>14.14</b>	<b>12.84</b>	<b>240.01</b>
Творог	90	90	13.36	7.2	1.04		90
масло слив.	3	3	0.018	2.48	0.027		3
Сахар	8	8			7.98		8
Яйцо	1/8	1/8	1.59	1.44	0.087		1/8
масло раст.	3	3		2.97			3
Мука	8	8	0.51	0.05	3.71		8
Молоко	150	150					
<b>По раскладке за день</b>				<b>87,96</b>	<b>73,28</b>	<b>276,74</b>	<b>2062.71</b>

**4 день**

Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
<u>Завтрак</u>			<b>150</b>	<b>5.62</b>	<b>8.29</b>	<b>20.27</b>	<b>165.0</b>
<b>Каша геркулесовая молочная</b>							
геркулес	15	15	1.96	0.93	9.85	50.25	15
молоко	130	130	3.64	4.16	6.4	75.4	130
сахар	4	4	0	0	3.99	14.96	4
масло слив.	4	4	0.02	3.3	0.036	9.92	4
<b>Кофе с молоком</b>			<b>150</b>	<b>4.0</b>	<b>4,42</b>	<b>18,71</b>	<b>124.87</b>
молоко	130	130					
кофе	1	1					
сахар	12	12					
<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>							
хлеб пшеничный	30	30					
сыр	10	10					
Второй завтрак							
<b>Фрукты</b>	75	70	<b>70</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>10,09</b>	<b>45,32</b>
<u>Обед</u>			<b>200</b>	<b>9.94</b>	<b>6.12</b>	<b>22.42</b>	<b>172.82</b>
<b>Суп гороховый на м/к бульоне</b>							
горох	25	24.7	5.69	0.3	14.2	79.9	25
мясо	30	17.6	3.27	2.18	0	31.15	30
картофель	60	41.90	0.83	0	7.24	34.77	60
лук	5	3.36	0.004	0	0.3	1.37	5
морковь	10	7.92	0.1	0	0.67	2.69	10
масло раст.	2	2	0	1.99	0	17.98	2
масло слив.	2	2	0.01	1.65	0.016	4.96	2
<b>Жаркое по-домашнему(картофельная запеканка)</b>			<b>150</b>				
мясо	30	17.6					
картофель	150	120					
лук	10	8					
морковь	10						
масло слив.	2	2					
яйцо	1/8	1/8					
<b>Салат из огурцов, помидор</b>			<b>60</b>	<b>0,51</b>	<b>3,51</b>	<b>1,04</b>	<b>76,81</b>
огурцы	30	30					
помидоры	30	30					
масло раст.	4	4					
<b>Компот из фруктов</b>							
фрукты	30	30					
Сахар	12						
Хлеб ржаной	40						
<u>Полдник</u>			<b>60</b>	<b>8.97</b>	<b>8.79</b>	<b>6.95</b>	<b>60</b>
<b>Омлет с зелёным горошком</b>							
яйцо	1/2	1/2	6.35	5.75	0.35	1/2	1/2
молоко	40	40	1.12	1.28	1.88	40	40
мука пшен.	3	3	0.25	0.025	1.86	3	3
масло слив.	2	2	0.012	1.65	0.018	2	2
зел.горошек	40	40	1.24	0.08	2.84	40	40
<b>Чай с молоком</b>			<b>150</b>	<b>1.44</b>	<b>1.6</b>	<b>14.3</b>	<b>74.1</b>
Чай	0.5	0.5		1.4	1.6	2.35	29.0
Молоко	100	0,2		0.04	0	0.01	0.22
сахар	12	100		0	0	11.9	44.8
Хлеб пшеничный	30	30					
<b>По раскладке за день</b>				72,44	85,49	225,07	1974,93

**5 день**

Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
<b>Завтрак</b>			<b>150</b>	<b>5.35</b>	<b>7.56</b>	<b>21.13</b>	<b>149.18</b>
<b>Каша рисовая молочная</b>							
рис	20	20	1.69	0.1	11.0	48.9	15
молоко	130	130	3.64	4.16	6.11	75.4	130
сахар	5	5	0	0	3.99	14.96	4
масло слив.	4	4	0.02	3.3	0.036	9.92	4
<b>Какао с молоком</b>			<b>150</b>	<b>3.88</b>	<b>4.33</b>	<b>18.58</b>	<b>150</b>
какао	0.5	0.5	3.64	4.16	6.4	130	130
молоко	130	130	0.24	0.17	0.28	1	1
сахар	12	12	0	0	11.9	12	12
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>							
хлеб пшеничный	30	30					
масло слив.	5	5					
<b>Второй завтрак</b>							
<b>Фрукты</b>	100	100	<b>70</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>10,09</b>	<b>45,32</b>
<b>Обед</b>			<b>200</b>	<b>5.14</b>	<b>5.17</b>	<b>11.36</b>	<b>116.16</b>
<b>Щи из свежей капусты на м/к бульоне</b>							
мясо	30	17.6	2.88	2.18	0	31.15	30
капуста	80	64	1.15	0	3.0	17.9	80
картофель	60	41.9	0.83	0	7.24	34.77	60
лук	5	3.36	0.04	0	0.3	1.37	5
морковь	10	7.92	0.1	0	0.67	2.69	10
масло раст.	2	2	0	1.99	0	17.98	2
сметана	5	5	0.14	1.40	0.15	10.3	5
<b>Макаронны с мясом</b>			<b>150</b>	<b>9.05</b>	<b>6.47</b>	<b>23.91</b>	
мясо	30	20	5.67	3.72			
масло слив.	3	3	0.018	2.48	0.027		
Макаронны	30	30	3.12	0.27	22.56		
Морковь	8	5	0.10	0.001	0.56		
лук	8	6	0.14		0.76		
<b>Компот из сухофруктов</b>							
сухофрукты	10	10					
сахар	12	12					
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40					
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30					
<b>Полдник</b>							
<b>Манные биточки</b>							
манка	30	35					
молоко	100	100					
сахар	5	5					
яйцо	1/8	1/8					
Масло слив.	3	3					
<b>Повидло, джем. варенье</b>	20		20				
<b>кисель</b>							
<b>(Варенье, ягоды)</b>	15/30	15/30					
крахмал	8	8					
сахар	12	12					
<b>По раскладке за день</b>				45,96	44,78	238,32	1399,03



**6 день**

	Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
	<u>Завтрак</u>							
	яйцо	1	1					
	<b>Кофе с молоком</b>			<b>150</b>	<b>4.0</b>	<b>4,42</b>	<b>18,71</b>	<b>124,87</b>
	кофе	1	1					
	молоко	130	130					
	сахар	12	12					
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>							
	хлеб пшеничный	30	30					
	масло слив.	5	5					
	<u>Второй завтрак</u>							
	<b>Фрукты</b>	75	70	<b>70</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>10,09</b>	<b>45,32</b>
	<u>Обед</u>			<b>200</b>	<b>5,87</b>	<b>5,17</b>	<b>10,07</b>	<b>108,6</b>
	<b>Суп овощной на м/к бульоне со сметаной</b>							
	мясо	30	17,6	3,27	2,18	0	31,15	
	капуста	40	30	0,54	0	1,41	8,4	
	картофель	60	41,9	0,83	0	7,24	34,77	
	лук	5	3,36	0,84	0	0,3	1,37	
	морковь	10	7,92	0,1	0	0,67	2,69	
	зел.горошек	7	5	0,15	0	0,3	2,0	
	масло раст.	2	2	0	1,99	0	17,98	
	сметана	5	5	0,14	1,0	0,15	10,3	
	<b>Капуста тушеная с сосиской</b>							
	<u>Полдник</u>			<b>150\50</b>	<b>21,77</b>	<b>24,50</b>	<b>10,40</b>	<b>360,50</b>
	<b>Сосиска с тушеной капустой</b>							
	сосиска	65	65	2,3		7,0	150	120
	капуста	150	120	0,28		1,52	16	8
	морковь	15	12	0,20	0,002	1,12	15	12
	томат	2	2		1,98		2	2
	масло раст.	2	2	0,06		0,39	2	2
	Масло слив.	2	2					
	лук	10	8	5,67	3,72		30	25
	<b>Компот из фруктов</b>							
	фрукты	30	30					
	сахар	12	12					
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	40					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30					
	<u>Полдник</u>			<b>80,0</b>	<b>17,91</b>	<b>13,78</b>	<b>31,62</b>	<b>250,4</b>
	<b>Творожно – манный пудинг</b>							
	творог	80	80	12,53	6,75	0,98	80	80
	манка	7	7				7	7
	молоко	30	30	0,7	0,8	1,18	30	30
	масло слив.	2	2	0,012	1,65	0,018	2	2
	сахар	5	5			4,95	5	5
	яйцо	1/4	¼	3,17	2,88	0,17	1/4	¼
	Сгущ.молоко	20	20	1,44	1,70	11,2	20	20
	<b>Молоко</b>	150	150					
	<b>По раскладке за день</b>				69,52	60,12	190,66	1597,82

**7 день**

Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
<b>Завтрак</b>			<b>80</b>	<b>3.14</b>	<b>2.75</b>	<b>27.58</b>	<b>80</b>
<b>Рожки с маслом, сахаром</b>							
макаронны	30	30	3.12	0.27	22.56		
сахар	5	5			4.99		
масло слив.	3	3	0.018	2.48	0.027		
<b>Какао с молоком</b>			<b>150</b>	<b>3.88</b>	<b>4.33</b>	<b>18.58</b>	<b>150</b>
какао	0.5	0.5	3.64	4.16	6.4	130	130
молоко	130	130	0.24	0.17	0.28	1	1
сахар	12	12	0	0	11.9	12	12
<b>Сухари</b>	30						
<b>Второй завтрак</b>							
<b>Фрукты</b>	100	100	<b>70</b>	<b>0.41</b>	<b>0.41</b>	<b>10.09</b>	<b>45,32</b>
<b>Обед</b>			<b>200</b>	<b>5.1</b>	<b>5.2</b>	<b>10.12</b>	<b>200</b>
<b>Суп рассольник на м/к бульоне</b>							
мясо	30	17.6	3.27	2.18	0		
Крупа перловая	6	5.8	0.4	0.03	1.56		
лук	10	6.72	0.09	0	0.61		
Морковь	10	7.92	0.1	0	0.67		
Огурцы сол.	20	19	0.53	0			
масло раст.	2	2	0	1.99	0		
сметана	5	5	0.14	1.0	0.15		
картофель	70	48.88	0.97	0	8.45		
<b>Рыба жареная с картофельным пюре</b>			<b>120/45</b>				
рыба	90	45		15.5	0.018		
масло раст.	3	3		2.97			
мука пшен.	9	3		0.51	0.05		
молоко	30	30		2.1	0.18	8.19	
картофель	170	120		3.4	0.17	33.5	
масло слив.	3	3		0.018	2.48	0.027	
молоко	50	50		1.4	1.6	2.35	
<b>Салат из свёклы</b>			<b>60</b>	<b>-</b>	<b>1.98</b>		
свёкла	70	60	-				
масло раст.	2	2	0	1.98	-		
<b>Компот из сухофруктов</b>							
сухофрукты	10	10					
сахар	12	12					
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40					
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30					
<b>полдник</b>			<b>100\50</b>	<b>10.41</b>	<b>6.20</b>	<b>26.00</b>	<b>320.50</b>
<b>Полдник</b>							
<b>Булочка сдобная</b>							
молоко	30	30		0.84	0.96	0.41	
сахар	4	4				3.99	
мука	45	45		4.59	0.40	3.34	
масло раст.	2	2			2.97		
Масло слив.	2	2		0.012	1.65	0.018	
дрожжи	1	1		16.0	1.0	6.0	
яйцо	1/8	1/8		1.59	1.44	0.087	
<b>Молоко</b>	150	150					
<b>По раскладке за день</b>				52,38	41,69	252,07	1595,53

**8 день**

Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
<b>Завтрак</b>			<b>150</b>				
<b>Каша манная молочная</b>							
манка	15	15					
молоко	130	130					
сахар	5	5					
масло слив.	4	4					
<b>Кофе с молоком</b>			<b>150</b>	<b>4.0</b>	<b>4,42</b>	<b>18,71</b>	<b>124.87</b>
кофе	1	1					
молоко	130	130					
сахар	12	12					
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>							
хлеб пшеничный	30	30					
масло слив.	5	5					
<b>Второй завтрак</b>							
<b>Фрукты</b>	100	100	<b>70</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>10,09</b>	<b>45,32</b>
<b>Обед</b>			<b>200</b>	<b>10.3</b>	<b>6.32</b>	<b>19.9</b>	<b>96.92</b>
<b>Суп вермишелевый на м/к бульоне</b>							
Мясо	30	15	2.73	2.76	0.1	36.15	30
вермишель	10	10	0.83	0	0.16	34.77	60
картофель	60	41.9	1.17	0.12	7.85	33.2	10
морковь	10	7.92	0.1	0	0.67	2.61	10
лук	5	3.36	0.04	0	0.99	1.44	5
Масло растит.	2	2	0	1.99	0	17.98	2
Масло слив.	2	2	0.01	1.65	0.01	4.96	2
<b>Ленивые голубцы</b>			<b>150</b>	<b>10.26</b>	<b>6.64</b>	<b>9.84</b>	<b>42.00</b>
мясо	40	30		7.56	4.96		
рис	5	5		0.35	0.03	1.36	
капуста	130	100					
Лук	16	8					
морковь	16	7		0.20	0.002	1.12	
масло слив.	2	2		0.012	1.65	0.018	
томат	2	2		0.006		0.39	
<b>Компот из сухофруктов</b>							
сухофрукты	10	10					
сахар	12	12					
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40					
<b>Полдник</b>							
<b>Рыба под ометом</b>							
рыба	90	45		22.3	0.3		
мука	5	5		0.51	0.05	3.71	
яйцо	½	1/2		12.7	11.5	0.7	
молоко	30	30		0.84	0.96	1.41	
Масло слив.	2	2		0.018	2.48	0.027	
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30					
<b>Молоко</b>	150	150					
<b>По раскладке за день</b>				60,39	55,92	236,69	1376,99

9 день

Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
<b>Завтрак</b> <b>Каша гречневая молочная</b>			<b>150</b>	<b>6.18</b>	<b>8.0</b>	<b>24.0</b>	
греча	20	20		2.52	0.52	13.6	65.8
молоко	130	130		3.64	4.16	6.4	75.4
сахар	4	4		0	0	3.99	14.96
масло слив.	4	4		0.02	3.3	0.036	9.92
<b>Какао с молоком</b>			<b>150</b>	<b>3.88</b>	<b>4.33</b>	<b>18.58</b>	<b>150</b>
какао	0.5	0.5	3.64	4.16	6.4	130	130
молоко	130	130	0.24	0.17	0.28	1	1
сахар	12	12	0	0	11.9	12	12
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>							
хлеб пшеничный	30	30					
масло слив.	5	5					
<b>Второй завтрак</b> <b>Фрукты</b>	100	100	<b>70</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>10,09</b>	<b>45,32</b>
<b>Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне</b>			<b>200</b>	<b>5.31</b>	<b>5.39</b>	<b>14.17</b>	<b>127.31</b>
Картофель	70	48.8		0.97	0	8.45	40.50
Мясо	30	17.6		3.27	2.18	0	31.15
Пшено	7	6.93		0.79	0.22	4.6	23.14
Морковь	10	7.9		0.1	0	0.67	2.69
Лук	5	3.36		0.04	0	0.3	1.378
Масло раст.	2	2		0	1.99	0	17.98
сметана	5	5		0.14	1.0	0.15	10.3
<b>Ёжики мясные с тушеной капустой</b>			<b>100/60</b>	<b>14.45</b>	<b>12.31</b>	<b>13.56</b>	<b>100.04</b>
мясо	50	40		9.45	6.2		
лук	10	8		0.017		1.0	
рис	8	8		0.56	0.05	2.1	
яйцо	1/8	1/8					
капуста	130	100					
морковь	10	7					
мука пшен.	3	3					
томат	3	3					
масло раст.	2	2					
лук	5	5					
масло слив.	2	2					
молоко	30	30					
<b>Компот из сухофруктов</b>							
сухофрукты	10	10					
сахар	12	12					
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40					
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30					
<b>Полдник</b> <b>Рисовая запеканка с яблоками</b>			<b>70</b>	<b>13.79</b>	<b>13.14</b>	<b>19.24</b>	
рис	30	30		2.12	0.19	7.98	
молоко	50	50		1.4	1.6	2.35	
яйцо	1/8	1/8		10.1	9.2	0.6	
яблоки	30	20		0.09		3.06	
сахар	5	5				4.9	
масло слив.	2	2		0.012	1.65	0.02	
сметана	2	2		0.07	0.5	0.08	
<b>Чай с молоком</b>							
Чай	0,5	0,5	0,04	0	0,01	0,22	0,2
Молоко	100	100	1,4	1,6	2,35	29,0	50
Сахар	12	12	0	0	11,9	44,8	12
<b>По раскладке за день</b>							

**10 день**

Наименование блюда и продуктов	брутто (гр.)	нетто (гр.)	выход (гр.)	белки	жиры	угл.	ккал.
<u>Завтрак</u> <b>Каша пшениая молочная</b>			<b>150</b>	<b>5.62</b>	<b>8.29</b>	<b>20.27</b>	<b>165.0</b>
пшено	20	20	2.4	0.58	13.86	66.8	20
молоко	130	130	3.64	4.16	6.4	75.4	130
сахар	4	4	0	0	3.99	14.96	4
масло слив.	4	4	0.02	3.3	0.036	9.92	4
<b>Кофе с молоком</b>			<b>150</b>	<b>4.0</b>	<b>4,42</b>	<b>18,71</b>	<b>124.87</b>
кофе	1	1					
молоко	130	130					
сахар	12	12					
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>							
хлеб пшеничный	30	30					
масло слив.	5	5					
<u>Второй завтрак</u> <b>Фрукты</b>	100	100	<b>70</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>10,09</b>	<b>45,32</b>
<u>Обед</u> <b>Суп картофельный с клецками на м/к бульоне</b>			<b>200</b>	<b>5.98</b>	<b>5.25</b>	<b>13.88</b>	
мясо	30	17.6					
картофель	60	41.94					
мука	8	8					
лук	8	8					
морковь	10	7.92					
Масло растит.	2	2					
яйцо	1/8	1/8					
сметана	5	5					
<b>Суфле из печени с рисом</b>							
Печень	70	70					
Лук	8	6					
Морковь	8	6					
Мука	7	7					
Молоко	10	10					
Яйцо	1/4	1/4					
Масло растит	4	4					
Рис	30	30					
Масло слив.	3	3					
<b>Салат из капусты с морковью</b>			<b>60</b>	<b>1.0</b>	<b>2.0</b>	<b>5.25</b>	
капуста	60	50		0.9	-	2.7	
морковь	10	8		0.1	0.008	0.56	
масло раст.	2	2		0	1.98	-	
сахар	2	2		0	0	1.99	
<b>Компот из сухофруктов</b>							
сухофрукты	10	10					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной	40	40					
пшеничный	30	30					
<u>Полдник</u>							
Кефир	150	150					
Печенье, вафли, сухари	30	30					
<b>По раскладке за день</b>				58,77	73,46	221,14	1925,27

