



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с «Клеверок»

Н.А. Прудниченко Н.А. Прудниченко

Приказ № 3 от 09.01.2023 г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

от 3 до 7-х лет

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад «Клеверок»
Смоленского района Смоленской области**

Название блюда	Выход	Перечень продуктов	БР	НТ	Химический состав			Энерг.це н	витами ны
					Б	Ж	У		
I день									
<u>Завтрак</u>									
Каша манная на молоке	200	Молоко 3,2% Манка Сахар Масло сл.	100 20 2 3	100 20 2 3	3.00 2,06 0,00 0,02	3,20 0,20 0,00 2,47	4,70 14,12 2.0 0,02	60.0 66.6 7.96 22.44	0.60 0.00 0.00 0.00
Какао с молоком	200	Молоко Какао Сахар	90 1.0 8	90 1.0 8	2,70 0.24 0,00	2,88 0.15 0,00	4.23 0,10 7.98	54.0 3.50 31.8	0,54 0,39 0,00
Батон	35	Батон	35	35	2,63	1.05	1855	94.50	0,00
Масло сл.	8	Масло сл.	8	8	0,05	6.60	0,06	59.84	0,00
сыр	5	сыр	5	5	1.1	1.0	0,00	17.0	0,04
					2,94	3,03	12.31	89.30	0,93
<u>2-ой завтрак</u>									
Сок фруктовый	110	Сок фруктовый	110	110	0,00	0,00	11.55	46.2	6.0
Всего завтрак:					11.8	17.55	63.31	463.8	7.57
<u>Обед</u>									0.00
Хлеб рж	20	Хлеб рж.	20	20	1.3	0.02	8.4	42.0	0.00
Батон	25	Батон	25	25	1.87	0.75	13.25	67.5	0.00
					3.17	0.77	21.65	109.5	0.00
1.Суп картофельный с геркулесом	200	Геркулес Картофель Масло сл. Лук реп. морковь	7 80 2 7 10	7 60 2 6 8	0.92 1.20 0.01 0.08 0.10	0.44 0.24 1.65 0.01 0.01	6.98 9.78 0.02 0.49 0.55	23.45 46.2 14.96 2.46 2.8	0.00 12.0 0.00 0.60 0.40
					2.31	2.35	17.82	89.87	13.0
2.Голубцы ленивые в молочном соусе	200/30	Мясо свинина Капуста свежая Рис	65 150 7	65 120 7	9.1 2.16 0.49	3.9 0.12 0.04	0.00 5.64 4.97	71.5 33.6 22.61	0.00 54.0 0.00

		Лук реп.	10	8	0.11	0.02	0.66	3.28	0.80
		Мука пш.	2	2	0.21	0.02	1.38	6.68	0.00
		Молоко	30	30	0.90	0.96	1.41	18.0	0.18
		Яйцо	1/6	7	0.89	0.81	0.05	10.99	0.00
		Масло р.	3	3	0.00	3.00	0.00	26.97	0.00
		Масло сл.	3	3	0.02	2.47	0.02	22.44	0.00
					13.88	11.34	14.13	216.07	54.98
3.Компот из сухофруктов	200	Компотная смесь Сахар	30	30	0,09	0,00	4.35	16.8	0,07
			8	8	0,00	0,00	7.98	31.8	0,00
					0,09	0,00	12.33	48.48	0,07
Всего обед:					19.45	14.46	65.93	463.92	68.05
<u>Полдник</u>									
Чай	200	Чай	1.0	1.0	0,00	0,00	0,00	0	0,00
Хл.ржаной	18	Сахар	8	8	0,00	0,00	7.98	31.8	0,00
Печенье	35	Хлеб рж.	18	18	1,17	0,18	7.56	37.8	0,00
Сельдь соленая	30	Печенье	35	35	2.45	5.22	23.43	150.5	0,00
Овощи отварные с р.м.	60	Сельдь	70	50	8.50	4,25	0,00	73	0,00
		Картофель	30	23	0.46	0,09	3.75	17.71	4.60
		Свекла	40	32	0,48	0,03	2.82	13.44	3.20
		Лук реп.	5	4	0,06	0,01	0,33	1.64	0,40
		Морковь	10	8	0,10	0,01	0.55	2.8	0,40
		Масло раст.	3	3	0,00	3	0,00	26.97	0,00
Всего полдник:					13.22	12.79	46.42	355.7	8.60
Итого за день:				--	44.47	44.8	175.7	1283	84.22
				x	6%	12%	9%		
					41.8	39.42	159.9		
					4	9	4		
					167.21	354.8	639.6		

Название блюда	Выход	Перечень продуктов	БР	НТ	Химический состав			Энерг. цен.	С
					Б	Ж	У		
II день									
<u>Завтрак</u> Каша геркулесовая на молоке	200	Молоко геркулес Сахар Масло сл.	100 30 2 3	100 30 2 3	3,00 3.93 0,00 0,02	3,20 1,86 0,00 2.47	4,70 29.94 1.99 0,02	60 100.5 7.98 22.44	0.60 0.00 0.00 0.00
Кофейный напиток с молоком	200	Молоко Коф.напиток Сахар	90 1.8 8	90 1.8 8	2,70 0,11 0,00	2,88 0,01 0,00	4,23 1.60 7.98	2 54 6.97	0,54 0,00 0,00
Батон Масло сл. сыр	35 8 5	Батон Масло сл. сыр	35 8 5	35 8 5	2,63 0,05 1,1	1,05 6.6 1,0	18.55 0,06 0,00	94.50 59.84 17.0	0,00 0,00 0,04
<u>2-ой завтрак</u> Фрукты	140	Фрукты	140	140	0,56	0,56	13,72	65,8	14,0
Всего завтрак:					14.1	19.63	82.79	520.8	15.18
<u>Обед</u> Хлеб рж. Батон	38 17	Хлеб рж. Батон	38 17	38 17	2.47 1,27	0,38 0,51	15.96 9.01	79.87 45.9	0,00 0,00
Салат из солёного огурца с луком	60	Огурцы сол. Лук реп. Масло р.	60 10 2	48 8 2	0.38 0,11 0,00	0,05 0,02 2,00	1.44 0.66 0,00	5.76 3.28 18	2.4 0,80 0,00
1.Суп вермишелевый молочный	200	молоко вермишель Масло сл.	140 20 2	140 20 2	4,20 2.84 0,01	4,48 0,30 1,65	6,58 13.6 0,02	84 68 14.96	0,84 0,00 0,00
					7.05	6,43	20.2	167	0,84

2.Котлета мясная	80	Мясо свинина	70	70	9.8	4.2	0,00	77.0	0,00
		Лук реп.	10	8	0,11	0,02	0,66	3.28	0,80
		Батон	8	8	0,60	0,20	4.24	21.6	0,00
		Яйцо	1/6	7	0.89	0,81	0,05	10.99	0,00
		Масло р.	3	3	0,00	3,00	0,00	27.0	0,00
Пюре картофельное	150				11.40	8.23	4.95	139.9	0,80
		картофель	200	150	3.00	0,60	24.45	115.5	30,00
		молоко	40	40	1.2	1.28	1,88	24	0,24
		масло сливочное	3	3	0,02	2.47	0,02	14.96	0,00
3.Компот из свеж.фруктов	200				4.22	4.35	26.35	154.5	30.24
		яблоко	21	20	0,08	0,08	2,06	10	2,10
		апельсин	10	8	0,09	0,02	0,81	6	4,30
		Сахар	8	8	0,00	0,00	7.98	31.8	0,00
					0,17	0,10	10.85	47.8	6,40
Всего обед:					27.07	22.07	89.42	662	41.48
Полдник									
Кефир	200	Кефир	200	200	5.8	6,40	8.00	118	1,40
Крендель сахарный	80				5.8	6,40	8.00		1,40
		Молоко	20	20	0.6	0,76	0,94	12	0,12
		Сахар	5	5	0,00	0,00	4.98	19.95	0,00
		Мука пш.	40	40	4,12	0,44	27,6	133.6	0,00
		Яйцо	1/6	7	0.89	0,81	0,05	10.99	0,00
		Масло р.	2	2	0,00	2,00	0,00	17.98	0,00
		Дрожжи сух.	1.0	1.0	0,43	0,06	0,40	3.90	0,00
					6.04	4.07	33.97	198.3	0.12
Всего полдник:					11.84	10.47	41.97	316.3	1.52
Итого за день:				-	53.01	52.17	214.18	1499	58.18
				x	6%	12%	9%		
					49.83	45.19	194.9		
					4	9	4		
					199.32	413.2	780		

Название блюда	Выход	Перечень продуктов	БР	НТ	Химический состав			Энерг. цен.	С
					Б	Ж	У	К/К	
III день									
Завтрак									
Сырники со сметаной	140/15	творог мука Сахар Масло сл. Яйцо Масло р. Сметана	100 25 5 3 1\2 5 15	100 25 5 3 20 5 15	16,00 2,58 0,00 0,02 2,54 0,00 0,39	9,00 0,28 0,00 2,47 2,54 5,00 2,25	3,00 17.23 4.99 0,02 0,14 0,00 0,44	159 83.5 19.9 15.0 31.4 45.0 23.6	0.50 0.00 0.00 0.00 0,00 0,00 0,06
Какао с молоком	200	Молоко Какао порошок Сахар	90 1.0 8	90 1.0 8	2,70 0.24 0.00	2.88 0.15 0.00	4.23 0.10 7.98	54 3.50 31.8	0.54 0.39 0.00
					2.94	3.03	12.31	89.3	0.93
Батон	35	Батон	35	35	2.63	1.05	18.55	94.5	0.00
Масло сл.	8	Масло сл.	8	8	0.05	6.60	0.06	59.8	0.03
сыр	5	сыр	5	5	1.1	1.0	0.00	17.0	0.01
2-ой завтрак					3.78	8.65	18.61	171.3	0.04
Сок фруктовый.	110	Сок фруктовый	110	110	0.00	0.00	11.55	46.2	6.00
Всего завтрак:					28.25	33.22	68.29	653.8	7.53
Обед:									
Хлеб рж.	38	Хлеб рж.	38	38	2.47	0.38	15.96	79.8	0.00
Батон	17	Батон	17	17	1.27	0.51	9.01	45.9	0.00
					3.74	0.89	24.97	125.7	0.00
Салат из консервированного горошка с луком и р.м.	60	Горошек конс. Лук реп. Масло р.	80 6 3	52 5 3	1.56 0.07 0.00	0.00 0.01 3.00	3.12 0.41 0.00	18.2 2.05 27	2.60 0.50 0.00
					1.63	3.01	3.53	47.2	3.10
Борщ со сметаной	200	Свекла Капуста Картофель Масло сл. Лук реп. Морковь Томат Сметана	80 40 40 2 10 10 4 5	64 30 30 2 8 8 4 5	0.96 0.54 0.60 0.01 0.08 0.10 0.12 0.13	0.06 0.03 0.12 1.65 0.01 0.01 0.00 0.75	5.63 1.41 4.89 0.02 0.49 0.55 0.44 0.15	26.9 8.40 23.1 15 2.46 2.80 2.20 7.85	6.40 13.5 6.00 0.00 0.60 0.40 0.00 0.00

Котлета куриная	80	Куры	100	78	2.54	2.63	13.58	89	26.9
		Хлеб пш.	8	8	9.43	8.25	0.00	112	0.00
		Лук реп.	10	8	0.61	0.06	3.94	19.7	0.00
		Яйцо	1/6	7	0.11	0.02	0.66	3.28	0.80
		Масло р.	3	3	0.89	0.81	0.05	11	0.00
					0.00	3.00	0.00	18	0.00
					11.04	12.14	4.65	164	0.80
Каша гречневая	150	Кр.гречневая	35	35	4.41	0.91	23.8	115.2	0.00
		Масло сл.	3	3	0.02	2.47	0.02	22.44	0.00
					4.43	3.38	23.82	137.64	0.00
Кисель	200	Сок	45	45	0.00	0.00	5.04	84.6	50.4
		Крахмал	10	10	0.01	0.00	7.82	31.0	0.00
		Сахар	6	6	0.00	0.00	5.97	23.94	0.00
					0.01	0.00	18.83	139.54	50.4
Всего обед:					23.58	20.96	85.59	680	81.2
Полдник:									
Кефир	200	Кефир	200	200	3.00	6.00	28.8	166.2	1.20
Запеканка из творога с морковью	110	Творог	50	50	8.00	4.50	1.50	79.5	0.30
		Сахар	3	3	0.00	0.00	2.99	11.94	0.00
		Кр.манная	5	5	0.56	0.04	3.67	16.3	0.00
		Яйцо	¼	10	1.27	1.15	0.07	15.7	0.00
		Масло р.	2	2	0.00	2.00	0.00	17.98	0.00
		Морковь	60	48	0.52	0.04	2.76	14.0	2.00
		Молоко	30	30	0.90	0.96	1.41	18.0	0.18
Сметана	4	4	0.10	0.40	0.12	6.28	0.00		
Всего полдник:					14.35	15.09	41.32	345.9	3.68
Итого за день:					66.18	69.27	195.2	1680	92.41
					6%	12%	9%		
					62.21	60.96	177.6		
					4	9	4		
					248.8	548.6	710.5		

Название блюда	Выход	Перечень продуктов	БР	НТ	Химический состав			Энерг. цен.	С
					Б	Ж	У	К/К	
V день									
Завтрак									
Салат из свежих овощей с р. м.	60	Огурцы свежие помидоры масло р.	30 30 3	28 29 3	0,20 0,32 0,00	0,03 0,06 3,00	0,53 1,10 0,00	3,08 6,96 27	1,96 7,25 0,00
Омлет на молоке	100	молоко Масло сл. Яйцо	50 3 1 1/2	50 3 60	1,50 0,02 7,62	1,60 2,47 6,90	2,35 0,02 0,42	30 22,44 94,2	0,30 0,00 0,00
Какао с молоком	200	Молоко Какао Сахар	90 1,0 8	90 1,0 8	2,70 0,24 0,00	2,88 0,15 0,00	4,23 0,10 7,98	54 3,5 31,8	0,54 0,39 0,00
Батон	35	Батон	35	35	2,63	1,05	1855	94,5	0,00
Масло сл.	8	Масло сл.	8	8	0,05	6,60	0,06	59,84	0,03
сыр	5	сыр	5	5	1,1	1,0	0,00	17	0,01
2-ой завтрак					3,78	8,65	18,61	171,3	0,04
Фрукты	140	Фрукты	140	140	0,56	0,56	13,72	65,8	14,0
Всего завтрак:					16,94	26,3	49,06	510,0	24,48
Обед									
Хлеб рж	38	Хлеб рж.	38	38	2,47	0,38	15,96	79,8	0,00
Батон	25	Батон	25	25	1,87	0,75	13,25	67,5	0,00
1. Суп картофельный с мясом	200	мясо картофель Масло сл. Лук реп. Морковь	10 150 2 8 10	10 115 2 6 8	1,40 2,30 0,01 0,11 0,10	0,60 0,46 1,65 0,02 0,01	0,00 19,27 0,02 0,66 0,55	11 88,55 14,96 3,28 2,80	0,00 23,00 0,00 0,80 0,40

2.Рыба тушёная с овощами	80	Рыба Лук Масло р. морковь	90 10 5 20	90 8 5 15	3.92	2,74	20.50	120.6	24,20
					18.00	0,90	0,00	80.1	0,00
					0,11	0,02	0,66	3.28	0,80
					0,00	5,00	0,00	45.0	0,00
Рагу овощное	150	картофель Лук реп. морковь. Капуста Масло сл. Томат-паста Масло р.	90 10 30 100 3 4 3	67 8 24 90 3 4 3	18.31	5,94	2.06	133.6	1.55
					1,34	0,27	10,92	51.6	13,40
					0,11	0,02	0,66	3.28	0,80
					0,31	0,02	1,66	8.4	1,20
					1,62	0,09	4.23	25.2	40.5
					0,02	2.47	0,02	22.44	0,00
					0,12	0,00	0,44	2.2	0,00
3.Компот из свеж. Фруктов	200	яблоко апельсин Сахар	21 10 8	20 10 8	3,52	5,87	17,93	140.1	55.5
					0,08	0,08	2,06	10	2,10
					0,09	0,02	0,81	6	4,30
					0,00	0,00	7.98	31.8	0,00
					0,17	0,10	10.85	54.9	6,40
Всего обед:					30.26	15.78	80.55	596.5	87.65
Полдник 1Чай с молоком 2Ватрушка с повидлом	200	Чай молоко сахар	1.0 100 8	1.0 100 8	-	-	-	-	-
					3,00	3,20	4,70	60	0,60
					0,00	0,00	7.98	31.8	0,00
	80	молоко сахар. мука Яйцо Масло р. повидло дрожжи сух	30 3 40 1/6 2 20 1.0	30 3 40 7 2 20 1.0	3,00	3,20	12.68	91.8	0,60
					0,90	0,96	1,41	18	0,18
					0,00	0,00	2.99	11.94	0,00
					4,12	0,44	27,56	133.6	0,00
					0,89	0,81	0,05	10.99	0,00
					0,00	2,00	0,00	18	0,00
					0,00	0,00	12.2	48.8	0,00
0,43	0,06	0,40	3.90	0,00					
Всего полдник:					6,34	4,27	44.61	245.2	0,18
Итого за день:					9.34	7.47	57.29	337	0.78
					56.54	49.55	186.9	1443	112.9
					6%	12%	9%		
					53.15	43.6	170.01		
					4	9	4		
					212.59	392.4	680.3		

| | | | | | | | | | | | |

Название блюда	Выход	Перечень продуктов	БР	НТ	Химический состав			Энерг. цен.	С
					Б	Ж	У	К/К	
IV день									
Завтрак									
Каша пшеничная на молоке	200	Молоко пшено Сахар Масло сл.	100 30 2 3	100 30 2 3	3,00 3,60 0,00 0,02	3,20 0,87 0,00 2,47	4,70 20,79 1,99 0,02	60 100.2 7.98 22.44	0.60 0.00 0.00 0.01
					6,62	6,54	27,50	190.6	0.61
Кофейный напиток на молоке	200	Молоко Коф.напиток Сахар	90 1.8 8	90 1.8 8	2,70 0,11 0,00	2,88 0,01 0,00	4,23 1,60 7,98	54 6,97 31,8	0,54 0,00 0,00
					2,81	2,89	13,81	92,77	0,54
Батон	35	Батон	35	35	2,63	0,88	18,9	94,5	0,00
Масло сл.	8	Масло сл.	8	8	0,05	6,60	0,06	59,84	0,00
сыр	5	сыр	5	5	1,13	1,52	0,00	18,75	0,04
					3,81	9,00	18,96	173,09	0,04
2-ой завтрак									
Сок фруктовый	110	Сок фруктовый	110	110	0,00	0,00	11,55	46,2	6,00
					13,24	18,43	71,82	502,7	7,19
Всего завтрак:									
Обед:									
Хлеб рж.	20	Хлеб рж.	20	20	1,40	0,20	8,80	42,0	0,00
Батон	17	Батон	17	17	1,28	0,43	9,18	45,9	0,00
					2,68	0,63	17,98	87,9	0,00
Рассольник со сметаной	200	Огурец сол. Морковь Масло сл. Лук реп. Крупа перловая Картофель Сметана	30 10 2 7 7 90 5	27 8 2 6 7 67 5	0,22 0,10 0,01 0,08 0,65 1,34 0,13	0,03 0,01 1,65 0,01 0,08 0,28 0,75	0,81 0,55 0,02 0,49 5,16 10,92 0,15	3,24 2,8 14,96 2,46 22,68 51,59 7,85	1,35 0,40 0,00 0,60 0,00 13,4 0,01
					2,53	2,81	18,1	105,6	15,76
Котлета мясная	80	Мясо свинина Лук реп. Яйцо Батон Масло р.	70 10 1/6 8 3	70 8 7 8 3	9,8 0,11 0,89 0,60 0,00	4,20 0,02 0,81 0,20 3,00	0,00 0,66 0,05 4,32 0,00	77,0 3,28 10,99 21,6 27,0	0,00 0,80 0,00 0,00 0,00

Макаронные отварные маслом сл.	120	Макаронные	45	45	11.40	8.23	5.03	139.87	0.80
		Масло сл.	3	3	6.3	0.68	30.6	15.3	0.00
Соус сметанный	30	Молоко	30	30	0.02	2.47	0.02	22.44	0.00
		Мука	3	3	6.32	3.15	30.6	37.8	0.00
		Сметана	15	15	0.90	0.96	0.44	23.62	0.08
					0.21	0.02	1.38	6.68	0.00
Компот из свежих фруктов	200	Сметана	15	15	0.54	2.25	1.41	18	0.18
		Яблоко	21	20	1.65	3.23	3.23	48.3	0.26
		Апельсин	10	10	0.08	0.08	2.06	10	2.10
		Сахар	8	8	0.09	0.02	0.81	6.0	4.30
					0.00	0.00	7.98	31.8	0.00
Всего обед:					0.17	0.10	10.85	47.8	6.40
					24.75	18.15	85.79	467.3	23.22
Полдник:									
Чай с молоком	200	Молоко	100	100	3.00	3.20	4.70	60	0.60
		Сахар	8	8	0.00	0.00	7.98	31.8	0.00
		Чай	0.7	0.7	-	-	-	-	-
Хлеб рж.					3.00	3.20	12.68	91.8	0.60
Салат из свеклы	18	Хлеб рж.	18	18	1.19	0.22	5.77	31.3	0.00
	60	Свекла	75	57	0.86	0.06	5.01	23.9	5.70
		Масло р.	3	3	0.00	3.0	0.00	27.0	0.00
Яйцо варёное					0.86	3.06	5.01	50.9	5.70
Пряник	1 шт.	Яйцо	1 шт	40	5.08	5.08	0.28	62.8	0.00
	20	Пряник	20	20	2.21	0.74	26.46	121.0	0.00
Всего полдник:					12.34	12.3	50.20	368.5	6.30
Итого за день:									
					50.33	48.88	207.8	1338	36.71
					6%	12%	9%		
					47.31	43.01	189.1		
				x	4	9	4		
					189.24	387.1	756.4		

Название блюда	Выход	Перечень продуктов	БР	НТ	Химический состав			Энерг. цен. К/К	Вита мин С
					Б	Ж	У		
VI ДЕНЬ									
Завтрак									
Каша рисовая на молоке	200	Молоко	100	100	3.00	3.2	4.70	60	0.60
		Рис	30	30	2.10	0.18	21.3	96.9	0.00
		Сахар	2	2	0.00	0.00	2.00	7.96	0.00
		Масло сл.	3	3	0.02	2.47	0.02	22.44	0.00
					5.12	5.85	28.03	187.3	0.60
Кофейный напиток с молоком	200	Молоко	90	90	2.70	2.88	4.23	54	0.54
		Кофейный напиток	1.8	1.8	0.11	0.01	1.60	6.97	0.00
		Сахар	8	8	0.00	0.00	7.98	31.8	0.00
					2.81	2.89	13.81	92.77	0.54
Батон	35	Батон.	35	35	2.63	1.05	18.55	94.5	0.00
Масло сл.	8	Масло сл.	8	8	0.05	6.60	0.06	59.84	0.03
Сыр	5	Сыр	5	5	1.1	1.0	0.00	17.0	0.04
2-ой завтрак					3.78	8.65	18.61	171.34	0.07
Сок фруктовый	110	Сок фруктовый	110	110	0.00	0.00	11.55	46.2	6.00
Всего завтрак:					11.71	17.39	72.0	497.61	7.21
Обед:									
Хлеб рж.	38	Хлеб рж.	38	38	2.47	0.38	15.96	79.8	0.00
Батон	25	Батон	25	25	1.87	0.75	13.25	67.5	0.00
					4.34	1.13	29.21	147.3	0.00
Суп гороховый	200	Горох	20	20	4.60	0.32	11.54	64.6	0.00
		Морковь	10	8	0.10	0.01	0.55	2.80	0.40
		Картофель	100	75	1.50	0.30	12.23	57.75	15.0
		Лук реп.	7	6	0.08	0.01	0.49	2.46	0.60
		Масла сл.	2	2	0.01	1.65	0.02	14.96	0.00
					6.29	2.29	24.83	142.57	16.0

Тефтели мясные	80	Мясо свинина	65	65	9.10	3.90	0.00	71.5	0.00
		Лук реп.	10	8	0.11	0.02	0.66	3.28	0.80
		Рис	7	7	0.49	0.04	4.97	22.61	0.00
		Яйцо	1/6	7	0.89	0.81	0.05	10.99	0.00
		Масло р.	2	2	0.00	2.00	0.00	18	0.00
					10.59	6.77	5.68	126.38	0.80
Капуста тушёная	150	Капуста	170	127	2.29	0.13	5.97	53.56	57.15
		Лук реп.	10	8	0.11	0.02	0.66	3.28	0.80
		Морковь	20	17	0.22	0.02	1.17	5.95	0.85
		Масло сл.	3	3	0.02	2.47	0.02	22.44	0.00
					2.64	2.62	7.85	85.23	58.8
Компот из сухофруктов	200	Компотная смесь	30	30	0.09	0.00	4.35	16.8	0.07
		Сахар	8	8	0.00	0.00	7.98	31.8	0.00
Всего обед:					0.09	0.00	12.33	48.6	0.07
					23.95	12.81	79.9	550.08	75.67
Полдник:									
Чай	200	Сахар	8	8	0.00	0.00	7.98	31.8	0.00
		Чай	1.0	1.0	-	-	-	-	-
Печенье	35	Печенье	35	35	2.45	5.22	23.49	150.5	0.00
Творожная запеканка	100	Творог	50	50	8.00	4.50	1.50	79.5	1.20
		Манка	5	5	0.57	0.04	3.66	16.15	0.00
		Яйцо	¼	10	1.27	1.15	0.07	15.7	0.00
		Сахар	5	5	0.00	0.00	4.99	19.9	0.00
		Молоко	30	30	0.90	0.96	1.41	18	0.18
		Масло р.	2	2	0.00	2.00	0.00	18	0.00
		Сметана	4	4	0.01	0.60	0.12	6.28	0.02
		Изюм	10	10	0.24	0.06	6.58	28	0.00
		Мука	2	2	0.21	0.02	1.38	6.68	0.00
Всего полдник:					13.65	14.55	51.18	390.51	1.40
Итого за день:					49.31	44.75	203.08	1438.2	84.28
					6%	12%	9%		
					46.35	39.38	184.8		
					4	9	4		
					185.4	354.4	739		

Название блюда	Выход	Перечень продуктов	БР	НТ	Химический состав			Энерг. цен.	
					Б	Ж	У	К/К	С

Название блюда	Выход	Перечень продуктов	БР	НТ	Химический состав			Энерг. г.цен.	С
					Б	Ж	У	К/К	
VII день									
Завтрак									
Каша пшеничная на молоке	200	Молоко	100	100	3,00	3,20	4,70	60	0.60
		пшеничная	30	30	3,81	0,33	21.28	97.5	0.00
		Сахар	2	2	0,00	0,00	1.99	7.98	0.00
		Масло сл.	3	3	0,02	2.47	0,02	22.44	0.00
какао с молоком	200				6.83	6.00	27.99	187.9	0.60
		Молоко	90	90	2.70	2.88	4.23	54	0.54
		какао	1.0	1.0	0.24	0.15	0.10	3.50	0.39
		Сахар	8	8	0.00	0.00	7.98	31.8	0.00
					2.94	3.03	12.31	89.30	0.93
Батон	35	Батон	35	35	2.63	0.88	18.9	94.5	0.00
Масло сл.	8	Масло сл.	8	8	0.05	6.6	0.06	59.84	0.03
сыр	5	сыр	5	5	1.1	1.0	0.00	17.0	0.01
					3.78	8.48	18.96	171.3	0.04
2-ой завтрак:									
Фрукты	140	Фрукты	140	140	0.56	0.56	13.72	65.8	14.0
Всего завтрак:					14.11	18.07	72.98	514.3	15.57
Обед									
Хлеб рж.		Хлеб рж.	38	38	2.47	0.38	15.96	79.8	0.00
Батон	38	Батон	25	25	1.87	0.75	13.25	67.5	0.00
	25				4.34	1.13	29.21	147.3	0.00
1.Щи из свежей капусты со сметаной	200	Капуста	70	53	0.95	0.05	2.49	14.84	23.85
		Картофель	50	38	0.76	0.15	6.19	29.26	7.60
		Лук	10	8	0.11	0.02	0.66	3.28	0.80
		Морковь	10	8	0.10	0.01	0.55	2.80	0.40
		Масло сл.	2	2	0.01	1.65	0.02	14.96	0.00
		Сметана	5	5	0.13	0.75	0.15	7.85	0.03
					2.06	2.63	10.06	72.99	32.68
2.Огурец солёный		Огурец солёный	65	60	0.48	0.06	1.80	7.20	0.73
3.Картофельная запеканка с мясом со сметанным соусом	60 200/30	Картофель	170	127	2.40	0.48	19.56	92	24.00
		Мясо свинина	60	45	6.30	2.70	0.00	49.5	0.00
		Молоко	30	30	0.90	0.96	1.41	18	0.18

		Лук реп.	10	8	0.11	0.02	0.66	3.28	0.80
		Масло сл.	3	3	0.02	2.47	0.02	22.44	0.00
		Масло р.	7	7	0.00	7.00	0.00	63	0.00
		Сметана	15	15	0.39	2.25	0.44	23.55	0.08
		Мука пш.	2	2	0.21	0.02	1.38	6.68	0.00
		Яйцо	¼	10	0.89	0.81	0.05	10.99	0.00
					11.22	16.71	23.52	289.5	25.06
4.Компот из св . фруктов	200	Яблоко	21	20	0.08	0.08	2.06	10	2.10
		Апельсин	10	10	0.09	0.02	0.81	6	4.30
		Сахар	8	8	0.00	0.00	7.98	31.8	0.00
					0.17	0.10	10.85	54.9	6.40
Всего обед:					18.27	20.63	75.44	571.9	64.87
Полдник:									
1.Кефир	200	Кефир	200	200	5.80	6.40	8.0	118	1.40
2.Оладьи	80	Молоко	30	30	0.90	0.96	1.41	18	0.18
		Сахар	3	3	0.00	0.00	2.99	12	0.00
		Яйцо	1/6	7	0.89	0.81	0.05	10.99	0.00
		Масло р.	6	6	0.00	6.00	0.00	54.0	0.00
3.Вафли	20	Дрожжи сух.	0.8	0.8	0.34	0.44	0.32	3.12	0.00
		Мука	40	40	4.12		27.56	133.6	0.00
		Вафли	20	20	1.06	5.78	12.18	105	1.58
Всего полдник:					13.11	20.44	52.51	471	1.58
Итого за день:									
				-	45.49	59.14	200.9	1557	81.9
					6%	12%	9%		
				x	42.76	52.04	182.8		
					4	9	4		
					171.04	468.39	731.3		

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

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

Название блюда	Выход	Перечень продуктов	БР	НТ	Химический состав			Энерг.цен.	С
					Б	Ж	У	К/К	
VIII день									
<u>Завтрак</u> Вареники ленивые со сметаной	140/15	творог мука Сахар Масло сл. Яйцо Сметана	100 25 5 3 1/2 15	100 25 5 3 20 15	16,00 2,58 0,00 0,02 1,52 0,39	9,00 0,28 0,00 2,47 1,38 2,25	3,00 17.2 4.99 0,02 0,08 0,44	159 83.5 19.9 22.44 19 23.55	0.50 0.00 0.00 0.00 0,00 0,08
Кофейный напиток с молоком	200	Молоко Коф.напиток Сахар	90 2 8	90 2 8	2,70 0,12 0,00	2,88 0,02 0,00	4,23 1.78 7.98	54 7.74 31.8	0,54 0,00 0,00
Батон Масло сл. Сыр	20 8 5	Батон Масло сл. сыр	20 8 5	20 8 5	1.50 0,05 1.10	0.60 6.60 1.00	10.6 0,06 -	54 59.8 10.2	0,00 0,03 0,04
<u>2-ой завтрак</u> Сок фруктов.	110	Сок фруктовый	110	110	0,00	0,00	11.55	46.2	6,00
<u>Всего завтрак:</u>					25.98	26.48	61.96	591.1	7.54
<u>Обед</u> Хлеб рж	20	Хлеб рж. Батон куры лук реп. Масло сл.	20 20 80 7 2	20 20 64 6 2	1.30 1.50 15.19 0.08 0.01	0,20 0.60 9.79 0.01 1.65	8.40 10.6 0.00 0.49 0.02	42 54 152 2.46 14.96	0,00 0,00 0,00 0,60 0,00
1.Куриный бульон с гречками	200/12	Морковь Крупа манная	10 5	8 5	.010 0.56	0.01 0.03	0.55 0.36	2.80 16.3	0.40 0.00

					18.74	12.29	20.42	284.5	1,0
2.Куры отварные Рис отварной	80	Рис	45	45	3.15	0,27	31.96	145.4	0,00
	130	Масло сл.	3	3	0,02	2.47	0,02	22.44	0,00
		Лук	7	6	0,08	0,01	0,49	2.46	0,60
		морковь	10	8	0,10	0,01	0,55	2.8	0,40
200				3,35	2.76	33.02	173.1	1,00	
3.Кисель		сок	45	45	0,00	0,00	4.72	18.9	2.45
		крахмал	10	10	0,01	0,00	7,82	31	0,00
		Сахар	6	6	0,00	0,00	5.97	23.9	0,00
					0,01	0,00	18.51	73.8	2.45
<u>Всего обед:</u>					22,1	15.05	71.95	531.4	4.45
<u>Полдник</u>									
Кефир	200	Кефир	200	200	8,00	6.4	28.6	180	1,00
		Батон	20	20	1,50	0,60	10.6	54	0,00
Батон	20	Повидло	20	20	0,00	0,00	2.44	9.76	0,10
Повидло	20	Картофель	20	15	0,40	0,06	2.45	11.6	3,00
Винегрет овощной	100	Морковь	15	12	0.16	0.01	0.83	4.20	0.60
		Свёкла	60	45	0.95	0.05	3.96	18.9	4.5
		Огурец сол.	25	20	0.16	0.02	0.60	0.24	1.00
		Лук реп.	10	8	0.11	0.02	0.60	3.28	0.80
		Масло р.	3	3	0.00	3.00	0.00	27.0	0.00
		Хлеб рж.	18	18	1.17	0.18	7.56	37.8	0.00
Хлеб рж.	18				12.45	10.34	57.64	346.8	11.0
Всего полдник:					60.53	51.87	191.55	1469	23
Итого за день:					6%	12%	9%		
					56.33	40.99	165.0		
					4	9	4		
					225.34	368.9	660		

				- x					

Название блюда	Выход	Перечень продуктов	БР	НТ	Химический состав			Энерг.цен.	С
					Б	Ж	У	К/К	
IX день									
<u>Завтрак</u>									
Омлет с маслом	100	молоко Масло сл. Яйцо	50 3 1.5	50 3 72	1,50 0,02 7.62	1,60 2.47 6.90	2,35 0,02 0,42	30 22.44 94.2	0.30 0.00 0,00
Какао с молоком	200	Молоко Какао порошок Сахар	90 0,7 8	90 0,7 8	9.14 2,70 0,17 0,00	10.97 2,88 0,11 0,00	2.79 4,23 0,07 7.98	146.6 54 2.45 31.8	0.30 0,54 0,27 0,00
Батон	35	Батон	35	35	2,63	1.05	18.55	94.5	0,00
Масло сл.	8	Масло сл.	8	8	0,05	6.60	0,06	59.8	0,03
Сыр	5	сыр	5	5	1.10	1.0	0,00	17	0,01
<u>2-ой завтрак</u>					3.78	8.65	18.61	171.3	0.04
Фрукты	140	Фрукты	140	140	0,56	0,56	13,72	65,8	14,0
Всего завтрак:					16.35	23.17	47.4	472	15.15
<u>Обед</u>									
Хлеб рж.	38	Хлеб рж.	28	28	2.47	0,38	15.96	79.8	0,00
Батон.	17	Батон	17	17	1,27	0,51	9.01	45.9	0,00
1.Суп вермишелевый с мясом	200	Мясо свинина вермишель Масло сл. лук реп. Морковь	10 20 2 7 10	10 20 2 6 8	3.74 1.40 3.50 0,01 0,08 0,10	0.89 0,60 0,38 1,65 0,01 0,01	24.97 0,00 17,0 0,02 0,49 0,55	125.7 11 85 15 2.5 2.8	0.00 0,00 0,00 0,00 0,60 0,40
2.Котлета рыбная	80	Рыба Лук реп. Батон Масло р. Яйцо	90 10 8 5 1/6	68 8 8 5 7	5.09 13.6 0,11 0,60 0,00 0.89	2.65 0,68 0,02 0,24 2,00 0,81	18,1 0,00 0,66 4.24 0,00 0,05	116 60.5 3.28 21.6 18.0 11.0	1.00 0,00 0,80 0,00 0,00 0,00
					15.2	3.75	4.95	114.38	0.80

Овощи тушеные	150	Картофель	90	67	1,34	0,27	10,92	51.6	13,4	
		Капуста	90	68	1,22	0,09	3,20	19.1	30.6	
		Лук реп.	10	8	0,11	0,02	0,66	3.28	0,40	
		Морковь	20	16	0,21	0,02	1,10	5.60	0,80	
						2,88	3,40	15,88	107	45.2
3.Компот из свеж. фруктов	200	яблоко	21	20	0,08	0,08	2,06	10	2,10	
		апельсин	10	10	0,09	0,02	0,81	6	4,30	
		Сахар	8	8	0,00	0,00	7.98	31.8	0,00	
						0,17	0,10	10.85	47.8	6,40
Всего обед:						27.08	10,79	74.75	510.88	53.4
Полдник										
Чай с молоком	200	Чай	0,07	0,07	-	-	-	-	-	
		Сахар	8	8	0,00	0,00	7.98	31.8	0,00	
		молоко	100	100	3,00	3,20	4,70	60	0,60	
Булочка домашняя с изюмом	80	молоко	30	30	3,00	3,20	12.68	91.8	0,60	
		сахар	3	3	0,90	0,96	1,41	18	0,18	
		мука	40	40	0,00	0,00	2.99	11.9	0,00	
		Яйцо	1/6	7	4,12	0,44	27,6	134	0,00	
		Масло р.	2	2	0,89	0,81	0,05	10.9	0,00	
		изюм	10	10	0,00	2,00	0,00	18	0,00	
		дрожжи сух	0.8	0,8	0,30	0,02	0.79	29.1	0,00	
						0,34	0,05	0,32	3.12	0,00
Салат из свежих овощей с р. м.	60	.Помидоры свеж.	30	29	6,55	4,28	33.12	225	0,18	
		Огурцы свеж	30	28	0,32	0,06	1.10	6.96	7,25	
		Масло р.	3	3	0,20	0,03	0,53	3.08	1.96	
						0,00	3.00	0.00	27	0.00
Итого полдник:						0.52	3,09	1.63	37.04	9.21
Всего за день:						10.07	10.57	47.43	353.6	9.99
						53.50	44.53	169.58	1336.4	78.27
				-	6%	12%	9			
				x	50.29	39.19	154.3			
					4	9	4			
					201.16	352.68	617.3			

Название блюда	Выход	Перечень продуктов	БР	НТ	Химический состав			Энерг. цен.	С
					Б	Ж	У	К/К	
Х день									
<u>Завтрак</u>									
Каша гречневая на молоке	200	Молоко гречка Сахар Масло сл.	100 30 2 3	100 30 2 3	3,00 3,78 0,00 0,02	3,20 0,78 0,00 2,47	4,70 20.4 1.99 0,02	60 98.7 7.98 22.4	0.60 0.00 0.00 0.00
Кофейный напиток с молоком	200	Молоко Коф.напиток Сахар	90 2 8	90 2 8	2,70 0,12 0,00	2,88 0,02 0,00	4,23 1.78 7.98	54 7.74 31.8	054 0,00 0,00
Батон	35	Батон	35	35	2,63	1.05	18.55	94.5	0,00
Масло сл.	8	Масло сл.	8	8	0,05	6.60	0,06	59.8	0,03
Сыр	5	сыр	5	5	1.10	1.00	-	17	0,04
					3.78	8.65	18.61	171.	0.07
<u>2-ой завтрак</u>									
Сок фруктовый	110	Сок фруктовый	110	110	0,00	0,00	11.55	46.2	6.00
Всего завтрак:					13.4	18.0	71.26	499.	7.21
<u>Обед</u>									
Хлеб рж	38	Хлеб рж.	38	38	2,64	0,48	12.82	69.6	0,00
Свежий огурец	50	Огурцы св.	70	60	0,35	0,05	0.95	5.50	3.50
					2.99	0.53	13.77	75.1	3.50
1.Суп рыбный	200	рыба Картофель Масло сл. Лук реп. Морковь Кр. перловая	50 90 2 7 10 7	50 67 2 6 8 7	9.75 1,34 0,01 0,08 0,10 0,65	8.50 0,27 1,65 0,01 0,01 0,08	0,00 10,92 0,02 0,49 0,55 5.16	116 51.6 15.0 2.46 2.80 22.7	0,00 13,4 0,00 0,60 0,40 0,00
2.Гуляш	80	Мясо свинина Лук реп. морковь. мука	60 10 10 3	60 8 8 3	8.40 0,11 0,10	0.36 0,02 0,01	0,00 0,66 0,55	66.0 3.28 2.80	0,00 040 0,40
					11.93	10.52	17.14	210	14,4

		Масло р.	2	2	0,31 0,00	0,03 2,00	2,07 0,00	10.0 18.0	0,00 0,00
					8.92	2.42	3.28	34.1	0.80
Пюре картофельное	150	Картофель	200	150	3.00	0,60	24.5	116	30.0
		Молоко	40	40	1.20	1.28	1,88	24.0	0,02
		Масло сл.	3	3	0,02	2.47	0,02	22.44	0,00
					4.22	4.35	26.4	162.4	30.02
3.Компот из свеж. фруктов	200	Яблоко	21	20	0,08	0,08	2,06	10	2,10
		Апельсин	10	10	0,09	0,02	0,81	6	4,30
		сахар	8	8	0,00	0,00	7.98	31.8	0,00
					0,17	0,10	10.85	47.8	6,40
Всего обед:					28.23	17.92	71.44	529.4	55.12
<u>Полдник</u>									
Молоко	200	молоко	200	200	6,00	6,40	9,40	120	1,20
Батон	25	Батон	25	25	1,87	0,75	13.25	67.5	0,00
Капуста тушеная	150	Капуста	170	140	2,52	0,14	6.58	39.2	63,00
		Лук реп.	7	6	0,08	0,01	0,49	2.46	0,60
		Морковь	10	8	0,10	0,01	0,55	2.80	0,40
		Масло р.	3	3	0,00	3,00	0,00	27.0	0,00
<u>Всего полдник:</u>					10,57	10.31	30.27	259	65.2
Итого за день:				-	52.2	46.23	172.97	1287.4	127.5
				x	6%	12%	9%		
					49.07	40.68	157.4		
					4	9	4		
					196.27	366.14	629.6		

