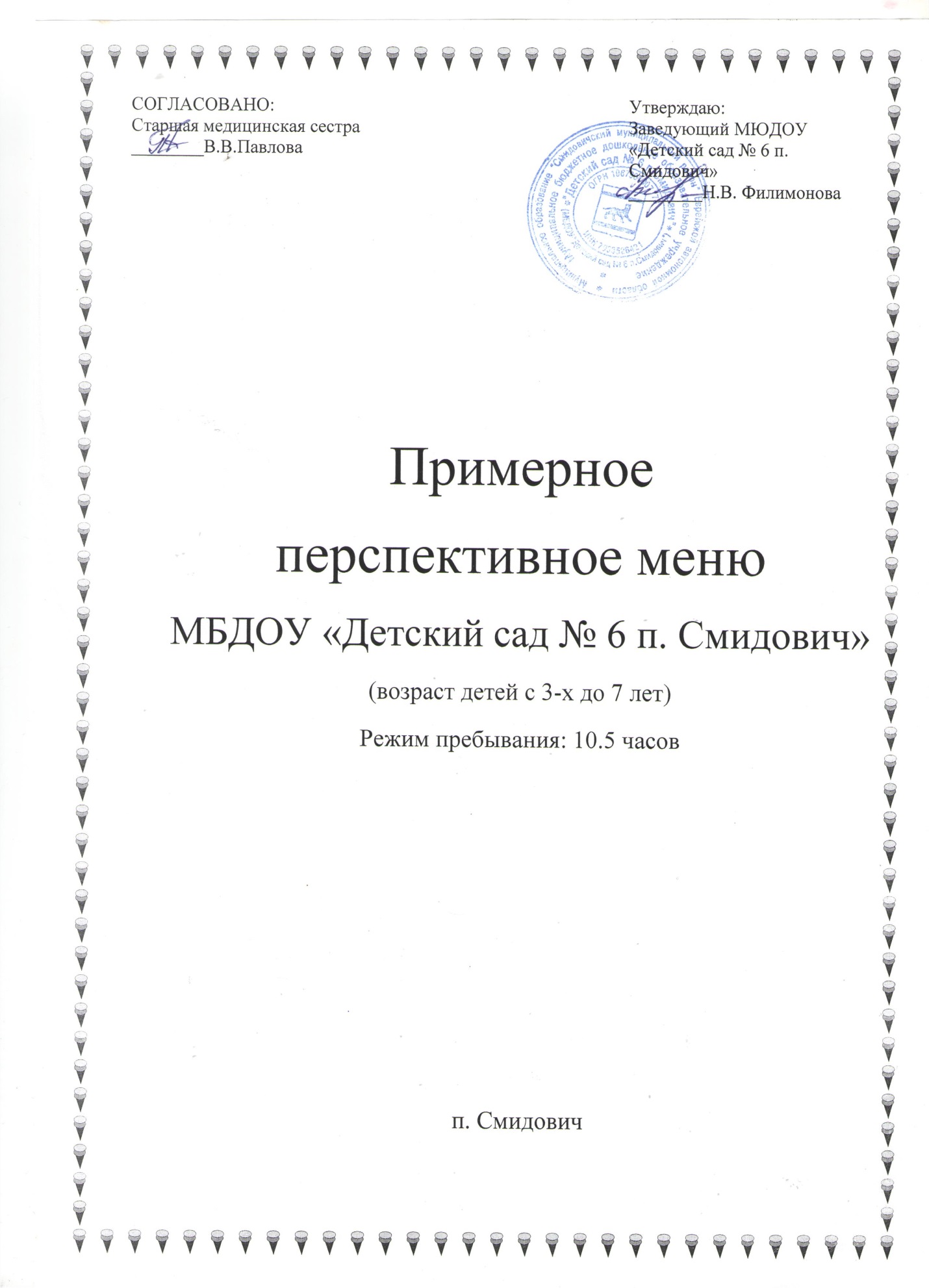
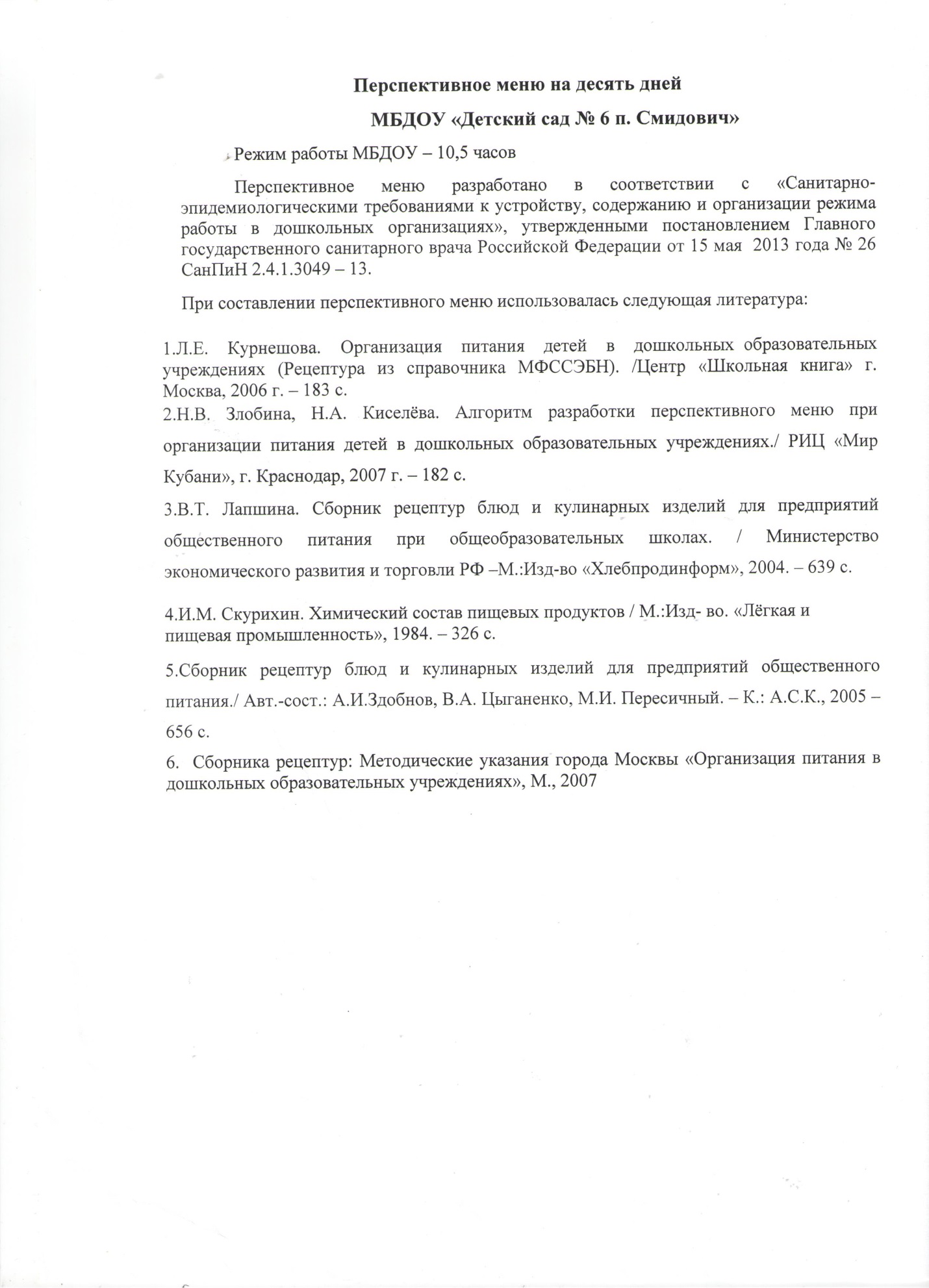
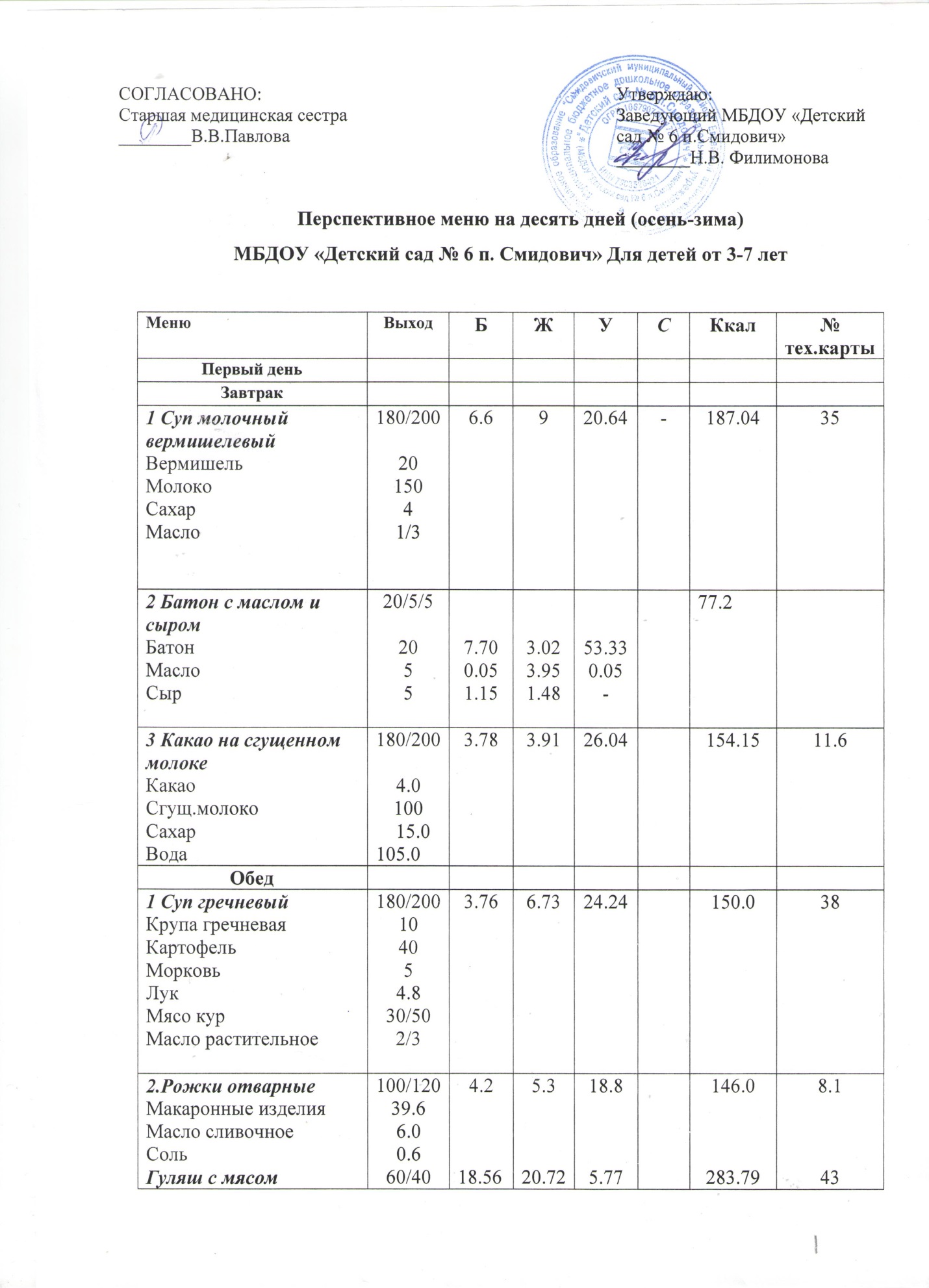
****

****

****

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***2.Рожки отварные***  Макаронные изделия  Масло сливочное  Соль  ***Гуляш с мясом***  Мясо  Лук  Масло раст.  Томат. паста  Соль йодированная  ***3 Хлеб пшеничный***  ***4 Салат из морской капусты***  Морская капуста(замороженная)  Лук  Масло раст. | 100/120  39.6  6.0  0.6  60/40  30/50  14  5.6  9.5  0.5  20/40  60  46  12  5 | 4.2  18.56  1.54  0.5 | 5.3  20.72  0.6  3.00 | 18.8  5.77  30.8  3.50 |  | 146.0  283.79  150  61.0 | 8.1  43  23 |
| ***5 Компот из сухофруктов***  Сухофрукты  Сахар  Вода | 180/200  25.0  12.0  200 | 1.4 | 0.1 | 49.2 | 0.04 | 205.4 | 412/1 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Суп рыбный***  Консервы рыбные  Крупа рисовая  Картофель  Лук  Морковь | 150/200  40  6  135  13  10 | 8.4 | 9.29 | 22.85 |  | 235.6 | 4.1 |
| ***2 Чай сладкий***  Заварка чай  Сахар | 180/200  1  14 | 0.12 |  | 12.04 |  | 48.64 | 3 |
| ***Итого к/кал*** |  |  |  |  |  | **1698.67** |  |
| **Второй день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Молочная гречневая каша***  Крупа гречневая  Молоко  Сахар  Масло сливочное  Вода | 180/200  40  133  5  5  27 | 7.94 | 8.21 | 35.13 | - | 246.17 | 66 |
| ***2 Батон с маслом и сыром***  Батон  Масло  Сыр | 20/5/5  20  5  5 | 7.70  0.05  1.15 | 3.02  3.95  1.48 | 53.33  0.05  - |  | 77.2 |  |
| ***3 Кофейный напиток из цикория с молоком***  Напиток кофейный  Молоко сгущенное  Вода питьевая | 180/20  4.0  150  70 | 4.6 | 4.8 | 24.4 |  | 154.6 | 125 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Суп гороховый с курицей***  Мясо кур  Картофель  Горох шлифованный  Морковь  Масло раст.  Лук | 180/200  30/50  43.1  24.0  17.1  2/3  12 | 7.0 | 0.9 | 16.1 |  | 111.2 | 35 |
| ***2 Жаркое по-домашнему***  Мясо  Картофель  Лук  Масло раст.  Томатная паста  Морковь  ***3 Хлеб пшеничный*** | 180/200  30/50  80  15  7  1/2  12  20/40 | 22.54  1.54 | 17.33  0.6 | 22.13  30.8 |  | 334.08  150 | 58 |
| ***4 Огурец соленый*** | 40 | 0.3 |  | 0.7 |  | 5.2 | 13 |
| ***5 Компот из сухофруктов***  Сухофрукты  Сахар  Вода | 180/200  25.0  12.0  200 | 1.4 | 0.1 | 49.2 | 0.04 | 205.4 | 412/1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Булка домашняя с изюмом***  Мука  Яйцо  Изюм  Сахар  Дрожжи  Соль йодированная | 60  39  1/3  2  7  1  0.4 | 4.37 | 7.07 | 36.80 |  | 228.20 | 10 |
| ***2 Молоко кипяченное*** | 150 | 5.6 | 6.5 | 9.4 |  | 116.0 | 127 |
| ***Итого к/кал*** |  |  |  |  |  | **1437,13** |  |
| **Третий день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Каша молочная рисовая***  Крупа рисовая  Молоко  Сахар  Масло сливоч. | 180/200  20/20  120  3/5  5 | 6.2 | 8.0 | 25.0 |  | 195.5 | 131 |
| ***2 Батон с маслом и сыром***  Батон  Масло  Сыр | 20/5/5  20  5  5 | 7.70  0.05  1.15 | 3.02  3.95  1.48 | 53.33  0.05  - |  | 77.2 |  |
| ***3 Какао на сгущенном молоке***  Какао  Сгущ.молоко  Сахар  Вода | 180/200  4.0  100  15.0 105.0 | 3.78 | 3.91 | 26.04 |  | 154.15 | 11.6 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Борщ с мясом курицы и сметаной***  Мясо кур  Капуста свежая  Масло раст.  Лук  Морковь  Сметана  Свелка  Томатная паста  Картофель | 180/200  12  30  2/3  10  10  5  40  5  40 | 1.54 | 5.07 | 8.04 |  | 83.33 | 27 |
| ***2 Тефтели мясные***  Мясо  Крупа рисовая  Яйцо  Лук  Масло сливоч.  Соль йодированная  ***Хлеб пшеничный*** | 100  80  10  1/8  10  2.1  0.84  20/40 | 109.9  1.54 | 9.4  0.6 | 4.3  30.8 |  | 148  150 | 107 |
| ***3 Салат* «*Свеколка*»**  Свекла  Чеснок  Масло раст.  Соль йодированная | 45/60  73.6  3.0  4.2  0.15 | 1.0 | 4.2 | 5.0 |  | 61.70 | 18 |
| ***4 Компот из сухофруктов***  Сухофрукты  Сахар  Вода | 180/200  25.0  12.0  200 | 1.4 | 0.1 | 49.2 | 0.04 | 205.4 | 412/1 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Пирожок с капустой***  Мука  Масло сливоч.  Яйцо  Дрожжи  Соль йодированная  Капуста свежая | 60/80  25  2.7  1/3  1.2  0.4  30.4 | 5.5 | 7.9 | 23.6 |  | 199.3 | 138 |
| ***2 Чай с лимоном***  Заварка чай  Сахар  Лимон | 180/200  1  14  4.44 | 0.12 |  | 12.04 |  | 48.64 | 3 |
| ***Итого к/кал*** |  |  |  |  |  | **1323,22** |  |
| **Четвертый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Каша пшенная с молоком***  Крупа пшенная  Молоко  Сахар  Масло сливоч. | 180/200  40  133  5  5 | 6.2 | 8.0 | 25.0 |  | 195.5 | 26 |
| ***2 Батон с маслом и сыром***  Батон  Масло  Сыр | 20/5/5  20  5  5 | 7.70  0.05  1.15 | 3.02  3.95  1.48 | 53.33  0.05  - |  | 77.2 |  |
| ***3 Какао на сгущенном молоке***  Какао  Сгущ.молоко  Сахар  Вода | 180/200  4.0  100  15.0 105.0 | 3.78 | 3.91 | 26.04 |  | 154.15 | 11.6 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Суп рыбный***  Консервы рыбные  Крупа рисовая  Картофель  Лук  Морковь | 150/200  40  6  135  13  10 | 8.4 | 9.29 | 22.85 |  | 235.6 | 4.1 |
| ***2. Картофельное пюре***  Картофель  Молоко  Масло сливоч.  Соль  ***3 Котлета мясная***  Мясо  Хлеб  Вода  Соль йодированная  Лук | 130  70  7.7  9.8  13.3  0.7  13 | 2.77  10.7 | 5.25  8.4 | 20.19  4.3 |  | 139.06  136.0 | 1  99 |
| ***3 Салат «Морковочка»***  Морковь  Чеснок  Масло раст. | 45/60  75  00.4  5 | 1.3 | 0.1 | 6.9 |  | 32.0 | 9 |
| ***4 Хлеб пшеничный*** | 20/40 | 1.54 | 0.6 | 30.8 |  | 150 |  |
| ***5 Кисель***  Концентрат киселя  Сахар  Вода | 180/200  24  10  190 | 1.36 |  | 29.02 | 0.04 | 16.19 | 5 |
| **Полдник**  ***1 Биточки рисовые в сметанном соусе***  Крупа рисовая  Вода  Яйцо  Молоко  Масло раст.  Сахар  Сметана | 80/100  21.71  32.35  5.88  16  5  6.5  11.76 | 1.7 | 2.9 | 1.5 |  | 95.0 | 125 |
| ***2 Чай с лимоном***  Заварка чай  Сахар  Лимон | 180/200  1  14  4.44 | 0.12 |  | 12.04 |  | 48.64 | 3 |
| ***Итого к/кал*** |  |  |  |  |  | **1279,34** |  |
| **Пятый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Омлет с зеленным горошком***  Яйцо  Молоко  Масло раст.  Зеленый горох(консервированный) | 150/180  1.5 шт  60  5  45 | 10.24 | 12.50 | 5.0 |  | 173.46 | 12 |
| ***2 Какао на сгущенном молоке***  Какао  Сгущ.молоко  Сахар  Вода | 180/200  4.0  100  15.0 105.0 | 3.78 | 3.91 | 26.04 |  | 154.15 | 11.6 |
| ***3 Батон с маслом и сыром***  Батон  Масло  Сыр | 20/5/5  20  5  5 | 7.70  0.05  1.15 | 3.02  3.95  1.48 | 53.33  0.05  - |  | 77.2 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Суп овощной с мясом курицы***  Картофель  Капуста  Масло сливоч.  Лук  Морковь  Зеленый горох(консерв.)  Мясо кур | 180/200  53  20  4  9.6  10  9.2  30/50 | 1.54 | 4.09 | 10.07 |  | 92.19 | 2 |
| ***2 Рис отварной***  Рис  Масло сливоч.  Соль | 110  35.7  4.5  0.3 | 2.5 | 4.0 | 18.7 |  | 138.3 | 58 |
| ***3 Навага в соусе***  Навага  Лук  Мука пшеничная  Соль йодированная | 60  77.9  0.3  10  0.3 | 4.2 | 5.3 | 18.8 |  | 146.0 | 238 |
| ***4 Хлеб пшеничный*** | 20/40 | 1.54 | 0.6 | 30.8 |  | 150 |  |
| ***5 Салат из квашенной капусты***  Капуста квашенная  Лук  Масло раст. | 50  58  6  5 | 0.60 | 5.00 | 1.79 |  | 55.30 | 5 |
| ***4 Компот из сухофруктов***  Сухофрукты  Сахар  Вода | 180/200  25.0  12.0  200 | 1.4 | 0.1 | 49.2 | 0.04 | 205.4 | 412/1 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1*** ***Каша манная молочная***  Молоко  Сахар  Масло сливоч.  Крупа манная  Cоль йодированная | 180/200  190  9  4  15  0,5 | 6.20 | 8.05 | 31.09 |  | 222.02 | 90 |
| ***2 Компот из ягод шиповника***  Ягоды шиповника  Вода  Сахар | 180/200  20  200  12 | 0.19 |  | 12.37 |  | 14.48 | 256 |
| ***Итого к/кал*** |  |  |  |  |  | **1428,50** |  |
| **Шестой день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Каша геркулесовая молочная***  Молоко  Сахар  Масло сливоч.  Крупа геркулесовая  Вода | 180/200  106  5  5  31  70 | 6.33 | 8.90 | 25.49 |  | 207.38 | 15 |
| ***2 Кофейный напиток из цикория с молоком***  Напиток кофейный  Молоко сгущенное  Вода питьевая | 180/20  4.0  150  70 | 4.6 | 4.8 | 24.4 |  | 154.6 | 125 |
| ***3 Батон с маслом и сыром***  Батон  Масло  Сыр | 20/5/5  20  5  5 | 7.70  0.05  1.15 | 3.02  3.95  1.48 | 53.33  0.05  - |  | 77.2 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Рассольник с мясом курицы и сметаной***  Картофель  Морковь  Огурец соленый  Лук  Крупа перловая  Мясо кур  Сметана | 180/200  74.7  16.0  24.0  16.0  6.0  30/60  0.8 | 3.4 | 1.9 | 12.2 |  | 94.7 | 32 |
| ***2 Рожки отварные***  Рожки  Вода  Соль йодированная  Масло сливоч.  ***3Салат Селедочка***  ***4 Колбаса отварная***  Колбаса  Вода | 120  39.6  318  0.06  6.0  30  45  45.9 | 4.2  3.7  7.2 | 5.3  3.6  9.9 | 18.8  0.6  0.1 |  | 146.0  49,8  110.3 | 81  26  97 |
| ***5 Хлеб пшеничный*** | 20/40 | 1.54 | 0.6 | 30.8 |  | 150 |  |
| ***5 Компот из сухофруктов***  Сухофрукты  Сахар  Вода | 180/200  25.0  12.0  200 | 1.4 | 0.1 | 49.2 | 0.04 | 205.4 | 412/1 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Пирожок с повидлом***  Мука  Сахар  Яйцо  Дрожжи  Повидло  Масло сливоч. | 80/100  40  10  7  2  20  3 | 5.2 | 2 | 60.3 |  | 279.7 | 451 |
| ***2 Молоко кипяченное*** | 150 | 5.6 | 6.5 | 9.4 |  | 116.0 | 127 |
| ***Итого к/кал*** |  |  |  |  |  | **1591.08** |  |
| **Седьмой день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Каша пшенная с молоком***  Крупа пшенная  Молоко  Сахар  Масло сливоч. | 180/200  40  133  5  5 | 6.2 | 8.0 | 25.0 |  | 195.5 | 26 |
| ***2 Какао на сгущенном молоке***  Какао  Сгущ.молоко  Сахар  Вода | 180/200  4.0  100  15.0 105.0 | 3.78 | 3.91 | 26.04 |  | 154.15 | 11.6 |
| ***3 Батон с маслом и сыром***  Батон  Масло  Сыр | 20/5/5  20  5  5 | 7.70  0.05  1.15 | 3.02  3.95  1.48 | 53.33  0.05  - |  | 77.2 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Суп гороховый с курицей***  Мясо кур  Картофель  Горох шлифованный  Морковь  Масло раст.  Лук | 180/200  30/50  43.1  24.0  17.1  2/3  12 | 7.0 | 0.9 | 16.1 |  | 111.2 | 35 |
| ***2 Каша гречневая рассыпчатая***  Гречневая крупа  Масло сливоч  Соль йодированная  Вода | 100/120  46  4  0.25  70 | 5.7 | 4.82 | 27.45 |  | 180.34 | 67 |
| ***3 Котлеты и печени***  Печень говяжья  Яйцо  Морковь  Масло сливоч.  Мука  Соль йодированная | 60/70  77  0.35шт  10.5  8.4  14  0.7 | 13.8 | 9.2 | 8.6 |  | 175.1 | 178 |
| ***4 Огурец соленый*** | 40 | 0.3 |  | 0.7 |  | 5.2 | 13 |
| ***5 Хлеб пшеничный*** | 20/40 | 1.54 | 0.6 | 30.8 |  | 150 |  |
| ***6 Компот из сухофруктов***  Сухофрукты  Сахар  Вода | 180/200  25.0  12.0  200 | 1.4 | 0.1 | 49.2 | 0.04 | 205.4 | 412/1 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1Вареники с картофелем***  мука  яйцо  лук  картофель | 150  39  1.5  18  11 |  |  |  |  |  |  |
| ***2 Чай сладкий***  Заварка чай  Сахар | 180/200  1  14 | 0.12 |  | 12.04 |  | 48.64 | 3 |
| ***Итого к/кал*** |  |  |  |  |  | **1346,33** |  |
| **Восьмой день** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Каша манная молочная***  Молоко  Сахар  Масло сливоч.  Крупа манная  Вода | 180/200 | 6.20 | 8.05 | 31.09 |  | 222.02 | 90 |
| ***2 Батон с маслом и сыром***  Батон  Масло  Сыр | 20/5/5  20  5  5 | 7.70  0.05  1.15 | 3.02  3.95  1.48 | 53.33  0.05  - |  | 77.2 |  |
| ***3 Кофейный напиток из цикория с молоком***  Напиток кофейный  Молоко сгущенное  Вода питьевая | 180/20  4.0  150  70 | 4.6 | 4.8 | 24.4 |  | 154.6 | 125 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Свекольник с мясом курицы и сметаной***  Свекла  Лук  Морковь  Масло раст.  Сметана  Мясо кур  Картофель  Масло сливоч  Сахар | 180/200  65  10  10  2  8  30/50  40  4  1.3 | 15.4 | 5.07 | 8.04 |  | 83.33 | 34 |
| ***2. Картофельное пюре***  Картофель  Молоко  Масло сливоч.  Соль йодированная  ***3 Рыбная котлета***  Рыба  лук  хлеб соль йодированная яйцо | 130  80  100  10  15  1 0.1 | 2.77  21.7 | 5.25  6.23 | 20.19  5.17 |  | 139.06  165.27 | 1  43 |
| ***4 Хлеб пшеничный*** | 20/40 | 1.54 | 0.6 | 30.8 |  | 150 |  |
| ***5 Кисель***  Концентрат киселя  Сахар  Вода | 180/200  24  10  190 | 1.36 |  | 29.02 | 0.04 | 16.19 | 5 |
| ***4 Салат из морской капусты***  Морская капуста(замороженная)  Лук  Масло раст. | 60  46  12  5 | 0.5 | 3.00 | 3.50 |  | 61.0 | 23 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Запеканка вермешелевая с яйцом***  Масло сливоч  Яйцо  Макаронные изделия | 100  12  2/5шт  16.5 | 4.99 | 4.46 | 14.86 |  | 119.33 | 90 |
| ***3 Чай сладкий***  Заварка чай  Сахар | 180/200  1  14 | 0.12 |  | 12.04 |  | 48.64 | 3 |
| ***Итого к/кал*** |  |  |  |  |  | **1 202,47** |  |
| **Девятый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Молочная гречневая каша***  Крупа гречневая  Молоко  Сахар  Масло сливочное  Вода | 180/200  40  133  5  5  27 | 7.94 | 8.21 | 35.13 | 0.04 | 246.17 | 66 |
| ***2 Какао на сгущенном молоке***  Какао  Сгущ.молоко  Сахар  Вода | 180/200  4.0  100  15.0 105.0 | 3.78 | 3.91 | 26.04 |  | 154.15 | 11.6 |
| ***3 Батон с маслом и сыром***  Батон  Масло  Сыр | 20/5/5  20  5  5 | 7.70  0.05  1.15 | 3.02  3.95  1.48 | 53.33  0.05  - |  | 77.2 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Суп вермишелевый с колбасой***  Вермишель  Картофель  Морковь  Лук  Масло раст.  Колбасные изделия  Вода | 200  10  40  5  5  5  40  100 | 17.3 | 5.20 | 2.91 |  | 77.64 | 92 |
| ***2 Плов с мясом***  Мясо  Масло раст  Морковь  Лук  Рис  Соль йодированная | 180/200  80.7  7.2  12.6  8.1  46.8  0.9 | 12.9 | 14.1 | 29.8 |  | 312.9 | 163 |
| ***3 Салат сельдь с луком***  Сельдь слабосоленая  Лук  Масло раст | 30  21.6  7.8  1.8 | 3.7 | 3.6 | 0.6 |  | 49.8 | 26 |
| ***4 Компот из сухофруктов***  Сухофрукты  Сахар  Вода | 180/200  25.0  12.0  200 | 1.4 | 0.1 | 49.2 | 0.04 | 205.4 | 412/1 |
| ***5 Хлеб пшеничный*** | 20/40 | 1.54 | 0.6 | 30.8 |  | 150 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Винегрет***  Свекла  Картофель  Морковь  Лук  Масло раст.  Зеленый горох(консерв)  Соль йодированная  Огурец соленый | 60  18.6  32.2  11.5  3.6  3.3  6.6  0.15  10.8 | 1.0 | 3.1 | 5.0 |  | 54.4 | 22 |
| ***2 Яйцо отварное*** | 1шт | 12.7 | 10.9 | 0.7 |  | 15.5 | 3 |
| ***Итого к/кал*** |  |  |  |  |  | **1 343,16** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Десятый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Каша молочная рисовая***  Крупа рисовая  Молоко  Сахар  Масло сливоч. | 180/200  20/20  120  3/5  5 | 6.2 | 8.0 | 25.0 |  | 195.5 | 131 |
| ***3 Батон с маслом и сыром***  Батон  Масло  Сыр | 20/5/5  20  5  5 | 7.70  0.05  1.15 | 3.02  3.95  1.48 | 53.33  0.05  - |  | 77.2 |  |
| ***2 Какао на сгущенном молоке***  Какао  Сгущ.молоко  Сахар  Вода | 180/200  4.0  100  15.0 105.0 | 3.78 | 3.91 | 26.04 |  | 154.15 | 11.6 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1Суп с клецками***  картофель  мука  яйцо  масло раст.  Лук  морковь  масло сливочное  ***2Каша гречневая***  Греч крупа  Масло сливочное  Соль  Вода  ***3Гуляш с мясом***  Мясо  Лук Томатная паста масло раст. соль йодированная | 200  53  8  1/18  2  10  10  1  100/120  46  4  0,25  70  60/40  30/50  14  9.5  5.6 0.5 | 3.00  5.7  18.56 | 2.63  42.82  20.72 | 15.47  27.45  5.72 |  | 68.55  180.34  283.79 | 6  67  43 |
| ***3 Салат* «*Кукурузка*»**  Кукуруза (консерв)  Лук  Масло раст. | 40  100  1шт  1 | 2.2 |  | 11.2 |  | 58 |  |
| ***5 Хлеб пшеничный*** | 20/40 | 1.54 | 0.6 | 30.8 |  | 150 |  |
| ***4 Компот из сухофруктов***  Сухофрукты  Сахар  Вода | 180/200  25.0  12.0  200 | 1.4 | 0.1 | 49.2 | 0.04 | 205.4 | 412/1 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Оладьи с повидлом***  Мука  Молоко  Яйцо  Дрожжи  Сахар  Повидло  Масло сливоч  Соль | 60/90  45.0  48.6  0.225  1.8  1.8  6.3  2.7  0.23 | 7.1 | 4.9 | 35.2 |  | 205.0 | 473 |
| ***2 Чай с лимоном***  Заварка чай  Сахар  Лимон | 180/200  1  14  4.44 | 0.12 |  | 12.04 |  | 48.64 | 3 |
| *Итого к/кал* |  |  |  |  |  | **1 626,57** |  |
| ***Всего за 10 дней к/кал*** |  |  |  |  |  | **14276,47** |  |
| ***Среднее значение*** |  |  |  |  |  | **1427,647** |  |

**Утверждаю:**

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 6 п. Смидович»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Филимонова

**Перспективное меню на десять дней (осень-зима)**

**МБДОУ «Детский сад № 6 п. Смидович» Для детей от 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | ***С*** | **Ккал** | **№ тех.карты** |
| **Первый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Суп молочный вермишелевый***  Вермишель  Молоко  Сахар  Масло | 180/200  20  150  4  1/3 | 6.6 | 9 | 20.64 | - | 187.04 | 35 |
| ***2 Батон с маслом и сыром***  Батон  Масло  Сыр | 20/5/5  20  5  5 | 7.70  0.05  1.15 | 3.02  3.95  1.48 | 53.33  0.05  - |  | 77.2 |  |
| ***3 Какао на сгущенном молоке***  Какао  Сгущ.молоко  Сахар  Вода | 180/200  4.0  100  15.0 105.0 | 3.78 | 3.91 | 26.04 |  | 154.15 | 11.6 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Суп гречневый***  Крупа гречневая  Картофель  Морковь  Лук  Мясо кур  Масло растительное | 180/200  10  40  5  4.8  30/50  2/3 | 3.76 | 6.73 | 24.24 |  | 150.0 | 38 |
| ***2.Рожки отварные***  Макаронные изделия  Масло сливочное  Соль  ***Гуляш с мясом***  Мясо  Лук  Масло раст.  Томат. паста  Соль йодированная  ***3 Хлеб пшеничный***  ***4 Салат из морской капусты***  Морская капуста(замороженная)  Лук  Масло раст. | 100/120  39.6  6.0  0.6  60/40  30/50  14  5.6  9.5  0.5  20/40  60  46  12  5 | 4.2  18.56  1.54  0.5 | 5.3  20.72  0.6  3.00 | 18.8  5.77  30.8  3.50 |  | 146.0  283.79  150  61.0 | 8.1  43  23 |
| ***5 Компот из сухофруктов***  Сухофрукты  Сахар  Вода | 180/200  25.0  12.0  200 | 1.4 | 0.1 | 49.2 | 0.04 | 205.4 | 412/1 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Суп рыбный***  Консервы рыбные  Крупа рисовая  Картофель  Лук  Морковь | 150/200  40  6  135  13  10 | 8.4 | 9.29 | 22.85 |  | 235.6 | 4.1 |
| ***2 Чай сладкий***  Заварка чай  Сахар | 180/200  1  14 | 0.12 |  | 12.04 |  | 48.64 | 3 |
| ***Итого к/кал*** |  |  |  |  |  | **1698.67** |  |
| **Второй день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Молочная гречневая каша***  Крупа гречневая  Молоко  Сахар  Масло сливочное  Вода | 180/200  40  133  5  5  27 | 7.94 | 8.21 | 35.13 | - | 246.17 | 66 |
| ***2 Батон с маслом и сыром***  Батон  Масло  Сыр | 20/5/5  20  5  5 | 7.70  0.05  1.15 | 3.02  3.95  1.48 | 53.33  0.05  - |  | 77.2 |  |
| ***3 Кофейный напиток из цикория с молоком***  Напиток кофейный  Молоко сгущенное  Вода питьевая | 180/20  4.0  150  70 | 4.6 | 4.8 | 24.4 |  | 154.6 | 125 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Суп гороховый с курицей***  Мясо кур  Картофель  Горох шлифованный  Морковь  Масло раст.  Лук | 180/200  30/50  43.1  24.0  17.1  2/3  12 | 7.0 | 0.9 | 16.1 |  | 111.2 | 35 |
| ***2 Жаркое по-домашнему***  Мясо  Картофель  Лук  Масло раст.  Томатная паста  Морковь  ***3 Хлеб пшеничный*** | 180/200  30/50  80  15  7  1/2  12  20/40 | 22.54  1.54 | 17.33  0.6 | 22.13  30.8 |  | 334.08  150 | 58 |
| ***4 Огурец соленый*** | 40 | 0.3 |  | 0.7 |  | 5.2 | 13 |
| ***5. Компот из ягод шиповника***  Ягоды шиповника  Вода  Сахар | 180/200  20  200  12 | 0.19 |  | 12.37 |  | 14.48 | 256 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Булка домашняя с изюмом***  Мука  Яйцо  Изюм  Сахар  Дрожжи  Соль йодированная | 60  39  1/3  2  7  1  0.4 | 4.37 | 7.07 | 36.80 |  | 228.20 | 10 |
| ***2 Молоко кипяченное*** | 150 | 5.6 | 6.5 | 9.4 |  | 116.0 | 127 |
| ***Итого к/кал*** |  |  |  |  |  | **1437,13** |  |
| **Третий день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Каша молочная рисовая***  Крупа рисовая  Молоко  Сахар  Масло сливоч. | 180/200  20/20  120  3/5  5 | 6.2 | 8.0 | 25.0 |  | 195.5 | 131 |
| ***2 Батон с маслом и сыром***  Батон  Масло  Сыр | 20/5/5  20  5  5 | 7.70  0.05  1.15 | 3.02  3.95  1.48 | 53.33  0.05  - |  | 77.2 |  |
| ***3 Какао на сгущенном молоке***  Какао  Сгущ.молоко  Сахар  Вода | 180/200  4.0  100  15.0 105.0 | 3.78 | 3.91 | 26.04 |  | 154.15 | 11.6 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Борщ с мясом курицы и сметаной***  Мясо кур  Капуста свежая  Масло раст.  Лук  Морковь  Сметана  Свелка  Томатная паста  Картофель | 180/200  12  30  2/3  10  10  5  40  5  40 | 1.54 | 5.07 | 8.04 |  | 83.33 | 27 |
| ***2 Тефтели мясные***  Мясо  Крупа рисовая  Яйцо  Лук  Масло сливоч.  Соль йодированная  ***Хлеб пшеничный*** | 100  80  10  1/8  10  2.1  0.84  20/40 | 109.9  1.54 | 9.4  0.6 | 4.3  30.8 |  | 148  150 | 107 |
| ***3 Салат* «*Свеколка*»**  Свекла  Чеснок  Масло раст.  Соль йодированная | 45/60  73.6  3.0  4.2  0.15 | 1.0 | 4.2 | 5.0 |  | 61.70 | 18 |
| ***4 Компот из сухофруктов***  Сухофрукты  Сахар  Вода | 180/200  25.0  12.0  200 | 1.4 | 0.1 | 49.2 | 0.04 | 205.4 | 412/1 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Пирожок с капустой***  Мука  Масло сливоч.  Яйцо  Дрожжи  Соль йодированная  Капуста свежая | 60/80  25  2.7  1/3  1.2  0.4  30.4 | 5.5 | 7.9 | 23.6 |  | 199.3 | 138 |
| ***2 Чай с лимоном***  Заварка чай  Сахар  Лимон | 180/200  1  14  4.44 | 0.12 |  | 12.04 |  | 48.64 | 3 |
| ***Итого к/кал*** |  |  |  |  |  | **1323,22** |  |
| **Четвертый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Каша пшенная с молоком***  Крупа пшенная  Молоко  Сахар  Масло сливоч. | 180/200  40  133  5  5 | 6.2 | 8.0 | 25.0 |  | 195.5 | 26 |
| ***2 Батон с маслом и сыром***  Батон  Масло  Сыр | 20/5/5  20  5  5 | 7.70  0.05  1.15 | 3.02  3.95  1.48 | 53.33  0.05  - |  | 77.2 |  |
| ***3 Какао на сгущенном молоке***  Какао  Сгущ.молоко  Сахар  Вода | 180/200  4.0  100  15.0 105.0 | 3.78 | 3.91 | 26.04 |  | 154.15 | 11.6 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Суп рыбный***  Консервы рыбные  Крупа рисовая  Картофель  Лук  Морковь | 150/200  40  6  135  13  10 | 8.4 | 9.29 | 22.85 |  | 235.6 | 4.1 |
| ***2. Картофельное пюре***  Картофель  Молоко  Масло сливоч.  Соль  ***3 Котлета мясная***  Мясо  Хлеб  Вода  Соль йодированная  Лук | 130  70  7.7  9.8  13.3  0.7  13 | 2.77  10.7 | 5.25  8.4 | 20.19  4.3 |  | 139.06  136.0 | 1  99 |
| ***3 Салат «Морковочка»***  Морковь  Чеснок  Масло раст. | 45/60  75  00.4  5 | 1.3 | 0.1 | 6.9 |  | 32.0 | 9 |
| ***4 Хлеб пшеничный*** | 20/40 | 1.54 | 0.6 | 30.8 |  | 150 |  |
| ***5 Кисель***  Концентрат киселя  Сахар  Вода | 180/200  24  10  190 | 1.36 |  | 29.02 | 0.04 | 16.19 | 5 |
| **Полдник**  ***1 Биточки рисовые в сметанном соусе***  Крупа рисовая  Вода  Яйцо  Молоко  Масло раст.  Сахар  Сметана | 80/100  21.71  32.35  5.88  16  5  6.5  11.76 | 1.7 | 2.9 | 1.5 |  | 95.0 | 125 |
| ***2 Чай с лимоном***  Заварка чай  Сахар  Лимон | 180/200  1  14  4.44 | 0.12 |  | 12.04 |  | 48.64 | 3 |
| ***Итого к/кал*** |  |  |  |  |  | **1279,34** |  |
| **Пятый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Омлет с зеленным горошком***  Яйцо  Молоко  Масло раст.  Зеленый горох(консервированный) | 150/180  1.5 шт  60  5  45 | 10.24 | 12.50 | 5.0 |  | 173.46 | 12 |
| ***2 Какао на сгущенном молоке***  Какао  Сгущ.молоко  Сахар  Вода | 180/200  4.0  100  15.0 105.0 | 3.78 | 3.91 | 26.04 |  | 154.15 | 11.6 |
| ***3 Батон с маслом и сыром***  Батон  Масло  Сыр | 20/5/5  20  5  5 | 7.70  0.05  1.15 | 3.02  3.95  1.48 | 53.33  0.05  - |  | 77.2 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Суп овощной с мясом курицы***  Картофель  Капуста  Масло сливоч.  Лук  Морковь  Зеленый горох(консерв.)  Мясо кур | 180/200  53  20  4  9.6  10  9.2  30/50 | 1.54 | 4.09 | 10.07 |  | 92.19 | 2 |
| ***2 Рис отварной***  Рис  Масло сливоч.  Соль | 110  35.7  4.5  0.3 | 2.5 | 4.0 | 18.7 |  | 138.3 | 58 |
| ***3 Навага в соусе***  Навага  Лук  Мука пшеничная  Соль йодированная | 60  77.9  0.3  10  0.3 | 4.2 | 5.3 | 18.8 |  | 146.0 | 238 |
| ***4 Хлеб пшеничный*** | 20/40 | 1.54 | 0.6 | 30.8 |  | 150 |  |
| ***5 Салат из квашенной капусты***  Капуста квашенная  Лук  Масло раст. | 50  58  6  5 | 0.60 | 5.00 | 1.79 |  | 55.30 | 5 |
| ***4 Компот из сухофруктов***  Сухофрукты  Сахар  Вода | 180/200  25.0  12.0  200 | 1.4 | 0.1 | 49.2 | 0.04 | 205.4 | 412/1 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1*** ***Каша манная молочная***  Молоко  Сахар  Масло сливоч.  Крупа манная  Cоль йодированная | 180/200  190  9  4  15  0,5 | 6.20 | 8.05 | 31.09 |  | 222.02 | 90 |
| ***2 Компот из ягод шиповника***  Ягоды шиповника  Вода  Сахар | 180/200  20  200  12 | 0.19 |  | 12.37 |  | 14.48 | 256 |
| ***Итого к/кал*** |  |  |  |  |  | **1428,50** |  |
| **Шестой день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Каша геркулесовая молочная***  Молоко  Сахар  Масло сливоч.  Крупа геркулесовая  Вода | 180/200  106  5  5  31  70 | 6.33 | 8.90 | 25.49 |  | 207.38 | 15 |
| ***2 Кофейный напиток из цикория с молоком***  Напиток кофейный  Молоко сгущенное  Вода питьевая | 180/20  4.0  150  70 | 4.6 | 4.8 | 24.4 |  | 154.6 | 125 |
| ***3 Батон с маслом и сыром***  Батон  Масло  Сыр | 20/5/5  20  5  5 | 7.70  0.05  1.15 | 3.02  3.95  1.48 | 53.33  0.05  - |  | 77.2 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Рассольник с мясом курицы и сметаной***  Картофель  Морковь  Огурец соленый  Лук  Крупа перловая  Мясо кур  Сметана | 180/200  74.7  16.0  24.0  16.0  6.0  30/60  0.8 | 3.4 | 1.9 | 12.2 |  | 94.7 | 32 |
| ***2 Рожки отварные***  Рожки  Вода  Соль йодированная  Масло сливоч.  ***3Салат Селедочка***  ***4 Колбаса отварная***  Колбаса  Вода | 120  39.6  318  0.06  6.0  30  45  45.9 | 4.2  3.7  7.2 | 5.3  3.6  9.9 | 18.8  0.6  0.1 |  | 146.0  49,8  110.3 | 81  26  97 |
| ***5 Хлеб пшеничный*** | 20/40 | 1.54 | 0.6 | 30.8 |  | 150 |  |
| ***5 Компот из сухофруктов***  Сухофрукты  Сахар  Вода | 180/200  25.0  12.0  200 | 1.4 | 0.1 | 49.2 | 0.04 | 205.4 | 412/1 |
| **Полдник**  ***1 Пирожок с повидлом***  Мука  Сахар  Яйцо  Дрожжи  Повидло  Масло сливоч. | 80/100  40  10  7  2  20  3 | 5.2 | 2 | 60.3 |  | 279.7 | 451 |
| ***2 Молоко кипяченное*** | 150 | 5.6 | 6.5 | 9.4 |  | 116.0 | 127 |
| ***Итого к/кал*** |  |  |  |  |  | **1591.08** |  |
| **Седьмой день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Каша пшенная с молоком***  Крупа пшенная  Молоко  Сахар  Масло сливоч. | 180/200  40  133  5  5 | 6.2 | 8.0 | 25.0 |  | 195.5 | 26 |
| ***2 Какао на сгущенном молоке***  Какао  Сгущ.молоко  Сахар  Вода | 180/200  4.0  100  15.0 105.0 | 3.78 | 3.91 | 26.04 |  | 154.15 | 11.6 |
| ***3 Батон с маслом и сыром***  Батон  Масло  Сыр | 20/5/5  20  5  5 | 7.70  0.05  1.15 | 3.02  3.95  1.48 | 53.33  0.05  - |  | 77.2 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Суп гороховый с курицей***  Мясо кур  Картофель  Горох шлифованный  Морковь  Масло раст.  Лук | 180/200  30/50  43.1  24.0  17.1  2/3  12 | 7.0 | 0.9 | 16.1 |  | 111.2 | 35 |
| ***2 Каша гречневая рассыпчатая***  Гречневая крупа  Масло сливоч  Соль йодированная  Вода | 100/120  46  4  0.25  70 | 5.7 | 4.82 | 27.45 |  | 180.34 | 67 |
| ***3 Котлеты и печени***  Печень говяжья  Яйцо  Морковь  Масло сливоч.  Мука  Соль йодированная | 60/70  77  0.35шт  10.5  8.4  14  0.7 | 13.8 | 9.2 | 8.6 |  | 175.1 | 178 |
| ***4 Огурец соленый*** | 40 | 0.3 |  | 0.7 |  | 5.2 | 13 |
| ***5 Хлеб пшеничный*** | 20/40 | 1.54 | 0.6 | 30.8 |  | 150 |  |
| ***6 Компот из сухофруктов***  Сухофрукты  Сахар  Вода | 180/200  25.0  12.0  200 | 1.4 | 0.1 | 49.2 | 0.04 | 205.4 | 412/1 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1Вареники с картофелем***  мука  яйцо  лук  картофель | 150  39  1.5  18  11 |  |  |  |  |  |  |
| ***2 Чай сладкий***  Заварка чай  Сахар | 180/200  1  14 | 0.12 |  | 12.04 |  | 48.64 | 3 |
| ***Итого к/кал*** |  |  |  |  |  | **1346,33** |  |
| **Восьмой день** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Каша манная молочная***  Молоко  Сахар  Масло сливоч.  Крупа манная  Вода | 180/200 | 6.20 | 8.05 | 31.09 |  | 222.02 | 90 |
| ***2 Батон с маслом и сыром***  Батон  Масло  Сыр | 20/5/5  20  5  5 | 7.70  0.05  1.15 | 3.02  3.95  1.48 | 53.33  0.05  - |  | 77.2 |  |
| ***3 Кофейный напиток из цикория с молоком***  Напиток кофейный  Молоко сгущенное  Вода питьевая | 180/20  4.0  150  70 | 4.6 | 4.8 | 24.4 |  | 154.6 | 125 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Свекольник с мясом курицы и сметаной***  Свекла  Лук  Морковь  Масло раст.  Сметана  Мясо кур  Картофель  Масло сливоч  Сахар | 180/200  65  10  10  2  8  30/50  40  4  1.3 | 15.4 | 5.07 | 8.04 |  | 83.33 | 34 |
| ***2. Картофельное пюре***  Картофель  Молоко  Масло сливоч.  Соль йодированная  ***3 Рыбная котлета***  Рыба  лук  хлеб соль йодированная яйцо | 130  80  100  10  15  1 0.1 | 2.77  21.7 | 5.25  6.23 | 20.19  5.17 |  | 139.06  165.27 | 1  43 |
| ***4 Хлеб пшеничный*** | 20/40 | 1.54 | 0.6 | 30.8 |  | 150 |  |
| ***5 Кисель***  Концентрат киселя  Сахар  Вода | 180/200  24  10  190 | 1.36 |  | 29.02 | 0.04 | 16.19 | 5 |
| ***4 Салат из морской капусты***  Морская капуста(замороженная)  Лук  Масло раст. | 60  46  12  5 | 0.5 | 3.00 | 3.50 |  | 61.0 | 23 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Запеканка вермешелевая с яйцом***  Масло сливоч  Яйцо  Макаронные изделия | 100  12  2/5шт  16.5 | 4.99 | 4.46 | 14.86 |  | 119.33 | 90 |
| ***3 Чай сладкий***  Заварка чай  Сахар | 180/200  1  14 | 0.12 |  | 12.04 |  | 48.64 | 3 |
| ***Итого к/кал*** |  |  |  |  |  | **1 202,47** |  |
| **Девятый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Молочная гречневая каша***  Крупа гречневая  Молоко  Сахар  Масло сливочное  Вода | 180/200  40  133  5  5  27 | 7.94 | 8.21 | 35.13 | 0.04 | 246.17 | 66 |
| ***2 Какао на сгущенном молоке***  Какао  Сгущ.молоко  Сахар  Вода | 180/200  4.0  100  15.0 105.0 | 3.78 | 3.91 | 26.04 |  | 154.15 | 11.6 |
| ***3 Батон с маслом и сыром***  Батон  Масло  Сыр | 20/5/5  20  5  5 | 7.70  0.05  1.15 | 3.02  3.95  1.48 | 53.33  0.05  - |  | 77.2 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Суп вермешелевый с колбасой***  Вермишель  Картофель  Морковь  Лук  Масло раст.  Колбасные изделия  Вода | 200  10  40  5  5  5  40  100 | 17.3 | 5.20 | 2.91 |  | 77.64 | 92 |
| ***2 Плов с мясом***  Мясо  Масло раст  Морковь  Лук  Рис  Соль йодированная | 180/200  80.7  7.2  12.6  8.1  46.8  0.9 | 12.9 | 14.1 | 29.8 |  | 312.9 | 163 |
| ***3 Салат сельдь с луком***  Сельдь слабосоленая  Лук  Масло раст | 30  21.6  7.8  1.8 | 3.7 | 3.6 | 0.6 |  | 49.8 | 26 |
| ***4 Компот из сухофруктов***  Сухофрукты  Сахар  Вода | 180/200  25.0  12.0  200 | 1.4 | 0.1 | 49.2 | 0.04 | 205.4 | 412/1 |
| ***5 Хлеб пшеничный*** | 20/40 | 1.54 | 0.6 | 30.8 |  | 150 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Винегрет***  Свекла  Картофель  Морковь  Лук  Масло раст.  Зеленый горох(консерв)  Соль йодированная  Огурец соленый | 60  18.6  32.2  11.5  3.6  3.3  6.6  0.15  10.8 | 1.0 | 3.1 | 5.0 |  | 54.4 | 22 |
| ***2 Яйцо отварное*** | 1шт | 12.7 | 10.9 | 0.7 |  | 15.5 | 3 |
| ***Итого к/кал*** |  |  |  |  |  | **1 343,16** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Десятый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Каша молочная рисовая***  Крупа рисовая  Молоко  Сахар  Масло сливоч. | 180/200  20/20  120  3/5  5 | 6.2 | 8.0 | 25.0 |  | 195.5 | 131 |
| ***3 Батон с маслом и сыром***  Батон  Масло  Сыр | 20/5/5  20  5  5 | 7.70  0.05  1.15 | 3.02  3.95  1.48 | 53.33  0.05  - |  | 77.2 |  |
| ***2 Какао на сгущенном молоке***  Какао  Сгущ.молоко  Сахар  Вода | 180/200  4.0  100  15.0 105.0 | 3.78 | 3.91 | 26.04 |  | 154.15 | 11.6 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1Суп с клецками***  картофель  мука  яйцо  масло раст.  Лук  морковь  масло сливочное  ***2Каша гречневая***  Греч крупа  Масло сливочное  Соль  Вода  ***3Гуляш с мясом***  Мясо  Лук Томатная паста масло раст. соль йодированная | 200  53  8  1/18  2  10  10  1  100/120  46  4  0,25  70  60/40  30/50  14  9.5  5.6 0.5 | 3.00  5.7  18.56 | 2.63  42.82  20.72 | 15.47  27.45  5.72 |  | 68.55  180.34  283.79 | 6  67  43 |
| ***3 Салат* «*Кукурузка*»**  Кукуруза (консерв)  Лук  Масло раст. | 40  100  1шт  1 | 2.2 |  | 11.2 |  | 58 |  |
| ***5 Хлеб пшеничный*** | 20/40 | 1.54 | 0.6 | 30.8 |  | 150 |  |
| ***4 Компот из сухофруктов***  Сухофрукты  Сахар  Вода | 180/200  25.0  12.0  200 | 1.4 | 0.1 | 49.2 | 0.04 | 205.4 | 412/1 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Оладьи с повидлом***  Мука  Молоко  Яйцо  Дрожжи  Сахар  Повидло  Масло сливоч  Соль | 60/90  45.0  48.6  0.225  1.8  1.8  6.3  2.7  0.23 | 7.1 | 4.9 | 35.2 |  | 205.0 | 473 |
| ***2 Чай с лимоном***  Заварка чай  Сахар  Лимон | 180/200  1  14  4.44 | 0.12 |  | 12.04 |  | 48.64 | 3 |
| *Итого к/кал* |  |  |  |  |  | **1 626,57** |  |
| ***Всего за 10 дней к/кал*** |  |  |  |  |  | **14276,47** |  |
| ***Среднее значение*** |  |  |  |  |  | **1427,647** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Двенадцатый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Каша пшённая с молоком***  Крупа пшённая  Молоко  Сахар  Масло сливоч. | 180/200  40  133  5  5 | 6.2 | 8.0 | 25.0 |  | 195.5 | 26 |
| ***2 Батон с маслом и сыром***  Батон  Масло  Сыр | 20/5/5  20  5  5 | 7.70  0.05  1.15 | 3.02  3.95  1.48 | 53.33  0.05  - |  | 77.2  18.2 | 5 |
| ***3 Какао на сгущенном молоке***  Какао  Сгущ. молоко  Сахар  Вода | 180/200  4.0  100  15.0 105.0 | 3.78 | 3.91 | 26.04 |  | 154.15 | 11.6 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Суп с клецками***  картофель  мука  яйцо  масло раст.  Лук  морковь  масло сливочное | 200  53  8  1/18  2  10  10  1 | 3.00 | 2.63 | 15.47 |  | 68.55 | 6 |
| ***2. Каша гречневая***  Греч крупа  Масло сливочное  Соль  Вода | 100/120  46  4  0,25  70 | 5.7 | 42.82 | 27.45 |  | 180.34 | 67 |
| ***2.1 Суфле из печени***  Печень говяжья  Мука  Молоко  Томатная паста Масло раст. (для смазки противня) Соль йодированная  Яйцо (белок)  Яйцо (желток) | 60  100  6  30  9.5  3  0.6  6.1  3.9 | 16.94 | 8.02 | 9.15 |  | 181.59 | 112 |
| ***3 Салат* из огурцов с зел. горошком**  Зел. горошек (консерв)  Огурец  Масло раст.  Соль йодированная | 40  100  6.6  5.7  4.2  0.15 | 0.5 | 4.3 | 1.6 |  | 46.4 | 2 |
| ***4 Хлеб пшеничный*** | 20/40 | 1.54 | 0.6 | 30.8 |  | 150 |  |
| ***5 Компот из сухофруктов***  Сухофрукты  Сахар  Вода | 180/200  25.0  12.0  200 | 1.4 | 0.1 | 49.2 | 0.04 | 205.4 | 412/1 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Ватрушка с повидлом***  Мука  Молоко  Яйцо  Дрожжи  Сахар  Повидло  Масло сливоч  Соль  Вода  Масло раст (для смазки противня) | 60  29.8  48.6  1/26  0.9  16  41.6  1.3  0.5  12  0.2 | 7.08 | 2.63 | 41.81 |  | 219.07 | 111 |
| ***2 Фруктовый напиток***  Заварка чай  Сахар  Вода  Фито. Чай (фильтр пакет плодово-ягодный) | 180/200  1  8  108  0.5 шт. | 0 | 0 | 7,99 |  | 31.92 | 10022 |
| *Итого к/кал* |  |  |  |  |  | **1 528,32** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тринадцатый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Омлет с зеленным горошком***  Яйцо  Молоко  Масло раст.  Зеленый горох(консервированный) | 150/180  1.5 шт  60  5  45 | 10.24 | 12.50 | 5.0 |  | 173.46 | 12 |
| ***2 Кофейный напиток из цикория с молоком***  Напиток кофейный  Молоко сгущенное  Вода питьевая | 180/20  4.0  150  70 | 4.6 | 4.8 | 24.4 |  | 154.6 | 125 |
| ***3 Батон с маслом и сыром***  Батон  Масло  Сыр | 20/5/5  20  5  5 | 7.70  0.05  1.15 | 3.02  3.95  1.48 | 53.33  0.05  - |  | 77.2  18.20 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Суп картофельный с бобовыми (крестьян)***  Бульон мясной  Масло раст.  Лук репчат.  Морковь  Фасоль  Соль йодированная | 180/200  70  2  4.76  5  5.06  0.12 | 1.56 | 2.19 | 6.21 |  | 51.32 | 2 |
| ***2 Рожки отварные***  Макаронные изделия  Масло сливочное  Соль | 100/200  39.6  6.0  0.6 | 4.2 | 5.3 | 18.8 |  | 138.3 | 8.1 |
| ***2.1 Курица порционная***  Куры I кат. (потрош)  Соль | 70  144.3  0.65 | 11.1 | 8.2 | 1.0 |  | 131.1 | 75 |
| ***3 Хлеб пшеничный*** | 20/40 | 1.54 | 0.6 | 30.8 |  | 150 |  |
| ***4 Салат из свеклы, консервированных огурцов и зел. горошка с раст. маслом***  Огурцы (консерв.)  Свекла  Зел. Горошек (консерв.)  Масло раст.  Лук | 60  22.2  63  15.4  8  3 | 1.43 | 8.09 | 6.34 |  | 104.62 | 5 |
| ***5 Компот из сухофруктов***  Сухофрукты  Сахар  Вода | 180/200  25.0  12.0  200 | 1.4 | 0.1 | 49.2 | 0.04 | 205.4 | 412/1 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1*** ***Каша кукурузная молочная***  Молоко жив. происх. (2,5 – 3,5 % жирности)  Сахар  Масло сливоч.  Крупа кукурузная  Cоль  ***Рецепт без молока жив. происхождения***  Молоко сухое  Вода для разведения  Вода  Сахар  Масло сливоч.  Соль | 180/200  190  9  4  15  0,5  12.4  101  26  4  2  0.5 | 5.83 | 7.27 | 25.56 |  | 192 |  |
| ***2 Хлеб пшеничный*** | 20/40 | 1.54 | 0.6 | 30.8 |  | 150 |  |
| ***3 Фруктовый напиток***  Заварка чай  Сахар  Вода  Фито. Чай (фильтр пакет плодово-ягодный) | 180/200  1  8  108  0.5 шт. | 0 | 0 | 7.99 |  | 31.92 | 10022 |
| ***Итого к/кал*** |  |  |  |  |  | **1578.12** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четырнадцатый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1*** ***Каша манная молочная***  Молоко  Сахар  Масло сливоч.  Крупа манная  Cоль йодированная | 180/200  190  9  4  15  0,5 | 6.20 | 8.05 | 31.09 |  | 222.02 | 90 |
| ***2 Какао на сгущенном молоке***  Какао  Сгущ.молоко  Сахар  Вода | 180/200  4.0  100  15.0 105.0 | 3.78 | 3.91 | 26.04 |  | 154.15 | 11.6 |
| ***3 Батон с маслом и сыром***  Батон  Масло  Сыр | 20/5/5  20  5  5 | 7.70  0.05  1.15 | 3.02  3.95  1.48 | 53.33  0.05  - |  | 77.2  18.20 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Суп «Капитанский»***  Морская капуста  Лук репчат.  Морковь  Яйцо  Соль йодированная  Куры  Зел. Горошек  Картофель | 180/200  30  10  10  5.2  5.06  30/50  12  60/80 | 15.0 | 11.3 | 13.7 |  | 234.0 | 2 |
| ***2 Жаркое по-домашнему***  Мясо  Картофель  Лук  Масло раст.  Томатная паста  Морковь | 180/200  30/50  80  15  7  1/2  12 | 22.54 | 17.33 | 22.13 |  | 334.08 | 58 |
| ***3 Хлеб пшеничный*** | 20/40 | 1.54 | 0.6 | 30.8 |  | 150 |  |
| ***4 Салат из свежей капусты***  Капуста б/коч  Морковь  Сахар  Масло раст. | 60  40  15  5  1/2 | 0.79 | 3.03 | 4.7 | 0.53 | 47.27 | 5 |
| ***5 Компот из сухофруктов***  Сухофрукты  Сахар  Вода | 180/200  25.0  12.0  200 | 1.4 | 0.1 | 49.2 | 0.04 | 205.4 | 412/1 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1*** ***Вареники ленивые***  Творог  Мука пшеничная  Яйцо  Сахар  Масло сливоч. | 180/200  159  22  3/10  11  10 | 32.49 | 9.82 | 33.22 |  | 351.22 | 108 |
| ***2 Чай с лимоном***  Заварка чай  Сахар  Лимон | 180/200  1  14  4.44 | 0.12 |  | 12.04 |  | 48.64 | 3 |
| ***Итого к/кал*** |  |  |  |  |  | **1842.18** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятнадцатый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Суп молочный вермишелевый***  Вермишель  Молоко  Сахар  Масло | 180/200  20  150  4  1/3 | 6.6 | 9 | 20.64 | - | 187.04 | 35 |
| ***2 Батон с маслом и сыром***  Батон  Масло | 20/5/5  20  5 | 7.70  0.05 | 3.02  3.95 | 53.33  0.05 |  | 77.2 |  |
| ***3 Кофейный напиток из цикория с молоком***  Напиток кофейный  Молоко сгущенное  Вода питьевая | 180/20  4.0  150  70 | 4.6 | 4.8 | 24.4 |  | 154.6 | 125 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Свекольник с мясом курицы и сметаной***  Свекла  Лук  Морковь  Масло раст.  Сметана  Мясо кур  Картофель  Масло сливоч  Сахар | 180/200  65  10  10  2  8  30/50  40  4  1.3 | 15.4 | 5.07 | 8.04 |  | 83.33 | 34 |
| ***2 Рис отварной***  Рис  Масло сливоч.  Соль | 110  35.7  4.5  0.3 | 2.5 | 4.0 | 18.7 |  | 138.3 | 58 |
| ***2.1 Сосиска отварная «Детская»*** | 45 | 7.2 | 9.9 | 0.1 |  | 110.3 | 3 |
| ***3 Хлеб пшеничный*** | 20/40 | 1.54 | 0.6 | 30.8 |  | 150 |  |
| ***4 Салат из отварной моркови с сыром и чесночком***  Морковь  Сыр полутвердый  Масло раст.  Соль йодированная | 60  101.25  10.75  10  0.3 | 3.37 | 13.02 | 5.59 |  | 154.65 | 114 |
| ***5 Компот из сухофруктов***  Сухофрукты  Сахар  Вода | 180/200  25.0  12.0  200 | 1.4 | 0.1 | 49.2 | 0.04 | 205.4 | 412/1 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1*** ***Макаронник***  Макаронные изделия  Вода  Молоко  Сахар  Яйцо  Масло сливоч. | 100  30  60  40  4  8  2 | 4.99 | 4.46 | 14.86 |  | 119.33 | 110 |
| ***2 Чай с лимоном***  Заварка чай  Сахар  Лимон | 180/200  1  14  4.44 | 0.12 |  | 12.04 |  | 48.64 | 3 |
| ***3. Яблоко*** | 1 шт. | 0.4 | 0.4 | 9.8 |  | 52 |  |
| ***Итого к/кал*** |  |  |  |  |  | **1480,76** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шестнадцатый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Каша молочная рисовая***  Крупа рисовая  Молоко  Сахар  Масло сливоч. | 180/200  20/20  120  3/5  5 | 6.2 | 8.0 | 25.0 |  | 195.5 | 131 |
| ***2 Батон с маслом и сыром***  Батон  Масло | 20/5/5  20  5 | 7.70  0.05 | 3.02  3.95 | 53.33  0.05 |  | 77.2 |  |
| ***3 Какао на цельном молоке***  Какао  Молоко  Сахар  Вода | 180/200  4.0  100  15.0 105.0 | 3.78 | 3.91 | 26.04 |  | 154.15 | 11.6 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Суп с мясными фрикадельками***  Мясо свинина/говядина  Яйцо  Лук  Морковь  Картофель  Масло раст. | 180/200  30/50  1/12  10  12  60/80  2/5 | 15.0 | 10.1 | 5.15 |  | 218.9 | 15 |
| ***2 Ленивые голубцы***  Капуста  Мясо говядина/курица  Крупа рисовая  Масло раст.  Томатная паста  Сметана  Бульон мясной  Соль | 100  90  25  8.16  3.5  1  2  12  1.2 | 6.63 | 7.95 | 9.91 | 22.06 | 137.03 | 486 |
| ***3 Хлеб пшеничный*** | 20/40 | 1.54 | 0.6 | 30.8 |  | 150 |  |
| ***4 Компот из сухофруктов***  Сухофрукты  Сахар  Вода | 180/200  25.0  12.0  200 | 1.4 | 0.1 | 49.2 | 0.04 | 205.4 | 412/1 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1*** ***Картофельные котлеты в сметанном соусе***  **Картофель**  **Яйцо**  **Сахар**  **Масло раст.**  **Мука** | 100  150  1/4  5  5  2 | 4.71 | 9.68 | 28.98 |  | 232.2 | 1001 |
| ***2 Чай с лимоном***  Заварка чай  Сахар  Лимон | 180/200  1  14  4.44 | 0.12 |  | 12.04 |  | 48.64 | 3 |
| ***3. Морковь тертая с яблоком и сахаром***  Тертое яблоко  Сахар  Морковь | 100  30  6  77 | 2.3 | 0.21 | 18.1 |  | 133,54 |  |
| ***Итого к/кал*** |  |  |  |  |  | **1552,56** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Семнадцатый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Молочная гречневая каша***  Крупа гречневая  Молоко  Сахар  Масло сливочное  Вода | 180/200  40  133  5  5  27 | 7.94 | 8.21 | 35.13 | - | 246.17 | 66 |
| ***2 Батон с маслом и сыром***  Батон  Масло  Сыр | 20/5/5  20  5  5 | 7.70  0.05  1.15 | 3.02  3.95  1.48 | 53.33  0.05  - |  | 77.2 |  |
| ***3 Кофейный напиток из цикория с молоком***  Напиток кофейный  Молоко сгущенное  Вода питьевая | 180/20  4.0  150  70 | 4.6 | 4.8 | 24.4 |  | 154.6 | 125 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Суп гороховый с курицей и гренками***  Мясо кур  Картофель  Горох шлифованный  Морковь  Масло раст.  Лук  Хлеб | 180/200  30/50  43.1  24.0  17.1  2/3  12  20/30 | 7.0 | 0.9 | 16.1 |  | 192.8 | 35 |
| ***2. Картофельное пюре***  Картофель  Молоко  Масло сливоч.  Соль | 130  147  21  6  0.45 | 2.77 | 5.25 | 20.19 |  | 139.06 | 1 |
| ***2.1 Гуляш с мясом***  Мясо  Лук  Масло раст.  Томат. паста  Соль | 60/40  100  14  5/6  9/5  0/5 | 18.56 | 20.72 | 5.77 |  | 283.79 | 6 |
| ***3 Салат* «*Свеколка*»**  Свекла  Чеснок  Масло раст.  Соль йодированная | 45/60  73.6  3.0  4.2  0.15 | 1.0 | 4.2 | 5.0 |  | 61.70 | 18 |
| ***4 Компот из сухофруктов***  Сухофрукты  Сахар  Вода | 180/200  25.0  12.0  200 | 1.4 | 0.1 | 49.2 | 0.04 | 205.4 | 412/1 |
| ***5 Хлеб пшеничный*** | 20/40 | 1.54 | 0.6 | 30.8 |  | 150 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Сырники со сметаной***  Творог  Мука пшеничная  Яйцо  Сахар  Сметана | 60  50  6.6  1.6  3.3  6.6 | 7.66 | 11.17 | 4.63 |  | 166.3 | 127.3 |
| * 1. ***Конфета шоколадная «Ромашка»*** | 2 шт. | 2.7 | 8.8 | 78.9 |  | 120,2 |  |
| ***2 Фруктовый напиток***  Заварка чай  Сахар  Вода  Фито. Чай (фильтр пакет плодово-ягодный) | 180/200  1  8  108  0.5 шт. | 0 | 0 | 7,99 |  | 31.92 | 10022 |
| ***Итого к/кал*** |  |  |  |  |  | **1829.14** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Восемнадцатый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1*** ***Каша кукурузная молочная***  Молоко жив. происх. (2,5 – 3,5 % жирности)  Сахар  Масло сливоч.  Крупа кукурузная  Cоль  ***Рецепт без молока жив. происхождения***  Молоко сухое  Вода для разведения  Вода  Сахар  Масло сливоч.  Соль | 180/200  190  9  4  15  0,5  12.4  101  26  4  2  0.5 | 5.83 | 7.27 | 25.56 |  | 192 |  |
| ***2 Батон с маслом и сыром***  Батон  Масло  Сыр | 20/5/5  20  5  5 | 7.70  0.05  1.15 | 3.02  3.95  1.48 | 53.33  0.05  - |  | 77.2 |  |
| ***3 Какао на цельном молоке***  Какао  Молоко  Сахар  Вода | 180/200  4.0  100  15.0 105.0 | 3.78 | 3.91 | 26.04 |  | 154.15 | 11.6 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Суп вермишелевый с колбасой***  Вермишель  Картофель  Морковь  Лук  Масло раст.  Колбасные изделия  Вода | 200  10  40  5  5  5  40  100 | 17.3 | 5.20 | 2.91 |  | 77.64 | 92 |
| ***2 Каша гречневая рассыпчатая***  Гречневая крупа  Масло сливоч  Соль йодированная  Вода | 100/120  46  4  0.25  70 | 5.7 | 4.82 | 27.45 |  | 180.34 | 67 |
| ***2.1 Оладьи из печени***  Печень говяжья  Яйцо  Морковь  Масло сливоч.  Мука  Соль йодированная | 60/70  77  0.35шт  10.5  8.4  14  0.7 | 13.8 | 9.2 | 8.6 |  | 175.1 | 178 |
| ***3 Огурец соленый*** | 40 | 0.3 |  | 0.7 |  | 5.2 | 13 |
| ***4 Компот из сухофруктов***  Сухофрукты  Сахар  Вода | 180/200  25.0  12.0  200 | 1.4 | 0.1 | 49.2 | 0.04 | 205.4 | 412/1 |
| ***5 Хлеб пшеничный*** | 20/40 | 1.54 | 0.6 | 30.8 |  | 150 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Пирожок с повидлом***  Мука  Сахар  Яйцо  Дрожжи  Повидло  Масло сливоч. | 80/100  40  10  7  2  20  3 | 5.2 | 2 | 60.3 |  | 279.7 | 451 |
| ***2Варенец*** | 180 | 2.8 | 2.5 | 4.0 |  | 50 |  |
| ***Итого к/кал*** |  |  |  |  |  | **1 546.73** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Девятнадцатый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Каша геркулесовая молочная***  Молоко  Сахар  Масло сливоч.  Крупа геркулесовая  Вода | 180/200  106  5  5  31  70 | 6.33 | 8.90 | 25.49 |  | 207.38 | 15 |
| ***2 Батон с маслом и сыром***  Батон  Масло  Сыр | 20/5/5  20  5  5 | 7.70  0.05  1.15 | 3.02  3.95  1.48 | 53.33  0.05  - |  | 77.2 |  |
| ***3 Кофейный напиток из цикория с молоком***  Напиток кофейный  Молоко сгущенное  Вода питьевая | 180/20  4.0  150  70 | 4.6 | 4.8 | 24.4 |  | 154.6 | 125 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Суп рыбный***  Консервы рыбные  Крупа рисовая  Картофель  Лук  Морковь | 150/200  40  6  135  13  10 | 8.4 | 9.29 | 22.85 |  | 235.6 | 4.1 |
| ***2 Плов с мясом***  Мясо  Масло раст  Морковь  Лук  Рис  Соль йодированная | 180/200  80.7  7.2  12.6  8.1  46.8  0.9 | 12.9 | 14.1 | 29.8 |  | 312.9 | 163 |
| ***3 Салат «Морковочка»***  Морковь  Чеснок  Масло раст. | 45/60  75  00.4  5 | 1.3 | 0.1 | 6.9 |  | 32.0 | 9 |
| ***4 Компот из сухофруктов***  Сухофрукты  Сахар  Вода | 180/200  25.0  12.0  200 | 1.4 | 0.1 | 49.2 | 0.04 | 205.4 | 412/1 |
| ***5 Хлеб пшеничный*** | 20/40 | 1.54 | 0.6 | 30.8 |  | 150 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1Вареники с картофелем***  мука  яйцо  лук  картофель | 150  39  1.5  18  111 | 5,316 | 1,371 | 42,940 |  | 194,627 |  |
| * 1. ***Конфета шоколадная «Ромашка»*** | 2 шт. | 2.7 | 8.8 | 78.9 |  | 120,2 |  |
| ***2 Фруктовый напиток***  Заварка чай  Сахар  Вода  Фито. Чай (фильтр пакет плодово-ягодный) | 180/200  1  8  108  0.5 шт. | 0 | 0 | 7,99 |  | 31.92 | 10022 |
| ***Итого к/кал*** |  |  |  |  |  | **1721.83** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Двадцатый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Каша «Дружба»***  Крупа рисовая  Крупа пшеничная  Молоко  Вода  Сахар  Масло сливоч. | 180/200  15  11  102  70  5  5 | 6.55 | 8.33 | 35.09 |  | 241.11 | 8 |
| ***2 Батон с маслом и сыром***  Батон  Масло  Сыр | 20/5/5  20  5  5 | 7.70  0.05  1.15 | 3.02  3.95  1.48 | 53.33  0.05  - |  | 77.2 |  |
| ***3 Какао на сгущенном молоке***  Какао  Сгущ.молоко  Сахар  Вода | 180/200  4.0  100  15.0 105.0 | 3.78 | 3.91 | 26.04 |  | 154.15 | 11.6 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Суп «Багратион»***  Консервы Сайра  Яйцо  Зел. горошек  Лук  Картофель  Морковь  Огурец соленый  Сметана | 150/200  20  9  12  10  68-70  10  10-14  10 | 4.68 | 4.14 | 21.14 |  | 280.45 | 9 |
| ***2. Салянка***  Мясо  Морковь  Лук  Мука  Масло. Раст  Капуста | 180/200  110  25.5  27.2  2  8  230 | 4.7 | 6.5 | 6.9 |  | 105.15 | 163 |
| ***4 Компот из сухофруктов***  Сухофрукты  Сахар  Вода | 180/200  25.0  12.0  200 | 1.4 | 0.1 | 49.2 | 0.04 | 205.4 | 412/1 |
| ***5 Хлеб пшеничный*** | 20/40 | 1.54 | 0.6 | 30.8 |  | 150 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1 Запеканка творожно-вермишелевая с молочным подливом***  Творог  Вермишель  Яйцо  Сахар  Мука  Молоко | 110  15/25  5/8  5  40  150/200  0.2 | 00.4 | 0.0 | 14.93 |  | 117 | 15 |
| ***2 Фруктовый напиток***  Заварка чай  Сахар  Вода  Фито. Чай (фильтр пакет плодово-ягодный) | 180/200  1  8  108  0.5 шт. | 0 | 0 | 7,99 |  | 31.92 | 10022 |
| ***Итого к/кал*** |  |  |  |  |  | **1 362.38** |  |
| ***Всего за 10 дней к/кал*** |  |  |  |  |  | **16166.62** |  |
| ***Среднее значение*** |  |  |  |  |  | **1616.662** |  |