

**Перспективное меню**  
**(десятидневное) для детей дошкольного возраста**  
**(с 3 до 7 лет) в дошкольных образовательных учреждениях**  
**Красненского района**  
**(режим 10,5 часов, весенне-летний период)**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У		
<b>1 день</b>	<b>1 день</b>								
<b>Завтрак</b>	<b>Вермишель отварная с сахаром</b>	140			6,5	6,02	49,9	313,6	-
	-вермишель		50	50					
	-масло сливочное		6	6					
	-сахар		7	7					
	<b>Чай с сахаром</b>	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего и 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	<b>Батон с маслом сливочным</b>	30/10			4	8,9	22	153	0,18
	-батон		30	30					
	-масло сливочное		10	10					
<b>2 завтрак</b>									
	<b>Печенье</b>	20			1,6	4,8	12,6	98,65	11
	-печенье		20	20					
	<b>Яблоко</b>	80			0,4	0	10,4	45	15
	-яблоко		100	80					
<b>Итого:</b>					<b>2</b>	<b>4,8</b>	<b>23</b>	<b>143,65</b>	

	<b>Суп гороховый</b>	250			8,1	4,4	19,5	200	11
	-картофель		75	58					
	-горох		20	20					
	-лук		12	10					
	-морковь		7	5					
	-масло сливочное		4	4					
	-масло растительное		2,5	2,5					
	<b>Тефтели</b>	80/50			11,5	4,1	8,4	109	-
	-фарш		70	65					
	-хлеб пшеничный		20	20					
	-лук		20	15					
	-масло растительное		3	3					
	-рис		9	9					
	<b>Соус</b>								
	-мука		2,5	2,5					
	-паста томатная		5	5					
	-морковь		5	4					
	-лук		2	1					
	<b>Капуста тушеная</b>	150			0,69	5,97	21,09	154,17	35
	-капуста		150	122					
	-масло растительное		3	3					
	-лук		5	5					
	-морковь		10	8					
	-томатная паста		3	3					
	<b>Хлеб</b>	60			4,62	1,8	29,8	157,2	-
	-хлеб пшеничный		60	60					
	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					

<b>Итого:</b>					<b>25,15</b>	<b>16,27</b>	<b>103,39</b>	<b>718,37</b>	
<b>полдник</b>									
	<b>Омлет</b>	100			9,78	11,1	5,93	167,7	0,7
	-яйцо		63	60					
	-молоко		25	25					
	-масло сливочное		3	3					
	<b>Колбаса отварная</b>	20			16	5,44	0,12	100	-
	-колбаса		65	55					
	<b>Кофейный напиток</b>	200			5,49	6,27	23,8	169,3	1,5
	-кофейный напиток		2,4	2,4					
	-сахар		15	15					
	-молоко		200	200					
	<b>Батон с сыром</b>		30/10		3,1	1,2	19,9	105	
	-батон		30	30					
	-сыр		10	10					
<b>Итого:</b>					<b>34,37</b>	<b>24,01</b>	<b>44,75</b>	<b>542</b>	
<b>Всего:</b>					<b>72,02</b>	<b>60</b>	<b>257,34</b>	<b>1929,12</b>	
<b>2 день</b>									
<b>2 день</b>									
<b>завтрак</b>									
	<b>Суп молочный пшеничный</b>	200			7,4	9,31	2,88	226	1
	-молоко		200	200					
	-пшено		16	16					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		4	4					
	<b>Чай сладкий</b>	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего и 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	<b>Батон с маслом сливочным</b>		30/10		4	8,9	22	153	

	-батон	30	30						
	-масло сливочное		10	10					
<b>Итого:</b>					<b>11,4</b>	<b>18,21</b>	<b>29,18</b>	<b>437,5</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>Вафля</b>	20			0,64	0,56	16,02	70	
	-вафля		20	20					
	<b>Апельсин</b>	80			0,72	0	7,6	32	
	-апельсин		100	80					
<b>итого:</b>					<b>1,36</b>	<b>0,56</b>	<b>23,62</b>	<b>102</b>	
	<b>Суп рыбный</b>	250			10,75	1,12	8,25	88,25	27,25
	-картофель		110	86,25					
	-консервы рыбные		50	50					
	-лук репчатый		9	7,5					
	-морковь		12,5	10					
	-масло сливочное		4,5	4,5					
	-масло растительное		2,5	2,5					
	<b>Голубцы ленивые</b>	80			9,6	6,7	29,47	222,54	21
	-капуста		52	39					
	-фарш свиной		39	28					
	-рис		4	4					
	-яйцо		4	4					
	-лук		5	5					
	-масло сливочное		4	4					
	-масло растительное		2	2					
	<b>Макаронны отварные</b>	130			4,79	4,59	30,62	182,95	3,6
	-макаронны		44	44					
	-масло сливочное		6	6					
	<b>Соус томатно-сметанный</b>	30			3,5	3,14	9,18	40,13	
	-томатная паста		3	3					
	-масло растительное		2	2					

	-мука		3	3					
	-сметана		5	5					
	<b>Икра кабачковая</b>	40			0,4	2,8	2,8	38,8	
	-икра кабачковая		40	40					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60			4,62	1,8	29,8	157,2	-
	-хлеб пшеничный								
	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
<b>итого:</b>					<b>33,9</b>	<b>20,15</b>	<b>134,72</b>	<b>827,87</b>	
<b>полдник</b>	<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b>	140			23,1	3,32	21,71	248,3	2,24
	-рыба мороженая минтай		110	90					
	-лук репчатый		12	10					
	-томатная паста		3	3					
	-морковь		30	25					
	-масло растительное		2,5	2,5					
	-картофель		30	28					
	<b>Кисель</b>	200			0,36	-	30,5	127	0,25
	-концентрат киселя		20	20					
	-сахар		7	7					
	-вода		190	190					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60			4,62	1,8	29,8	157,2	
	-хлеб пшеничный		60	60					
<b>Итог</b>					<b>28,08</b>	<b>5,12</b>	<b>88,01</b>	<b>532,5</b>	
<b>Всего:</b>					<b>74,74</b>	<b>44,04</b>	<b>275,53</b>	<b>1899,87</b>	
<b>Здень</b>	<b>3 день</b>								
<b>завтрак</b>	<b>Суп молочный рисовый</b>	200			9,25	10,78	34,21	265,9	1,8

	-молоко		200	200					
	-рис		15	15					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		4	4					
	<b>Чай с сахаром</b>	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего и 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	<b>Батон с сыром</b>	30/10			3,1	1,2	19,9	105	-
	-батон		30	30					
	-сыр		10	10					
<b>Итого:</b>					<b>12,35</b>	<b>11,98</b>	<b>68,41</b>	<b>429,4</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>Печенье</b>	20			1,6	4,8	12,6	98,65	11
	-печенье		20	20					
	<b>Сок</b>	100			0,5	0	9,1	38	
	-сок		100	100					
<b>Итого:</b>					<b>2,1</b>	<b>4,8</b>	<b>21,7</b>	<b>136,65</b>	
<b>обед</b>	<b>Свекольник со сметаной</b>	250			9,8	6,7	12,9	164	20
	-картофель		57	48					
	-свекла		50	36,25					
	-морковь		12,5	10					
	-лук		12,5	10					
	-сметана		5	5					
	-масло растительное		2,5	2,5					
	-томатная паста		4	4					
	<b>Жаркое по-домашнему</b>	220			9,0	14,4	23,6	250	37
	-филе куриное		65	65					
	-картофель		220	165					
	-лук		12	10					
	-масло сливочное		3	3					

	-масло растительное		2	2					
	-томатная паста		3	3					
	<b>Свежий помидор</b>	60			0,35	-	1,4	7	25
	-помидор свежий		65	60					
	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60			4,62	1,8	29,8	157,2	-
	-хлеб пшеничный		60	60					
<b>итого:</b>					<b>24,01</b>	<b>22,9</b>	<b>92,3</b>	<b>676,2</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Пирожки с повидлом</b>	80			5,4	22	50	265	-
	-мука пшеничная		60	60					
	-молоко		30	30					
	-яйцо		5	4					
	-дрожжи сухие		2,5	2,5					
	-сахар		8	8					
	-масло сливочное		5	5					
	-масло растительное		3	3					
	-повидло		20	20					
	<b>Какао с молоком</b>	200			4,2	4,8	17,7	131,25	2,3
	-какао		2	2					
	-сахар		10	10					
	МОЛОКО		200	200					
<b>итого:</b>					<b>9,6</b>	<b>26,6</b>	<b>67,7</b>	<b>396,25</b>	
<b>Всего:</b>					<b>48,06</b>	<b>66,48</b>	<b>250,11</b>	<b>1638,5</b>	
<b>4день</b>	<b>4 день</b>								
<b>завтрак</b>	<b>Каша молочная геркулесовая</b>	200			7,4	9,31	2,88	226	1
	-МОЛОКО		200	200					

	-геркулес		17	17					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		4	4					
	<b>Чай с сахаром</b>	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего и 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	<b>Батон с маслом сливочным</b>	30/10			4	8,9	22	153	-
	-батон		30	30					
	-масло сливочное		10	10					
<b>итого</b>					<b>11,4</b>	<b>18,21</b>	<b>39,18</b>	<b>437,5</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>Вафля</b>	20			0,64	0,56	16,02	70	
	-вафля		20	20					
	<b>Йогурт питьевой</b>	100			2,8	2,5	11	80	
	-йогурт питьевой	100	100						
<b>Итого:</b>					<b>3,44</b>	<b>3,06</b>	<b>35,82</b>	<b>150</b>	
<b>обед</b>	<b>Борщ со сметаной</b>	250			9,6	9,3	6,7	193	16,9
	-масло растительное		2,5	2,5					
	-капуста		50	28					
	-свекла		20	15					
	-лук		12,5	10					
	-морковь		12,5	10					
	-сметана		5	5					
	-картофель		85	65					
	-масло сливочное		3	3					
	-томатная паста		4	4					
	<b>Котлета мясная с гречкой</b>	80/150			11,6	9,4	15,8	198,6	-
	-фарш свиной		65	65					
	-батон		14	14					
	-лук		18	8					

	-масло растительное		2	2					
	-гречка		40	40					
	-масло сливочное		4	4					
	<b>Салат из зелёного горошка</b>	60			1,35	3,0	3,08	46	5
	-зелёный горошек (консер)		55	40					
	-масло растительное		3	3					
	-лук		10	8					
	<b>Соус томатный</b>	30			0,87	1,17	7,91	36,33	
	-томатная паста		5	5					
	-лук репчатый		6	4,8					
	-масло растительное		5	5					
	-мука		3	3					
	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60			4,62	1,8	29,8	157,2	-
	-хлеб пшеничный		60	60					
<b>итого:</b>					<b>28,28</b>	<b>24,67</b>	<b>87,89</b>	<b>729,45</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Блины со сгущённым молоком</b>	120/20			10	12,8	74,9	374,5	1,5
	-мука пшеничная		40	40					
	-молоко		60	60					
	-яйцо		5	5					
	-сахар		2	2					
	-дрожжи		3,5	3,5					
	-масло растительное		5	5					
	-сгущённое молоко		20	20					
	<b>Кофейный напиток</b>	200			5,49	6,27	23,8	169,3	1,5
	-кофейный напиток		2,4	2,4					

	-сахар		15	15					
	-МОЛОКО		200	200					
<b>итого:</b>					<b>15,49</b>	<b>19,07</b>	<b>98,7</b>	<b>543,8</b>	
<b>Всего:</b>					<b>58,61</b>	<b>65,01</b>	<b>261,59</b>	<b>1860,75</b>	
<b>5 день</b>	<b>5 день</b>								
<b>завтрак</b>	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	200			8,2	9,9	31,2	246,8	1,5
	-молоко		200	200					
	-манка		20	20					
	-масло сливочное		5	5					
	-сахар		8	8					
	<b>Чай с сахаром</b>	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего и 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	<b>Батон с маслом сливочным</b>	30/10			4	8,9	22	153	1
	-батон		30	30					
	-масло сливочное		10	10					
<b>итого</b>					<b>12,2</b>	<b>18,8</b>	<b>67,5</b>	<b>458,3</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>Печенье</b>	20			1,6	4,8	12,6	98,65	11
	-печенье								
	<b>Апельсин</b>	80			0,72	-	7,6	32,0	
	-апельсин		100	80					
<b>итого:</b>					<b>2,32</b>	<b>4,8</b>	<b>20,2</b>	<b>130,65</b>	
<b>обед</b>	<b>Суп с фрикадельками</b>	250			6,5	7,53	21,13	175,40	12,9
	-фарш		40	40					
	-масло сливочное		5	5					
	-лук репчатый		10	8					
	-масло растительное		2	2					
	-картофель		100	56					

	-морковь		10	8					
	<b>Куры отварные</b>	80			15.	20.11	20	162.2	
	-куры отварные		140	80					
	<b>Каша рисовая рассыпчатая</b>	150			4,3	5,25	54,4	170	
	-рис		40	40					
	-вода		200	200					
	-масло сливочное		5	5					
	<b>Салат из свеклы</b>	60			0,14	5,8	2,4	84	20
	-свекла		80	64					
	-сахар		2	2					
	-масло растительное		4	4					
	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60			4,62	1,8	29,8	157,2	-
	-хлеб пшеничный		60	60					
<b>итого:</b>					<b>31,3</b>	<b>40,49</b>	<b>152,33</b>	<b>846,8</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Вареники ленивые со сметаной</b>	140/15			20,6	10,3	15	265	1,5
	-творог		70	70					
	-яйцо		6	5					
	-молоко		30	30					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		5	5					
	-мука		40	40					
	<b>Сметанный соус</b>								
	-сметана		15	15					
	-мука		1,5	1,5					
	-сахар		2	2					
	<b>Какао с молоком</b>	200			4,2	4,8	17,7	131,25	2,3

	-какао		2	2					
	-сахар		10	10					
	-молоко		200	200					
<b>Итого:</b>					<b>24,8</b>	<b>15,1</b>	<b>32,7</b>	<b>396,25</b>	
<b>Всего:</b>					<b>70,62</b>	<b>79,19</b>	<b>272,73</b>	<b>1832</b>	
<b>бдень</b>	<b>6 день</b>								
<b>завтрак</b>	<b>Омлет</b>	100			9,78	11,1	5,93	167,7	0,7
	-яйцо		63	60					
	-молоко		25	25					
	-масло сливочное		3	3					
	<b>Колбаса отварная</b>	20			16	22	0,12	100	
	-колбаса		22	20					
	<b>Чай с сахаром</b>	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего и 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	<b>Батон с сыром</b>	30/10			3,1	1,2	19,9	105	-
	-батон		30	30					
	-сыр		10	10					
<b>итого</b>				<b>28,88</b>	<b>34,3</b>	<b>40,25</b>	<b>431,2</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Вафля</b>	20			0,64	0,56	16,02	70	
	-вафля		20	20					
	<b>Сок</b>	100			0,5	0	9,1	38	
	-сок		10	10					
<b>итого:</b>				<b>1,14</b>	<b>0,56</b>	<b>25,12</b>	<b>108</b>		
<b>обед</b>	<b>Суп с клёцками на бульоне</b>	250			10,3	5,21	30,8	205	10
	-картофель		84	65					
	-мука		17	17					
	-лук		12,5	10					

	-морковь		12,5	10					
	-яйцо		10	8,5					
	-масло растительное		3	3					
	<b>Картофельное пюре с гуляшом</b>	60/150			12,3	5,8	18,93	220,3	30
	-картофель		130	90					
	-молоко		50	50					
	-масло сливочное		5	5					
	-фарш (филе курицы)		60	60					
	-масло растительное		3	3					
	-томатная паста		5	5					
	-сахар		1	1					
	-мука		2	2					
	<b>Салат из свежей капусты</b>	60			1,1	1,06	3,43	28	49,5
	-капуста		68	54					
	-масло растительное		6	6					
	-лук		4	4					
	-морковь		7	5					
	-сахар		2,5	2,5					
	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60			4,62	1,8	29,8	157,2	-
	-хлеб пшеничный		60	60					
<b>итого:</b>					<b>28,56</b>	<b>13,87</b>	<b>107,56</b>	<b>708,8</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Булочка домашняя</b>	80			7,33	6,53	32,0	380	-
	-изюм		5	4					
	-мука		50	50					
	-молоко		40	40					

	-яйцо		7	6					
	-дрожжи сухие		1	1					
	-сахар		5	5					
	-масло растительное		2	2					
	-масло сливочное		5	5					
	<b>Кисель</b>	200			0,36	-	30,5	127	0,25
	-концентрат киселя		20	20					
	-сахар		7	7					
	-вода		190	190					
<b>Итого:</b>					<b>7,69</b>	<b>6,53</b>	<b>62,5</b>	<b>507</b>	
<b>Всего:</b>					<b>66,27</b>	<b>55,26</b>	<b>235,43</b>	<b>1755</b>	
<b>7 день</b>	<b>7 день</b>								
<b>завтрак</b>	<b>Суп молочный вермишелевый</b>	200			7,4	9,31	28,8	226	1
	-молоко		140	140					
	-вермишель		15	15					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		5	5					
	-вода		44	44					
	<b>Чай с сахаром</b>	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего и 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	<b>Батон с маслом сливочным</b>	30/10			4	8,9	22	153	
	-батон		30	30					
	-масло сливочное		10	10					
<b>итого</b>					<b>11,4</b>	<b>18,21</b>	<b>65,1</b>	<b>437,5</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>Печенье</b>	20			1,6	4,8	12,6	98,65	11
	-печенье								
	<b>Банан</b>	95			1,45	-	19,8	84,5	

	-банан		130	95					
<b>Итого:</b>					<b>3,05</b>	<b>4,8</b>	<b>32,4</b>	<b>183,15</b>	
<b>обед</b>	<b>Суп рыбный</b>	250			10,75	1,12	8,25	88,25	27,25
	-картофель		110	86,25					
	-консервы рыбные		50	50					
	-лук репчатый		9	7,5					
	-морковь		12,5	10					
	-масло сливочное		4,5	4,5					
	-масло растительное		2,5	2,5					
	<b>Ленивые голубцы</b>	80			9,6	6,7	29,47	222,54	21
	-капуста		52	39					
	-фарш		39	28					
	-рис		4	4					
	-яйцо		4	3					
	-лук		5	5					
	-масло сливочное		4	4					
	-масло растительное		2	2					
	<b>Салат из свеклы</b>	60			0,14	5,8	2,4	84	20
	-свекла		80	64					
	-сахар		2	2					
	-масло растительное		4	4					
	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	<b>Хлеб</b>	60			4,62	1,8	29,8	157,2	-
	-хлеб пшеничный		60	60					
<b>итого:</b>					<b>25,35</b>	<b>15,42</b>	<b>94,52</b>	<b>649,99</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Биточки рыбные</b>	80			13,9	3,4	3,2	100	2,1

	-рыба свежемороженая		130	70					
	-масло растительное		3	3					
	-лук		10	8					
	-хлеб пшеничный		10	10					
	-яйцо		5	4					
	<b>Каша гречневая с маслом</b>	140			2	5	26	140	-
	-гречка		46	46					
	-масло сливочное		5	5					
	<b>Соус томатно - сметанный</b>	30			3,5	3,14	9,18	40,13	
	-томатная паста		3	3					
	-масло растительное		2	2					
	-мука		3	3					
	-сметана		5	5					
	<b>Салат из кукурузы</b>	30			0,22	1,52	0,53	17,5	5
	-кукуруза (консервированная)		30	27					
	-масло растительное		2	2					
	-лук		10	8					
	<b>Кофейный напиток</b>	200			5,49	6,27	23,8	169,3	1,5
	-кофейный напиток		2,4	2,4					
	-сахар		15	15					
	-молоко		200	200					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60			4,62	1,8	29,8	157,2	
	-хлеб пшеничный								
<b>итого:</b>					<b>29,73</b>	<b>21,13</b>	<b>92,51</b>	<b>624,13</b>	
<b>Всего:</b>					<b>69,53</b>	<b>59,56</b>	<b>284,53</b>	<b>1894,77</b>	
<b>8 день</b>	<b>8 день</b>								
<b>завтрак</b>	<b>Суп молочный пшеничный</b>	200			7,4	9,31	2,88	226	1
	-молоко		200	200					
	-пшено		16	16					

	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		4	4					
	<b>Чай с сахаром</b>	200			-	-	14,3	58,5	10
	-чай высшего и 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	<b>Батон с сыром</b>	30/10			3,1	1,1	19,9	105	
	-батон		30	30					
	-сыр		10	10					
<b>итого</b>					<b>10,5</b>	<b>10,41</b>	<b>37,08</b>	<b>389,5</b>	
<b>обед</b>	<b>Суп гороховый</b>	250			8,1	4,4	19,5	200	11
	-картофель		75	58					
	-горох		20	20					
	-лук		12	10					
	-морковь		7	5					
	-масло сливочное		4	4					
	-масло растительное		2,5	2,5					
	<b>Плов с цыпленком</b>	190			19,8	25,36	74,4	332,2	0,45
	-цыпленок		110	80					
	-рис		42	42					
	-лук репчатый		15	13					
	-морковь		30	24					
	-масло сливочное		5	5					
	-масло растительное		3	3					
	<b>Салат из свежих помидор</b>	60			0,35	-	1,4	7	25
	-свежий помидор		65	60					
	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					

	<b>Хлеб пшеничный</b>	60			4,62	1,8	29,8	157,2	-
	-хлеб пшеничный		60	60					
<b>итого:</b>					<b>33,11</b>	<b>31,56</b>	<b>149,7</b>	<b>794,4</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Оладьи с повидлом</b>	100/15			6,22	5,6	40,9	293	13
	-мука пшеничная		50	50					
	-молоко		40	40					
	-дрожжи сухие		2	2					
	-яйцо		9	8					
	-сахар		5	5					
	-масло растительное		4	4					
	-повидло		15	15					
	<b>Какао с молоком</b>	200			4,2	4,8	17,7	131,25	2,3
	-какао		2	2					
	-сахар		10	10					
	-молоко		200	200					
<b>итого:</b>					<b>10,42</b>	<b>10,4</b>	<b>58,6</b>	<b>424,25</b>	
<b>Всего:</b>					<b>55,39</b>	<b>52,93</b>	<b>269</b>	<b>1710,16</b>	
<b>9 день</b>	<b>9 день</b>								
<b>завтрак</b>	<b>Суп молочный рисовый</b>	200			9,25	10,78	34,21	265,9	1,8
	-молоко		200	200					
	-рис		15	15					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		4	4					
	<b>Чай с сахаром</b>	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего или первого сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	<b>Батон с маслом сливочным</b>	30/10			4	8,9	22	153	-
	-батон		30	30					

	-масло сливочное		10	10					
<b>итого</b>					<b>13,25</b>	<b>19,68</b>	<b>70,51</b>	<b>477,4</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>Печенье</b>	20			1,6	4,8	12,6	98,65	11
	-печенье		20	20					
	<b>Яблоко</b>	115			0,46	-	11,96	51,75	
	-яблоко		130	115					
<b>Итого:</b>					<b>2,06</b>	<b>4,8</b>	<b>24,56</b>	<b>150,4</b>	
<b>обед</b>	<b>Борщ со сметаной</b>	250			9,6	9,3	6,7	193	16,9
	-картофель		85	65					
	-капуста		50	28					
	-лук репчатый		12,5	10					
	-морковь		12,5	10					
	-свекла		20	15					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		2,5	2,5					
	-томатная паста		4	4					
	-сметана		5	5					
	<b>Котлета мясная с гречкой</b>	80/150			11,6	9,4	15,8	198,6	-
	-фарш свиной		65	65					
	-батон		14	14					
	-лук		15	8					
	-масло растительное		2	2					
	-гречка		40	40					
	-масло сливочное		4	4					
	<b>Соус томатно - сметанный</b>	30			3,5	3,14	9,18	40,13	
	-томатная паста		3	3					
	-масло растительное		2	2					
	-мука		3	3					
	-сметана		5	5					
	<b>Салат из свежих огурцов</b>	30			0,22	1,52	0,53	17,5	

	-свежий огурец		30	27					
	-масло растительное		2	2					
	-лук репчатый		4	3					
	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60			4,62	1,8	29,8	157,2	-
	-хлеб пшеничный		60	60					
<b>итого:</b>					<b>29,78</b>	<b>25,16</b>	<b>86,61</b>	<b>704,43</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Пирожки с повидлом</b>	80			5,4	2,2	50	265	
	-мука пшеничная		60	60					
	-молоко		30	30					
	-яйцо		5	4					
	-дрожжи сухие		2,5	2,5					
	-сахар		8	8					
	-масло сливочное		5	5					
	-масло растительное		3	3					
	-повидло		20	20					
	<b>Какао с молоком</b>	200			4,2	4,8	17,7	131,25	2,3
	-какао		2	2					
	-сахар		10	10					
	-молоко		200	200					
<b>итого:</b>					<b>9,6</b>	<b>7</b>	<b>67,7</b>	<b>396,25</b>	
<b>Всего:</b>					<b>54,69</b>	<b>56,64</b>	<b>249,38</b>	<b>1728,58</b>	
<b>10 день</b>	<b>10 день</b>								
<b>завтрак</b>	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	200			8,2	9,9	31,2	246,8	1,5
	-молоко		200	200					
	-манка		20	20					

	-сахар		8	8					
	-масло сливочное		5	5					
	<b>Чай с сахаром</b>	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего и 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	вода		200	200					
	<b>Батон с сыром</b>	30/10			3,1	1,2	19,9	105	-
	-батон		30	30					
	-сыр		10	10					
<b>итого</b>					<b>11,3</b>	<b>11,1</b>	<b>65,4</b>	<b>410,3</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>Вафли</b>	20			0,64	0,56	16,02	70	
	-вафли		20	20					
	<b>Йогурт питьевой</b>	100			2,8	2,5	11	80	
	-йогурт питьевой	100	100						
<b>Итого:</b>					<b>3,44</b>	<b>3,06</b>	<b>27,02</b>	<b>150</b>	
<b>обед</b>	<b>Суп с фрикадельками</b>	250			6.5	7.53	21.13	175,40	-
	-фарш		40	40					
	-масло сливочное		5	5					
	-лук репчатый		10	8					
	-масло растительное		2	2					
	-картофель		100	56					
	-морковь		10	8					
	<b>Тефтели</b>	80/50			11,5	4,1	8,4	109	-
	-фарш		70	65					
	-хлеб пшеничный		20	20					
	-лук		20	15					
	-масло растительное		3	3					
	-рис		9	9					
	<b>Соус</b>								
	-мука		2,5	2,5					

	-томатная паста		5	5					
	-морковь		5	4					
	-лук		2	1					
	<b>Салат из свежей капусты</b>	150			0,69	5,97	21,09	154,17	35
	-капуста		180	140					
	-масло растительное		3	3					
	-лук репчатый		5	5					
	-морковь		5	5					
	-сахар		2	2					
	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	<b>Хлеб</b>	60			4,62	1,08	29,8	157,2	-
	-хлеб пшеничный		60	60					
<b>итого:</b>					<b>23,55</b>	<b>18,68</b>	<b>105,02</b>	<b>693,77</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Сырники с повидлом или сметаной</b>	120/15			7,5	12,6	39,7	370	1,02
	-творог		70	70					
	-яйцо		8	6					
	-сахар		7	7					
	-мука пшеничная		25	25					
	-масло сливочное		4	4					
	-повидло		15	15					
	-или сметана		15	15					
	<b>Кофейный напиток</b>	200			5,49	6,27	23,6	169,3	1,5
	-кофейный напиток		2,4	2,4					
	-сахар		15	15					
	-молоко		200	200					
<b>итого:</b>					<b>12,99</b>	<b>18,87</b>	<b>63,3</b>	<b>539,3</b>	

<b>Всего:</b>					<b>51,28</b>	<b>51,71</b>	<b>260,74</b>	<b>1793,37</b>	
<b>Всего за 10 дней</b>					<b>621,21</b>	<b>590,82</b>	<b>2616,38</b>	<b>18042,12</b>	