



Утверждаю:

заведующий МБДОУ № 150

Е.В. Моисеева

«26» *сентября* 2016 г.

Десятидневное меню

МБДОУ «Детский сад № 150»

**для организации питания детей с 12-и часовым
пребыванием в дошкольном образовательном
учреждении, в соответствии с физиологическими
нормами потребления продуктов питания.**

САД ДЕНЬ 1

Название блюд	Нетто г	Выход г	Химический состав			
			белки	жиры	углев.	калор.
ЗАВТРАК						
<u>Греча отварная сладкая с маслом</u>		150	3.2	4.25	40.97	220.7
• <u>греча</u>	50		3.2	0.46	36.02	165.1
• <u>масло сливочное</u>	4		-	3.79	-	35.3
• <u>соль</u>	0.8		-	-	-	-
• <u>вода</u>	130		-	-	-	-
• <u>сахар</u>	5		-	-	4.95	20.3
1/2 яйца	1/2		2.11	2.06	0.09	27.7
Кабачковая икра	50	50	0.9	4.05	3.83	54.9
<u>Хлеб белый с маслом</u>		50/5	2.39	6.72	19.64	152.7
• <u>хлеб</u>	50		2.36	0.37	19.6	93.4
• <u>масло сливочное</u>	5		0.04	6.35	0.04	59.3
<u>Чай сладкий</u>		200	-	-	11.87	48.7
• <u>чай</u>	0.5		-	-	-	-
• <u>сахар</u>	12		-	-	11.87	48.7
• <u>вода</u>	200		-	-	-	-
Итого:			8.6	17.1	76.4	504.7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок	100	100	0.6	-	13.78	59.0
ОБЕД						
<u>Щи с курой</u>		200	5.16	2.85	11.8	96.4
• <u>кура</u>	25		3.8	0.95	0.23	25.3
• <u>картофель</u>	55		0.63	-	8.55	37.6
• <u>капуста</u>	45		0.46	-	1.44	7.8
• <u>лук</u>	8		0.14	-	0.64	3.2
• <u>морковь</u>	15		0.13	-	0.94	4.8
• <u>томат</u>	3		0.1	-	0.04	1.52
• <u>соль</u>	1		-	-	-	-
• <u>масло сливочное</u>	2		-	1.9	-	17.6
• <u>вода</u>	200		-	-	-	-
<u>Щи с курой</u>		220	10.43	5.44	30.75	207.1
• <u>рис</u>	40		2.56	0.37	28.82	132.1
• <u>кура</u>	50		7.6	1.9	0.45	50.5
• <u>морковь</u>	13		0.11	-	0.82	3.8
• <u>лук</u>	8		0.14	-	0.64	3.2
• <u>масло сливочное</u>	4		0.02	3.17	0.02	29.7
• <u>соль</u>	1		-	-	-	-
• <u>вода</u>	100		-	-	-	-
Хлеб ржаной	50	50	2.35	0.37	19.6	93.4
<u>Салат из свёклы</u>		55	0.48	4.72	3.54	60.6
• <u>свёкла</u>	50		0.48	-	3.54	16.5
• <u>масло растительное</u>	5		-	4.72	-	44.1
<u>Компот из сухофруктов</u>			0.38	-	21.09	88.3
• <u>сахар</u>	12		-	-	11.87	48.7
• <u>сухофрукты</u>	18		0.38	-	9.22	39.6
Итого:						545.8
ПОЛДНИК						
Молоко	200	200	6.52	7.04	8.82	128.4
<u>Пирог с капустой с яйцом</u>			6.44	3.59	40.85	214.9
• <u>молоко</u>	5		0.16	0.18	0.22	3.2

• капуста	35		0.54	-	1.62	8.4
• мука	50		4.68	0.51	37.98	167.8
• яйцо	1 / 4		1.06	1.0	0.04	13.8
• масло растительное	2		-	1.9	-	17.6
• сахар	2		-	-	0.99	4.1
• дрожжи	2					
УЖИН						
<u>Каша геркулесовая</u>		200	6.14	8.67	25.0	208.4
• геркулес	20		1.23	0.22	13.41	62.1
• молоко	150		4.89	5.28	6.62	96.3
• сахар	5		-	-	4.95	20.3
• масло сливочное	4		0.02	3.17	0.02	29.7
Хлеб белый	50	50	2.35	0.37	19.6	93.4
<u>Кофейный напиток с молоком</u>		200	5.25	5.38	20.23	145.0
• кофейный напиток	1.6		0.36	0.10	1.74	-
• молоко	150		4.89	5.28	6.62	93.6
• сахар	12		-	-	11.87	48.7
Итого:						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			55	55	220	1899.6

САД ДЕНЬ 2

Название блюд	Нетто г	Выход г	Химический состав			
			белки	жиры	углев.	калор.
ЗАВТРАК						
Вермишель в молоке сладкая с маслом		200	5.05	8.5	31.92	230.6
• вермишель	25		0.14	0.05	20.33	84.3
• молоко	150		4.89	5.28	6.62	96.3
• сахар	5		-	-	4.95	20.3
• масло сливочное	4		0.02	3.17	0.02	29.7
1 / 2 яйца	1 / 2	1 / 2	2.11	2.06	0.09	27.7
Хлеб белый с маслом		50/8	2.39	6.72	19.64	152.7
• хлеб пшеничный	50		2.35	0.37	19.6	93.4
• масло сливочное	8		0.04	6.35	0.04	59.3
Салат из консервированной кукурузы			2.93	4.74	6.17	81.4
• кукуруза	60		2.93	-	6.17	37.3
• масло растительное	5		-	4.74	-	44.1
Какао сладкое с молоком			4.91	5.47	17.95	220.8
• какао	0.6		0.02	0.19	0.38	4.1
• молоко	150		4.89	5.28	6.62	96.3
• сахар	12		-	-	11.8	48.7
Итого:			17.39	27.49	75.77	482.3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Апельсин	100	100	0.26	-	9.79	41.2
ОБЕД						
Рассольник с мясом со сметаной		200	7.58	8.35	16.95	165.85
• крупа перловая	5		0.47	0.56	3.69	16.2
• картофель	55		1.1	0.05	10.83	45.85
• мясо	25		4.72	3.10	-	46.75
• лук	8		0.14	-	0.76	3.44
• морковь	16		0.21	0.02	1.12	5.28
• огурец консервированный	27		0.76	-	0.35	5.13
• сметана	5		0.15	0.5	0.15	5.8
• масло сливочное	2		0.03	4.13	0.05	37.4
• соль	1		-	-	-	-
• вода	200		-	-	-	-
Гуляш из печени			6.17	1.6	4.29	57.25
• печень	55		5.3	1.49	-	47.4
• лук	3		0.1	-	0.30	1.3
• морковь	12		0.16	0.01	0.84	3.96
• томат	3		0.11	-	0.35	1.89
• мука	2		0.6	0.1	2.8	2.8
Картофельное пюре с маслом		200	4.32	5.98	15.21	191.11
• картофель	165		3.31	0.16	13.6	137.36
• молоко	35		0.93	1.57	1.57	16.75
• масло сливочное	5		0.08	4.1	0.04	37.0
• вода	100		-	-	-	-
Хлеб ржаной	50	50	2.35	0.37	19.6	93.4
Салат из свёклы			0.48	4.72	3.54	60.6
• свёкла	50		0.48	-	3.54	16.5
• масло растительное	5		-	4.72	-	44.1
Сок	200	200	0.52	-	19.58	82.4
Итого:			21.42	21.02	79.17	650.6
ПОЛДНИК						
Снежок	200	200				

Ватрушка с творогом				9.48	8.02	38.51	256.2
• яйцо	1 / 10			0.21	0.2	0.01	2.8
• творог	30			4.32	5.13	0.29	66.6
• мука	50			4.68	0.51	37.98	167.3
• яйцо	1 / 20			0.11	0.1	0.01	1.4
• масло растительное	2			-	1.9	-	17.6
• молоко	5			0.16	0.18	0.22	3.2
• дрожжи				-	-	-	-
• соль				-	-	-	-
• песок	2			-	-	0.99	4.1
УЖИН							
Шукрут с рисом с курой				9.37	17.07	23.63	313.78
• кура	60			4.74	12.88	0.49	168.7
• рис	10			0.05	0.09	3.6	48.45
• капуста	180			3.24	-	0.44	50.4
• масло сливочное	4			0.08	4.1	0.04	37.0
• томат	3			0.11	-	0.35	1.89
• лук	8			0.14	-	0.76	3.44
• морковь	13			0.12	-	0.88	4.2
• соль				-	-	-	-
Хлеб белый	50	50		2.35	0.37	19.6	93.4
Кофейный напиток с молоком				5.34	5.38	20.23	145.0
• кофейный напиток	1.6			0.36	0.1	1.74	-
• молоко	150			4.89	5.28	6.62	96.3
• сахар	12			-	-	11.87	48.7
Итого:				26.5	30.84	101.97	808.3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :				65.3	70.3	250.9	1941.2

САД ДЕНЬ 3

Название блюد	Нетто г	Выход г	Химический состав			
			белки	жиры	углев.	калор.
ЗАВТРАК						
Творожно - рисовая запеканка со сметанным соусом			6.67	7.24	14.9	280.1
• молоко	30		0.98	1.06	1.32	19.3
• творог 9 % жирности	120		3.4	0.48	1.2	136.0
• рис	5		0.41	0.11	3.19	15.8
• яйцо	1 / 4		1.06	1.0	0.04	13.8
• сахар	4		-	-	3.96	16.2
• масло сливочное	4		0.02	3.17	0.03	37.1
• сметана	20		0.6	2.0	0.58	23.2
• сахар	3		-	-	3.0	11.22
• мука	4		0.2	0.02	1.58	7.54
Хлеб белый с маслом		50/8	2.39	6.72	19.64	152.7
• хлеб пшеничный	50		2.35	0.37	19.6	93.4
• масло сливочное	8		0.04	6.35	0.04	59.3
Чай сладкий		200	-	-	11.87	48.7
• чай заварка	0.5		-	-	-	-
• сахар	12		-	-	11.87	48.7
• вода	200		-	-	-	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Груша	100	100	0.31	-	10.27	43.4
Итого:			9.37	14.56	56.68	524.9
ОБЕД						
Борщ с мясом со сметаной		200	6.93	5.94	15.09	140.77
• мясо	25		4.72	3.10	-	46.75
• картофель	50		1.25	0.06	12.31	51.88
• капуста	50		0.45	-	1.35	7.0
• свёкла	50		0.47	-	3.58	16.58
• лук	8		0.14	-	0.64	3.2
• морковь	15		0.13	-	0.94	4.9
• томат	3		0.09	-	0.04	1.56
• масло сливочное	2		0.01	0.79	-	7.4
• сметана	7		0.20	2.0	0.17	20.1
• соль	1		-	-	-	-
• вода	200		-	-	-	-
Макароны отварные с маслом		150	4.7	4.39	35.65	206.2
• макароны	50		4.68	0.42	35.62	169.1
• масло сливочное	5		0.02	3.97	0.03	37.1
• вода	150		-	-	-	-
Мясная подлива		70	4.6	9.96	1.59	153.75
• мясо	50		4.28	8.06	-	121.55
• мука	2		0.19	0.02	1.4	6.7
• томат	3		0.09	-	0.05	1.8
• лук	8		0.14	-	0.64	3.2
• морковь	10		0.09	-	0.6	2.9
• масло растительное	2		-	1.9	-	17.6
Хлеб ржаной	50	50	2.35	0.37	19.6	93.4
Салат из зелёного горошка		55	0.68	4.82	3.69	65.42
• зелёный горошек	50		0.68	0.1	3.69	21.32
• масло растительное	5		-	4.72	-	44.1
Сок	200	200	1.2	-	27.56	118.0
Итого:			20.46	25.48	103.18	770.8

ПОЛДНИК						
<u>Пирог с картошкой с луком</u>			60	6.49	2.69	39.2
• <u>молоко</u>	5			0.16	0.18	0.22
• <u>картошка</u>	30			1.4	-	2.36
• <u>лук</u>	8			0.14	-	0.64
• <u>яйцо</u>	1 / 20			0.11	0.10	0.01
• <u>мука</u>	50			4.68	0.51	34.98
• <u>масло растительное</u>	2			-	1.9	-
• <u>сахар</u>	2			-	-	0.99
• <u>дрожжи</u>	1			-	-	-
Молоко		200	200	6.52	7.04	8.82
УЖИН						128.4
<u>Горох тушёный с курой</u>			200	6.89	4.32	6.45
• <u>горох</u>	60			2.82	-	4.74
• <u>кура</u>	25			3.8	0.95	0.23
• <u>лук</u>	8			0.14	-	0.64
• <u>морковь</u>	13			0.11	-	0.82
• <u>масло сливочное</u>	4			0.02	3.37	0.02
• <u>вода</u>	200			-	-	-
• <u>соль</u>	1			-	-	-
Хлеб белый		50	50	2.35	0.37	19.6
<u>Какао сладкое с молоком</u>			200	3.81	4.27	9.41
• <u>какао</u>	0.6			0.02	0.19	0.38
• <u>молоко</u>	150			4.08	4.4	5.51
• <u>сахар</u>	12			-	-	4.75
Итого:				26.35	19.01	91.83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :				56	59	252
						660.1
						1956

САД ДЕНЬ 4

Название блюд	Нетто г	Выход г	Химический состав			
			белки	жиры	углеводы	калор.
ЗАВТРАК						
Рыба отв. с луком и морковью		80	4.91	5.27	2.0	119.5
• <u>рыба</u>	75		4.54	5.25	-	110.25
• <u>лук</u>	10		0.17	-	0.95	4.3
• <u>морковь</u>	15		0.20	0.02	1.05	4.95
• <u>соль</u>	1		-	-	-	-
• <u>вода</u>						
Рис отварной с маслом		150/5	3.53	5.02	40.03	204.1
• <u>рис</u>	50		3.50	0.30	40.0	160.0
• <u>масло сливочное</u>	5		0.03	4.72	0.03	44.1
• <u>соль</u>	1		-	-	-	-
Хлеб белый с маслом		50/8	2.39	6.72	19.64	152.7
• <u>хлеб пшеничный</u>	50		2.35	0.37	19.6	93.4
• <u>масло сливочное</u>	8		0.04	6.35	0.04	59.3
Кофейный напиток сладкий с молоком			5.25	5.38	20.23	145
• <u>кофейный напиток</u>	1.6		0.36	0.10	1.74	-
• <u>молоко</u>	150		4.89	5.28	6.62	96.3
• <u>сахар</u>	12		-	-	11.87	48.7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок	100	100	0.6	-	13.78	59
Итого :			16.66	20.39	95.68	680.3
ОБЕД						
Суп картофельный с мясом		220	6.81	7.06	12.64	102.75
• <u>мясо</u>	30		5.4	5.71	0.21	49.5
• <u>картофель</u>	70		1.1	0.55	10.83	45.85
• <u>лук</u>	8		0.14	-	0.76	3.44
• <u>морковь</u>	24		0.16	0.01	0.84	3.96
• <u>масло сливочное</u>	2		0.01	0.79	-	7.40
• <u>соль</u>	1		-	-	-	-
• <u>вода</u>	200		-	-	-	-
Мясное суфле с маслом			14.9	18.28	4.61	259.45
• <u>мясо</u>	55		7.39	6.82	-	102.85
• <u>яйцо</u>	1		4.22	4.01	0.17	55.3
• <u>молоко</u>	100		3.26	3.52	4.41	64.2
• <u>масло сливочное</u>	5		0.03	3.93	0.03	37.1
Кабачковая икра	50	50	0.9	4.95	3.83	54.9
Хлеб ржаной	50	50	2.35	0.37	19.5	93.4
Кисель			0.04	-	15.72	65.6
• <u>варенье</u>	12		0.04	-	8.57	35.3
• <u>вода</u>	8		-	-	-	-
• <u>сахар</u>	200		-	-	7.15	31.2
• <u>крахмал</u>	8		-	-	-	-
Итого :			25	26.2	56.4	577
ПОЛДНИК						
Пирог с рыбой отв. с луком			8.89	2.77	39.59	218.2
• <u>мука</u>	50		4.68	0.51	37.98	167.8
• <u>молоко</u>	5		0.16	0.18	0.22	3.2

• <u>масло растительное</u>	2		-	0.19	-	17.6
• <u>сахар</u>	2		-	-	0.99	4.1
• <u>дрожжи</u>	2		-	-	-	-
• <u>рыба</u>	30		3.86	0.08	-	16.6
• <u>лук</u>	5		0.09	-	0.4	2.0
• <u>соль</u>	1		-	-	-	-
• <u>яйцо</u>	1/20		2.1	0.10	-	6.9
Компот из кураги		200	0.38	-	19.11	80.2
• <u>курага</u>	18		0.38	-	9.22	39.6
• <u>сахар</u>	12		-	-	9.89	40.6
• <u>вода</u>	200		-	-	-	-
УЖИН						
Макаронны отварные с маслом		150	0.28	3.88	40.66	204.0
• <u>макаронны</u>	50		0.28	0.09	40.66	168.7
• <u>масло сливочное</u>	4		-	3.79	-	35.3
• <u>соль</u>	0.8		-	-	-	-
Сыр	30	30	7.02	9.00	-	19.3
Салат из капусты		55	1.8	4.72	9.36	88.3
• <u>капуста</u>	50		1.8	-	5.4	28.0
• <u>масло растительное</u>	5		-	4.72	-	44.1
• <u>сахар</u>	4		-	-	3.96	16.2
• <u>соль</u>	1		-	-	-	-
Какао сладкое с молоком			4.91	5.47	18.87	149.1
• <u>какао</u>	0.5		0.02	0.19	0.38	4.1
• <u>молоко</u>	150		4.89	5.28	6.62	96.3
• <u>сахар</u>	12		-	-	11.87	48.7
Итого:			23.28	23.84	127.59	856.8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			65	70	279	2114

САД ДЕНЬ 5

Название блюد	Нетто г	Выход г	Химический состав			
			белки	жиры	углев.	калор.
ЗАВТРАК						
Омлет с маслом		130	8.01	10.43	4.07	133.9
• яйцо	1		5.19	4.7	0.29	64.2
• молоко	100		2.8	3.2	4.7	50.0
• масло сливочное	4		0.02	3.97	0.02	29.7
• соль	0.6		-	-	-	-
Хлеб белый с маслом		50 / 8	2.39	6.72	19.64	152.7
• хлеб пшеничный	50		2.35	0.37	19.6	93.4
• масло сливочное	8		0.04	6.35	0.04	59.3
Салат из зелёного горошка		55	0.68	4.82	3.69	65.42
• зелёный горошек	50		0.68	0.1	3.69	21.32
• масло растительное	5		-	4.72	-	44.1
Чай сладкий с молоком		200	1.6	1.76	15.18	80.8
• чай заварка	0.4		-	-	-	-
• молоко	50		1.6	1.76	3.31	32.1
• сахар	12		-	-	11.87	48.7
• вода	150		-	-	-	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок	100	100	0.6	-	13.78	59.0
Итого:			13.27	23.73	56.36	491.82
ОБЕД						
Суп лапша с мясом		200	5.0	3.89	1.52	62.25
• мясо	25		4.72	3.1	-	46.75
• вермишель	10		-	-	-	-
• лук	8		0.14	-	0.64	3.2
• морковь	15		0.13	-	0.94	4.9
• масло сливочное	2		0.01	0.79	-	7.4
• соль	1		-	-	-	-
• вода	200		-	-	-	-
Солянка овощная с мясом		200	8.6	12.07	10.16	214.65
• мясо	50		4.28	8.06	-	121.55
• капуста	130		1.44	-	4.51	24.4
• лук	8		0.14	-	0.64	1.8
• морковь	26		0.22	-	1.64	7.6
• зелёный горошек	25		0.7	0.04	1.7	9.2
• огурец солёный	30		0.9	-	0.3	5.7
• томат	3		0.09	-	0.35	3.2
• сахар	2		-	-	0.99	4.1
• масло сливочное	5		0.02	3.97	0.03	37.1
• соль	1		-	-	-	-
Хлеб ржаной	50	50	2.35	0.37	19.6	93.4
Компот из кураги и изюма		200	0.55	-	23.49	93.99
• курага	10		0.44	-	6.35	27.9
• изюм	8		0.11	-	5.17	21.57
• сахар	12	150	-	-	11.97	44.52
• вода	200		-	-	-	-
Итого:			16.5	16.33	54.83	464.29
ПОЛДНИК						
Вафли	40	40	3.94	3.91	27.06	163.4
Чай сладкий		200	-	-	11.97	44.52
• чай заварка	0.5		-	-	-	-

• сахар	12		-	-	11.97	44.52
• вода	150		-	-	-	-
Яблоки свежие	100	100	0.4	-	9.27	39.6
УЖИН						
<u>Каша гречневая молочная с маслом</u>			7.0	9.95	27.2	232.2
• молоко	150		4.08	5.28	6.62	96.3
• греча	25		2.17	0.57	15.6	78.5
• сахар	5		-	-	4.95	20.3
• масло сливочное	5		0.03	3.97	0.03	37.1
Хлеб белый	50	50	2.35	0.37	19.6	93.4
<u>Кофейный напиток на сгущенном молоке</u>		200	3.09	2.06	18.22	51.34
• кофейный напиток	1.6		1.65	0.36	0.1	1.74
• молоко сгущенное	20		1.44	1.7	11.2	21.2
• сахар	7		-	-	6.92	28.4
• вода	200		-	-	-	-
Итого:			16.38	16.29	148.3	584.86
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :			46	55	259	1541

САД ДЕНЬ 6

Название блюда	Нетто г	Выход г	Химический состав				
			белки	жиры	углев.	калор.	
ЗАВТРАК							
Макароны отварные с маслом		150	0.28	3.88	40.66	204.0	
• макароны	50		0.28	0.09	40.66	168.7	
• масло сливочное	4		-	3.79	-	35.3	
• соль	0.8		-	-	-	-	
1 /2 яйца	1 /2	1 /2	5.19	3.7	0.29	64.2	
Хлеб белый с маслом		50 /8	2.39	6.72	19.64	152.7	
• хлеб пшеничный	50		2.35	0.37	19.6	93.4	
• масло сливочное	8		0.04	6.35	0.04	59.3	
Салат из зелёного горошка		65	3.07	4.74	6.81	84.6	
• зелёный горошек	60		2.93	-	6.17	37.3	
• лук	8		0.14	-	0.64	3.2	
• масло растительное	5		-	4.74	-	44.1	
• соль	1		-	-	-	-	
Кофейный напиток на сгущенном молоке		200	3.09	2.06	18.22	51.34	
• кофейный напиток	1.6		1.65	0.36	0.1	1.74	
• молоко сгущенное	20		1.44	1.7	11.2	21.2	
• сахар	7		-	-	6.92	28.4	
• вода	200		-	-	-	-	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок	100	100	0.6	-	13.78	59.0	
Итого:			14.62	21.1	85.62	622.54	
ОБЕД							
Суп гороховый с курой		200	14.41	4.25	8.12	135.1	
• картофель	50		2.34	-	3.94	20.8	
• кура	65		10.64	2.35	0.63	70.7	
• горох	25		1.17	-	1.97	12.9	
• лук	8		0.14	-	0.64	3.2	
• морковь	15		0.13	-	0.94	4.9	
• соль	0.8		-	-	-	-	
• масло сливочное	2		0.01	0.79	-	7.4	
• вода	200		-	-	-	-	
Ленивые голубцы с курой		190	10.08	9.15	12.37	181.5	
• капуста	125		1.44	-	4.51	24.4	
• рис	10		0.62	0.09	6.38	33.6	
• лук	7		0.13	-	0.56	2.8	
• масло растительное	4		-	3.79	-	35.3	
• кура	50		7.6	1.9	0.45	50.5	
• морковь	7		0.06	-	0.44	2.4	
• масло сливочное	4		0.02	3.17	0.02	29.7	
• соль	0.7		-	-	-	-	
• вода	100		-	-	-	-	
• яйцо	1/10		0.21	0.2	0.01	2.8	
Хлеб ржаной	40	40	1.88	0.3	15.68	70.7	
Компот из кураги		150	0.32	-	19.55	81.7	
• курага	15		0.32	-	7.68	33.0	
• сахар	10		-	-	11.87	48.7	
• вода	150		-	-	-	-	
Итого:			580	26.69	13.7	55.72	473.0
ПОЛДНИК							
Молоко	200	200	6.52	7.04	8.82	128.4	
Пирог с капустой			4.81	2.55	36.15	191.6	
• масло растительное	2		-	1.9	-	17.6	

САД ДЕНЬ 7

Название блюد	Нетто г	Выход г	Химический состав			
			белки	жиры	углев.	калор.
ЗАВТРАК						
Рисовая запеканка с маслом		180	7.07	8.29	39.51	267.11
• рис	35		2.56	0.37	28.82	132.1
• молоко	130		4.08	4.4	5.51	80.3
• яйцо	1 / 4		0.39	0.35	0.21	4.71
• сахар	5		-	-	4.95	20.3
• масло сливочное	4		0.02	3.17	0.03	29.7
• соль	1		-	-	-	-
Кабачковая икра	50	50	0.9	4.05	3.83	54.9
Хлеб белый с маслом		50/8	2.39	6.72	19.64	152.7
• хлеб пшеничный	50		2.35	0.37	19.6	93.4
• масло сливочное	8		0.04	6.35	0.04	59.3
Какао сладкое с молоком		200	4.91	5.45	18.79	148.9
• какао	0.6		0.02	0.17	0.3	3.9
• молоко	150		4.89	5.28	6.62	96.3
• сахар	12		-	-	11.87	48.7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоко свежее	100	100	0.4	-	9.27	39.6
Итого:			15.65	22.51	90.84	663.2
ОБЕД						
Суп харчо с мясом		200	6.36	4.25	7.19	65.16
• мясо	25		4.72	3.1	-	46.75
• рис	15		1.23	0.34	9.57	47.4
• лук	8		0.14	-	0.76	3.44
• морковь	15		0.21	0.02	1.12	5.28
• томат	3		0.02	-	0.13	0.57
• масло сливочное	2		0.01	0.79	-	7.4
• вода	-		-	-	-	-
• соль	1		-	-	-	-
• чеснок	7		0.03	-	0.21	1.0
Котлета мясная		70	4.64	8.58	11.61	200.52
• мясо	65		3.1	8.06	-	121.55
• яйцо	1 / 4		0.5	0.46	0.02	6.28
• хлеб пшеничный	10		0.76	0.06	5.23	22.3
• лук	8		0.14	-	0.76	3.44
• масло растительное	5		-	-	5.0	44.95
• соль	1		-	-	-	-
• чеснок	7		0.13	-	0.65	2.95
Картофельное пюре с маслом		200	4.32	5.98	15.21	191.11
• картофель	165		3.31	0.16	13.6	137.36
• молоко	35		0.93	1.72	1.57	16.75
• масло сливочное	5		0.08	4.1	0.04	37.0
• соль	1		-	-	-	-
Хлеб ржаной	50	50	2.35	0.37	19.6	93.4
Салат из капусты		55	1.8	4.72	9.36	88.3
• капуста	50		1.8	-	5.4	28.0
• масло растительное	5		-	4.72	-	44.1
• сахар	4		-	-	3.96	16.2
Сок	200	200	0.12	-	27.56	118.0
Итого:			13.87	19.9	90.53	756.47
ПОЛДНИК						
Пирог с творогом			9.48	8.02	37.49	116.2

• <u>дрожжи</u>	1		-	-	-	-
• <u>мука</u>	50		4.68	0.51	34.98	167.3
• <u>молоко</u>	5		0.16	0.18	0.22	3.2
• <u>яйцо</u>	1/ 20		0.11	0.10	0.01	1.4
• <u>соль</u>	0.7		-	-	-	-
• <u>масло растительное</u>	2		-	1.9	-	17.6
• <u>сахар</u>	2		-	-	0.99	4.1
• <u>творог</u>	30		4.32	5.13	0.29	66.6
• <u>сахар</u>	2		-	-	0.99	4.1
• <u>яйцо</u>	1 / 10		0.21	0.2	0.01	2.8
Ряженка	200	200	6.72	6.66	8.49	124.0
УЖИН						
<u>Шукрут с рисом с курой</u>		200	5.15	6.51	14.63	165.39
• <u>кура</u>	50		2.45	6.4	-	93.5
• <u>рис</u>	10		0.6	0.09	7.2	33.0
• <u>капуста</u>	150		1.73	-	5.42	29.3
• <u>лук</u>	8		0.14	-	0.76	3.44
• <u>морковь</u>	15		0.21	0.02	1.12	5.28
• <u>томат</u>	3		0.02	-	0.13	0.57
• <u>соль</u>	1		-	-	-	-
Хлеб пшеничный	50	50	2.35	0.37	19.6	93.4
<u>Чай сладкий</u>			-	-	11.87	48.7
• <u>чай</u>	0.5		-	-	-	-
• <u>сахар</u>	12		-	-	11.87	48.7
• <u>вода</u>	200		-	-	-	-
Итого:			26.36	20.56	92.01	718.2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :			57.0	61.0	272.0	2137.0

САД ДЕНЬ 8

Название блюд	Нетто г	Выход г	Химический состав			
			белки	жиры	углев.	калор.
ЗАВТРАК						
Греча отварная с маслом		150	4.33	4.31	36.18	206.2
• греча	50		4.31	1.14	31.21	156.2
• масло сливочное	4		0.02	3.17	0.02	29.7
• сахар	5		-	-	4.95	20.3
• соль	1					
Сыр	30	30	7.02	9.0	-	11.3
Салат из кукурузы		60	0.97	6.78	8.2	75.28
• кукуруза	60		0.83	2.08	7.44	35.88
• масло растительное	5		-	4.7	-	35.96
• лук	8		0.14	-	0.76	3.44
Хлеб белый с маслом		50/8	2.39	6.72	19.64	152.7
• хлеб пшеничный	50		2.35	0.37	19.6	93.4
• масло сливочное	8		0.04	6.35	0.04	59.3
Кофейный напиток сладкий с молоком		200	4.89	5.28	18.49	145.0
• молоко	150		4.89	5.28	6.62	96.3
• кофейный напиток	1.6		-	-	-	-
• сахар	12		-	-	11.87	48.7
• вода	200		-	-	-	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Апельсин	100	100	0.58	-	6.14	27.5
Итого:			20.15	25.09	83.65	417.78
ОБЕД						
Рассольник с мясом со сметаной		220	7.58	8.35	16.95	165.85
• мясо	25		4.72	3.10	-	46.75
• перловая крупа	5		0.47	0.56	3.69	16.2
• картофель	55		1.1	0.05	10.83	45.85
• лук	8		0.14	-	0.76	3.44
• морковь	16		0.21	0.02	1.12	6.29
• огурец солёный	27		0.76	-	0.35	5.13
• масло сливочное	2		0.01	0.79	-	7.4
• сметана	5		0.15	0.5	0.15	5.8
• соль	1		-	-	-	-
• вода	200		-	-	-	-
Сырники со сметанным соусом		170/30	3.35	15.72	18.6	320.61
• творог	110		0.21	0.6	1.23	96.8
• яйцо	1/10		0.39	0.35	0.21	4.71
• сахар	5		-	-	4.95	20.3
• молоко	30		0.98	1.06	1.32	12.3
• мука	2		0.19	0.02	1.4	6.7
• масло сливочное	4		0.02	3.17	0.02	29.7
• масло растительное	5		-	4.72	-	44.1
• сметана	20		0.58	5.7	0.49	57.4
• сахар	2		-	-	1.98	8.1
• мука	10		0.94	0.1	7.0	33.5
Хлеб ржаной	50	50	2.35	0.37	19.6	93.4
Кисель			0.08	-	25.72	101.5
• варенье	25		0.08	-	18.57	70.3
• сахар	8		-	-	7.15	31.2
• крахмал	8		-	-	-	-
• вода	200		-	-	-	-
Итого:			13.36	25.44	30.87	681.36

ПОЛДНИК							
Сдоба с повидлом		50 / 25	4.83	0.93	54.67	199.56	
• мука	50		4.68	0.56	37.98	167.8	
• молоко	5		0.16	0.18	0.22	3.2	
• масло растительное	2		-	0.19	-	17.6	
• сахар	2		-	-	0.99	4.1	
• дрожжи	1		-	-	-	-	
• соль	1		-	-	-	-	
• повидло	25		0.09	-	15.44	63.7	
Молоко		200	200	6.52	7.04	8.82	128.4
УЖИН							
Каша манная молочная сладкая с маслом		200	6.47	8.9	24.15	209.5	
• молоко	140		4.8	5.28	6.62	96.3	
• манка	20		1.65	0.45	12.76	63.2	
• сахар	5		-	-	4.95	20.3	
• масло сливочное	4		0.02	3.17	0.02	29.7	
• соль	0.8		-	-	-	-	
Хлеб белый		50	50	2.35	0.37	19.6	93.4
Какао сладкое с молоком		150	3.81	4.27	9.41	104.2	
• какао	0.5		0.02	0.17	0.3	3.9	
• молоко	130		3.79	4.1	5.15	84.1	
• сахар	10		-	-	3.96	16.2	
Колбаса отварная		50	50	7.75	15.12	-	172.4
Итого:			19.78	18.55	99.4	692.2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			65	70	236	1798	

САД ДЕНЬ 9

Название блюдо	Нетто г	Выход г	Химический состав			
			белки	жиры	углев.	калор.
ЗАВТРАК						
Вермишель в молоке сладкая с маслом		200	5.05	8.5	31.92	230.6
• молоко	150		4.89	5.28	6.62	96.3
• вермишель	25		0.14	0.05	20.33	84.3
• масло сливочное	4		0.02	3.17	0.02	29.7
• сахар	5		-	-	4.95	20.3
• соль	0.8		-	-	-	-
1 / 2 яйца	1 / 2	1 / 2	5.19	3.7	0.29	64.2
Хлеб белый с маслом		50/8	2.39	6.72	19.64	152.7
• хлеб пшеничный	50		2.35	0.37	19.6	93.4
• масло сливочное	8		0.04	6.35	0.04	59.3
Чай сладкий с молоком		200	1.6	1.76	15.18	80.8
• молоко	50		1.6	1.76	3.31	32.1
• чай заварка	0.5		-	-	-	-
• сахар	12		-	-	11.87	48.7
• вода	200		-	-	-	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок	100	100	0.06	-	13.78	59.0
Итого:			14.29	20.68	70.81	587.3
ОБЕД						
Свекольник с мясом со сметаной		220	6.97	5.39	16.96	141.45
• мясо	25		4.72	3.10	-	46.75
• картофель	55		1.1	0.05	10.83	45.85
• лук	8		0.14	-	0.76	3.44
• морковь	16		0.28	0.02	1.12	5.28
• свёкла	40		0.63	-	4.0	17.76
• томат	3		0.02	-	0.13	0.57
• масло сливочное	2		0.01	0.79	-	7.4
• сметана	5		0.14	1.43	0.12	14.4
• соль	1		-	-	-	-
• вода	200		-	-	-	-
Рыбная котлета		80	6.47	0.88	10.7	92.97
• мука	10		0.94	0.1	7.0	33.5
• рыба	85		3.85	0.22	-	44.35
• яйцо	1 / 10		0.5	0.46	0.02	6.28
• хлеб пшеничный	10		1.04	0.1	0.42	32.7
• лук	10		0.14	-	0.76	3.44
• масло растительное	5		-	-	2.53	2.7
Рис отварной с маслом		150	3.52	4.27	40.03	197.1
• рис	50		3.5	0.3	40.0	160.0
• масло сливочное	5		0.02	3.97	0.03	37.1
• соль	1		-	-	-	-
Хлеб ржаной	50	50	2.35	0.37	19.6	93.4
Салат из моркови		60	0.73	4.76	6.86	65.78
• морковь	56		0.73	0.06	3.92	18.48
• масло растительное	5		-	4.7	-	35.96
• сахар	3		-	-	2.94	11.34
Чай сладкий		200	-	-	11.87	48.7
• чай заварка	0.5		-	-	-	-
• сахар	12		-	-	11.87	48.7
• вода	200		-	-	-	-

ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Груша	100	100	0.31	-	10.27	43.4
Итого:			24.65	10.33	116.2	699.51
ПОЛДНИК						
Пирог с отварной рыбой с луком		70	8.89	2.77	39.59	218.2
• мука	50		4.68	0.51	34.98	167.3
• молоко	5		0.16	0.18	0.22	3.2
• яйцо	1 / 20		0.1	0.1	-	6.9
• масло растительное	2		-	0.19	-	17.6
• сахар	2		-	-	0.99	4.1
• рыба	30		3.86	0.08	-	16.6
• лук	5		0.09	-	0.4	2.0
• дрожжи	1		-	-	-	-
• соль	0.6		-	-	-	-
Какао сладкое с молоком		150	4.91	5.47	18.87	149.1
• какао	0.6		0.02	0.19	0.38	4.1
• молоко	150		4.89	5.28	6.62	96.3
• сахар	12		-	-	11.87	48.7
УЖИН						
Картофельная запеканка с курой		190	5.77	13.15	22.08	163.63
• масло сливочное	4		0.02	3.17	0.02	29.7
• кура	60		2.3	2.65	0.02	91.5
• картофель	110		2.02	0.1	19.8	54.7
• лук	4		0.06	-	0.38	1.72
• молоко	40		0.98	1.12	1.65	20.3
• яйцо	1 / 4		0.39	0.35	0.21	4.71
• соль	1		-	-	-	-
Зелёный горошек	60	60	0.68	0.1	3.69	21.32
Хлеб белый	35	35	1.6	0.25	11.96	57.9
Компот из изюма		200	0.38	-	21.09	88.3
• изюм	18		0.38	-	9.22	39.6
• сахар	12		-	-	11.87	48.7
• вода	200		-	-	-	-
Итого:			20.63	21.49	95.1	640.7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :			55.0	56.0	261.0	1908.0

САД ДЕНЬ 10

Название блюد	Нетто г	Выход г	Химический состав			
			белки	жиры	углев.	калор.
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная сладкая с маслом		150	6.52	5.6	31.59	226.1
• рис	30		1.7	0.15	20.0	80.0
• молоко	150		4.8	5.28	6.62	96.3
• сахар	5		-	-	4.95	20.8
• масло сливочное	4		0.02	3.17	0.02	29.7
• соль	1		-	-	-	-
• вода	20		-	-	-	-
Салат из кукурузы		60	0.97	6.78	8.2	75.28
• кукуруза консервированная	60		0.83	2.08	7.44	35.88
• масло растительное	5		-	4.7	-	35.96
• лук	8		0.14	-	0.76	3.44
Хлеб белый с маслом		50/8	2.39	6.72	19.44	152.7
• хлеб пшеничный	50		2.35	0.37	19.6	93.4
• масло сливочное	8		0.04	6.95	0.04	59.3
Кофейный напиток сладкий с молоком		150	4.89	5.28	18.49	145.0
• кофейный напиток	1.6		-	-	-	-
• молоко	150		4.89	5.28	6.62	93.6
• сахар	12		-	-	11.87	48.7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок	100	100	0.6	-	13.76	59.0
Итого:			9.05	17.87	63.34	574.44
ОБЕД						
Суп лапша с мясом		180	5.9	3.18	8.5	87.15
• мясо	25		4.72	3.1	-	46.75
• вермишель	10		0.94	0.08	7.12	33.8
• лук	7		0.13	-	0.56	2.8
• морковь	13		0.11	-	0.82	3.8
• масло сливочное	2		0.01	0.79	-	7.4
• вода	150		-	-	-	-
• соль	0.7		-	-	-	-
Картофельная запеканка с мясом с подливой		160/20	6.18	8.26	27.05	239.41
• мясо	50		2.3	2.65	0.02	91.5
• картофель	110		2.02	0.1	19.8	54.7
• лук	4		0.06	-	0.38	1.72
• молоко	40		0.98	1.12	1.65	20.3
• яйцо	1 / 4		0.39	0.35	0.21	4.71
• томат	2		0.01	-	0.1	0.42
• мука	4		0.4	0.04	2.96	13.08
• масло сливочное	4		0.02	4.0	0.03	37.0
• масло растительное	2		-	-	1.9	17.6
• соль	0.7					
Хлеб ржаной	40	40	1.88	0.3	15.68	70.7
Салат из капусты		45	0.77	4.01	5.47	59.8
• морковь	6		0.08	0.01	0.42	1.98
• капуста	38		0.69	-	2.06	10.64
• масло растительное	4		-	4.0	-	35.96
• сахар	3		-	-	2.99	11.22
Компот из кураги		150	0.32	-	11.64	49.2
• курага	15		0.32	-	7.68	33.0
• сахар	10		-	-	3.96	16.2
• вода	150		-	-	-	-
Итого:			14.97	15.75	68.3	506.25

ПОЛДНИК						
Печенье	30	30	2.96	2.93	20.29	122.6
Чай сладкий		150	-	-	3.96	16.2
• чай заварка	0.4		-	-	-	-
• сахар	10		-	-	3.96	16.2
• вода	150		-	-	-	-
УЖИН						
Винегрет		150	3.14	4.08	19.64	125.56
• картофель	62		1.24	0.06	12.22	51.46
• капуста	25		0.2	-	0.45	3.5
• свёкла	45		0.17	-	4.86	21.6
• лук	7		0.12	-	0.67	3.01
• морковь	16		0.21	0.02	1.12	5.28
• зелёный горошек	25		0.34	0.05	4.87	10.12
• огурец солёный	30		0.7	-	0.33	4.75
• масло растительное	4		-	4.0	-	35.96
• соль	0.7		-	-	-	-
Сыр	20	20	4.68	6.0	-	74.2
Хлеб белый	35	35	1.6	0.25	11.96	57.9
Какао на сгущённое молоко		150	1.38	2.08	14.79	65.95
• какао	0.5		0.3	0.8	0.4	-
• молоко сгущённое	20		1.08	1.28	8.4	47.25
• сахар	5		-	-	4.99	18.7
• вода	150		-	-	-	-
Итого:			13.76	15.09	70.64	452.41
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :			45.0	48.0	201.0	1532.0

ЯСЛИ ДЕНЬ 1

Название блюдо	Нетто г	Выход г	Химический состав			
			белки	жиры	углев.	калор.
ЗАВТРАК						
Греча отварная сладкая с маслом		150	3.2	4.25	39.98	216.6
• греча	50		3.2	0.46	36.02	165.1
• масло сливочное	4		-	3.79	-	35.3
• соль	0.8		-	-	-	-
• вода	130		-	-	-	-
• сахар	4		-	-	3.96	16.2
1 / 2 яйца	1 / 2	1/2	2.11	2.06	0.09	27.7
Кабачковая икра	45	45	0.4	2.05	2.2	27.5
Хлеб белый с маслом		35/5	1.62	4.22	11.99	95.0
• хлеб	35		1.6	0.25	11.9	57.9
• масло сливочное	5		0.02	3.97	0.09	37.1
Чай сладкий		150	-	-	9.89	40.6
• чай	0.4		-	-	-	-
• сахар	10		-	-	9.89	40.6
• вода	150		-	-	-	-
Итого:		400	7.33	12.58	64.18	407.4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок	100	100	0.6	-	13.78	59
ОБЕД						
Щи с курой		150	5.23	2.25	10.58	91.96
• кура	25		3.8	0.95	0.23	25.3
• картофель	50		0.53	-	7.13	31.4
• капуста	50		0.58	-	1.81	9.8
• лук	7		0.13	-	0.56	2.8
• морковь	13		0.11	-	0.82	3.8
• томат	2		0.08	-	0.03	1.26
• соль	0.7		-	-	-	-
• масло сливочное	2		-	1.9	-	17.6
• вода	150		-	-	-	-
Плов с курой		170	7.9	4.92	19.75	148.9
• рис	25		1.6	0.23	18.01	82.6
• кура	40		6.08	1.52	0.36	40.4
• морковь	10		0.07	-	0.5	2.4
• лук	7		0.19	-	0.56	2.8
• масло сливочное	4		0.02	3.17	0.02	29.7
• соль	0.7		-	-	-	-
• вода	100		-	-	-	-
Хлеб ржаной	40	40	1.88	0.3	15.68	74.7
Салат из свёклы		44	0.38	3.79	2.83	30.8
• свёкла	40		0.38	-	2.83	13.2
• масло растительное	4		-	3.79	-	17.6
Компот из сухофруктов		150	0.32	-	17.57	73.6
• сахар	10		-	-	9.89	40.6
• сухофрукты	15		0.32	-	7.68	33.0
Итого:						
ПОЛДНИК						
Молоко	150	150	4.89	5.28	6.62	96.3
Пирог с капустой с яйцом			6.41	1.85	37.82	213.8
• молоко	4		0.13	0.14	0.18	2.6
• капуста	30		0.54	-	1.62	8.4

• <u>мука</u>	30		4.68	0.51	34.98	167.3
• <u>яйцо</u>	1 /4		1.06	1.0	0.04	13.8
• <u>масло растительное</u>	2		-	0.19	-	17.6
• <u>сахар</u>	2		-	-	0.99	4.1
• <u>дрожжи</u>	0.4		-	-	-	-
УЖИН						
<u>Каша геркулесовая</u>			6.45	8.72	28.36	223.9
• <u>геркулес</u>	25		1.54	0.27	16.77	77.6
• <u>молоко</u>	150		4.89	5.28	6.62	96.3
• <u>сахар</u>	5		-	-	4.95	20.3
• <u>масло сливочное</u>	4		0.02	3.17	0.02	29.7
<u>Хлеб белый</u>	35	35	1.6	0.25	11.96	93.4
<u>Кофейный напиток с молоком</u>		150	4.44	4.5	17.14	120.63
• <u>кофейный напиток</u>	1		0.36	0.10	1.74	-
• <u>молоко</u>	130		4.08	4.4	5.51	80.3
• <u>сахар</u>	10		-	-	9.89	40.6
Итого:						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :						
			47.5	45.8	212	1598

ЯСЛИ ДЕНЬ 2

Название блюдо	Нетто г	Выход г	Химический состав			
			белки	жиры	углев.	калор.
ЗАВТРАК						
Вермишель в молоке сладкая с маслом		150	4.21	7.61	30.15	209.3
• вермишель	20		0.10	0.04	20.66	83.1
• молоко	130		4.09	4.40	5.51	80.3
• сахар	4		-	-	3.96	16.2
• масло сливочное	4		0.02	3.17	0.02	29.7
1 / 2 яйца	1 / 2	1 / 2	2.11	2.06	0.09	27.7
Хлеб белый с маслом		35/5	1.62	4.22	11.99	95.0
• хлеб пшеничный	35		1.6	0.25	11.94	57.9
• масло сливочное	5		0.02	3.97	0.03	37.1
Салат из консервированной кукурузы			1.46	3.79	3.09	54.0
• кукуруза	38		1.46	-	3.09	18.7
• масло растительное	4		-	3.79	-	35.3
Какао сладкое с молоком			3.81	4.27	15.41	124.2
• какао	0.5		0.02	0.17	0.30	3.9
• молоко	30		3.79	4.10	5.15	84.1
• сахар	10		-	-	9.96	40.2
Итого:			13.21	21.95	54.73	544.93
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Апельсин	100	100	0.26	-	9.79	41.2
ОБЕД						
Рассольник с мясом со сметаной		200	7.41	7.54	16.43	155.42
• крупа перловая	5		0.47	0.56	3.69	16.2
• картофель	50		1.0	0.05	9.85	41.5
• мясо	25		4.72	3.10	-	46.75
• лук	7		0.12	-	0.67	3.01
• морковь	13		0.33	0.03	1.75	8.25
• огурец консервированный	21		0.59	-	0.26	3.09
• сметана	5		0.15	0.50	0.15	5.8
• масло сливочное	4		0.03	3.3	0.04	29.92
• соль	0.7		-	-	-	-
• вода	150		-	-	-	-
Гуляш из печени			2.88	1.56	1.7	55.24
• печень	50		2.7	1.55	-	49.0
• лук	2		0.04	-	0.19	0.86
• морковь	4		0.06	0.01	0.28	1.52
• томат	2		0.08	-	0.03	1.26
• мука	2		0.6	0.1	1.2	2.8
Картофельное пюре с маслом			3.5	4.43	12.11	105.8
• картофель	130		2.6	0.13	10.61	57.9
• молоко	32		0.87	1.0	1.46	17.98
• масло сливочное	4		0.03	3.3	0.04	29.92
Хлеб ржаной	40	40	1.88	0.3	15.68	70.7
Салат из свёклы			0.38	3.79	2.83	30.8
• свёкла	40		0.38	-	2.83	13.2
• масло растительное	4		-	3.79	-	17.6
Сок	150	150	0.39	-	14.69	61.8
Итого:			16.43	17.62	63.43	479.76
ПОЛДНИК						
Снежок	150	150				
Ватрушка с творогом			9.45	7.98	36.46	262.4
• яйцо	1 / 10		0.21	0.2	0.01	2.8

2011

• <u>творог</u>	30		4.32	5.13	0.29	66.6
• <u>мука</u>	50		4.68	0.51	34.98	167.3
• <u>яйцо</u>	1 / 20		0.11	0.1	0.01	1.4
• <u>масло растительное</u>	2		-	1.9	-	17.6
• <u>молоко</u>	4		0.13	0.14	0.18	2.6
• <u>дрожжи</u>			-	-	-	-
• <u>соль</u>			-	-	-	-
• <u>песок</u>	2		-	-	0.99	4.1
УЖИН						
<u>Шукрут с рисом с курой</u>			12.0	9.46	11.52	172.8
• <u>кура</u>	50		8.8	6.1	0.2	91.5
• <u>рис</u>	10		0.7	0.06	7.73	32.3
• <u>капуста</u>	125		2.25	-	2.7	14.0
• <u>масло сливочное</u>	4		0.03	3.3	0.04	29.92
• <u>томат</u>	2		0.08	-	0.03	1.26
• <u>лук</u>	7		0.06	-	0.38	1.72
• <u>морковь</u>	7		0.06	-	0.44	2.1
• <u>соль</u>			-	-	-	-
<u>Хлеб белый</u>	35	35	1.6	0.25	11.96	93.4
<u>Кофейный напиток с молоком</u>			4.15	4.5	17.4	120.9
• <u>кофейный напиток</u>	1.0		0.36	0.10	1.74	-
• <u>молоко</u>	130.0		3.79	4.4	5.51	80.3
• <u>сахар</u>	10.0		-	-	9.89	40.6
Итого:			27.2	22.9	77.34	649.5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			57	60	229	1674

ЯСЛИ ДЕНЬ 3

Название блюд	Нетто г	Выход г	Химический состав			
			белки	жиры	углев.	калор.
ЗАВТРАК						
<u>Творожно - рисовая запеканка со сметанным соусом</u>			8.86	22.09	39.43	383.94
• <u>молоко</u>	30		0.98	1.06	1.32	19.3
• <u>творог 9 % жирности</u>	150		5.05	13.5	19.5	210.0
• <u>рис</u>	10		0.82	0.22	6.38	31.6
• <u>яйцо</u>	1 / 4		1.06	1.0	0.04	13.8
• <u>сахар</u>	5		-	-	4.99	18.7
• <u>масло сливочное</u>	4		-	3.79	-	35.3
• <u>сметана</u>	25		0.75	2.5	0.73	29.0
• <u>сахар</u>	5		-	-	4.99	18.7
• <u>мука</u>	4		0.2	0.02	1.98	7.54
<u>Хлеб белый с маслом</u>		35/5	1.62	4.22	11.99	95.0
• <u>хлеб пшеничный</u>	35		1.6	0.25	11.96	57.9
• <u>масло сливочное</u>	5		0.02	3.97	0.03	37.1
<u>Чай сладкий</u>		150	-	-	9.89	40.6
• <u>чай заварка</u>	0.4		-	-	-	-
• <u>сахар</u>	10		-	-	9.89	40.6
• <u>вода</u>	150		-	-	-	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
<u>Груша</u>	100	100	0.31	-	10.27	43.4
Итого:			10.79	21.31	71.58	562.94
ОБЕД						
<u>Борщ с мясом со сметаной</u>		150	6.93	5.37	14.5	136.77
• <u>мясо</u>	25		4.72	3.10	-	46.75
• <u>картофель</u>	40		1.0	0.05	9.85	41.5
• <u>капуста</u>	40		0.36	-	1.08	5.6
• <u>свёкла</u>	40		0.38	-	2.86	13.26
• <u>лук</u>	7		0.13	-	0.56	2.8
• <u>морковь</u>	13		0.11	-	0.85	3.80
• <u>томат</u>	2		0.08	-	0.03	1.26
• <u>масло сливочное</u>	2		0.01	0.79	-	7.4
• <u>сметана</u>	5		0.14	1.43	0.12	14.4
• <u>соль</u>	0.8		-	-	-	-
• <u>вода</u>	150		-	-	-	-
<u>Макароны отварные с маслом</u>		150	4.7	3.59	35.64	198.8
• <u>макароны</u>	50		4.68	0.42	35.62	169.1
• <u>масло сливочное</u>	4		0.02	3.17	0.02	29.7
• <u>вода</u>	150		-	-	-	-
<u>Мясная подлива</u>			4.56	8.98	2.39	151.76
• <u>мясо</u>	40		3.98	7.06	-	119.4
• <u>мука</u>	2		0.19	0.02	1.4	6.7
• <u>томат</u>	2		0.08	-	0.03	1.26
• <u>лук</u>	7		0.13	-	0.56	2.8
• <u>морковь</u>	10		0.18	-	0.8	4.0
• <u>масло растительное</u>	2		-	1.9	-	17.6
<u>Хлеб ржаной</u>	40	40	1.88	0.3	15.68	74.7
<u>Салат из зелёного горошка</u>		42	1.4	4.78	3.2	53.75
• <u>зелёный горошек</u>	38		1.4	0.99	3.2	18.45
• <u>масло растительное</u>	4		-	3.79	-	35.3
<u>Сок</u>	150	150	0.39	-	20.67	88.5
Итого:			18.98	22.03	88.9	650.53

ПОЛДНИК							
Пирог с картошкой с луком			60	5.28	2.55	31.69	175.2
•	молоко	4		0.13	0.14	0.18	2.6
•	картошка	25		1.17	-	1.97	12.9
•	лук	7		0.13	-	0.56	2.8
•	яйцо	1 /20		0.11	0.10	0.01	1.4
•	мука	40		3.74	0.41	27.98	133.8
•	масло растительное	2		-	1.9	-	17.6
•	сахар	2		-	-	0.99	4.1
•	дрожжи	0.08		-	-	-	-
Молоко		150	150	4.8	5.28	6.62	128.4
УЖИН							
Горох тушёный с курой			150	4.8	4.12	6.02	96.3
•	горох	50		2.34	-	3.94	25.8
•	кура	25		3.8	0.95	0.23	25.3
•	лук	7		0.13	-	0.56	2.8
•	морковь	10		0.09	-	0.6	2.9
•	масло сливочное	4		0.02	3.17	0.02	29.7
•	вода			-	-	-	-
•	соль	0.8		-	-	-	-
Хлеб белый		35	35	1.6	0.25	11.96	57.9
Какао сладкое с молоком			150	3.81	4.27	9.41	104.2
•	какао	0.5		0.02	0.17	0.3	3.9
•	молоко	130		3.79	4.1	5.15	84.1
•	сахар	10		-	-	3.96	16.2
Итого:				20.29	17.46	60.55	477.9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :				50	55	221	1691

ЯСЛИ ДЕНЬ 4

Название блюд	Нетто г	Выход г	Химический состав			
			белки	жиры	углеводы	калор.
ЗАВТРАК						
Рыба отв. с луком и морковью		65	3.25	0.5	0.66	52.4
• <u>рыба</u>	70		3.13	0.49	-	49.0
• <u>лук</u>	4		0.06	-	0.38	1.72
• <u>морковь</u>	4		0.06	0.01	0.28	1.32
• <u>соль</u>	0.7					
Рис отварной с маслом		150/4	3.53	3.60	40.04	189.92
• <u>рис</u>	50		3.50	0.30	40.0	160.0
• <u>масло сливочное</u>	4		0.03	3.30	0.04	29.20
• <u>соль</u>	0.8		-	-	-	-
Хлеб белый с маслом		35/5	1.62	4.22	11.99	95
• <u>хлеб пшеничный</u>	35		1.60	0.25	11.96	57.9
• <u>масло сливочное</u>	5		0.02	3.97	0.03	37.1
Кофейный напиток сладкий с молоком			4.44	4.50	17.4	120.9
• <u>кофейный напиток</u>	1.0		0.36	0.10	1.74	-
• <u>молоко</u>	130.0		4.08	4.40	5.51	80.3
• <u>сахар</u>	10.0		-	-	9.89	40.6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок	100	100	0.6	-	13.78	59
Итого :			13.44	10.82	83.61	517.22
ОБЕД						
Суп картофельный с мясом		180	5.87	3.95	12.28	105.91
• <u>мясо</u>	25		4.40	3.08	0.01	45.75
• <u>картофель</u>	50		1.0	0.05	9.85	41.50
• <u>лук</u>	7		0.12	-	0.67	3.01
• <u>морковь</u>	13		0.39	0.03	1.75	8.25
• <u>масло сливочное</u>	2		0.02	0.79	-	7.40
• <u>соль</u>	0.7		-	-	-	-
• <u>вода</u>	150		-	-	-	-
Мясное суфле с маслом			8.42	21.9	4.6	191.7
• <u>мясо</u>	50		0.95	11.20	-	42.5
• <u>яйцо</u>	1		4.22	4.01	0.17	55.3
• <u>молоко</u>	100		3.26	3.52	4.41	64.2
• <u>масло сливочное</u>	4		0.02	3.17	0.02	29.7
Кабачковая икра		45	0.4	2.05	2.23	27.5
Хлеб ржаной		40	1.88	0.30	15.68	74.7
Кисель			0.06	-	23.51	65.6
• <u>варенье</u>	20		0.06	-	16.59	37.2
• <u>вода</u>	17		-	-	-	-
• <u>сахар</u>	150		-	-	6.92	28.4
• <u>крахмал</u>	7		-	-	-	-
Итого :			16.6	26.2	48.3	455.41
ПОЛДНИК						
Пирог с рыбой отв. с луком			8.2	1.01	36.47	276.2
• <u>мука</u>	50		4.68	0.51	34.98	167.3
• <u>молоко</u>	4		0.13	0.14	0.18	2.6
• <u>масло растительное</u>	2		-	0.19	-	17.6

• <u>сахар</u>	2		-	-	0.99	4.1
• <u>дрожжи</u>	0.8		-	-	-	-
• <u>рыба</u>	25		3.22	0.07	-	13.9
• <u>лук</u>	4		0.07	-	0.32	1.7
• <u>соль</u>	-		-	-	-	-
• <u>яйцо</u>	1/20		0.10	0.10	-	6.9
Компот из кураги		150	0.32	-	19.55	81.7
• <u>курага</u>	15		0.32	-	7.68	33.0
• <u>сахар</u>	10		-	-	11.87	48.7
• <u>вода</u>	150		-	-	-	-
УЖИН						
Макароны отварные с маслом		130	0.28	3.88	40.66	204.0
• <u>макароны</u>	50		0.28	0.09	40.66	168.7
• <u>масло сливочное</u>	4		-	3.79	-	35.3
• <u>соль</u>	0.8		-	-	-	-
Сыр	20	20	4.68	6.00	-	74.2
Салат из капусты		45	0.69	3.79	6.02	62.14
• <u>капуста</u>	38		0.69	-	2.06	10.64
• <u>масло растительное</u>	4		-	3.79	-	35.3
• <u>сахар</u>	3		-	-	3.96	16.2
• <u>соль</u>	0.7		-	-	-	-
Какао сладкое с молоком			3.81	4.27	15.41	128.2
• <u>какао</u>	0.5		0.02	0.17	0.30	3.9
• <u>молоко</u>	130		3.79	4.10	5.15	14.1
• <u>сахар</u>	10		-	-	9.96	40.2
Итого:			17.91	16.94	118.11	826.44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48	52	250	1799

ЯСЛИ ДЕНЬ 5

Название блюд	Нетто г	Выход г	Химический состав			
			белки	жиры	углев.	калор.
ЗАВТРАК						
Омлет с маслом		150	8.01	10.43	4.07	133.9
• яйцо	1		5.19	4.7	0.29	64.2
• молоко	100		2.8	2.56	3.76	40.0
• масло сливочное	4		0.02	3.17	0.02	29.7
• соль	0.6		-	-	-	-
Хлеб белый с маслом		35/5	1.62	4.22	11.99	95.0
• хлеб пшеничный	35		1.6	0.25	11.96	57.9
• масло сливочное	5		0.02	3.97	0.03	37.1
Салат из зелёного горошка		40	1.4	3.88	3.2	36.05
• зелёный горошек	38		1.4	0.09	3.2	18.45
• масло растительное	4		-	3.79	-	17.6
Чай сладкий с молоком		150	0.98	1.06	11.21	59.9
• чай заварка	0.4		-	-	-	-
• молоко	30		0.98	1.06	1.32	19.3
• сахар	10		-	-	9.89	40.6
• вода	100		-	-	-	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок	100	100	0.6	-	13.78	59.0
Итого:			12.6	20.59	44.2	383.85
ОБЕД						
Суп лапша с мясом			9.69	3.89	1.41	60.75
• мясо	25		4.72	3.1	-	46.75
• вермишель	15		-	-	-	-
• лук	7		0.13	-	0.56	2.8
• морковь	13		0.11	-	0.85	3.8
• масло сливочное	2		0.01	0.79	-	7.4
• соль	0.7		-	-	-	-
• вода	150		-	-	-	-
Солянка овощная с мясом			6.75	10.27	7.84	194.5
• мясо	40		3.98	7.06	-	119.4
• капуста	100		1.15	-	3.61	19.5
• лук	7		0.13	-	0.56	2.8
• морковь	10		0.18	-	0.8	4.0
• зелёный горошек	20		0.6	0.04	1.5	8.9
• огурец солёный	25		0.7	-	0.33	4.75
• томат	2		0.08	-	0.03	1.26
• сахар	2		-	-	0.99	4.1
• масло сливочное	4		0.02	3.17	0.02	29.7
Хлеб ржаной	40	40	1.88	0.3	15.68	74.7
Компот из кураги и изюма		150	0.46	-	19.32	81.05
• курага	8		0.36	-	5.08	22.32
• изюм	7		0.1	-	4.35	18.13
• сахар	10	150	-	-	9.89	40.6
• вода	150		-	-	-	-
Итого:			18.78	14.46	44.25	411.0
ПОЛДНИК						
Вафли	30	30	2.96	2.93	20.29	122.6
Чай сладкий		150	-	-	9.89	40.6
• чай заварка	0.4		-	-	-	-
• сахар	10		-	-	9.89	40.6
•						

• вода	150		-	-	-	-
Яблоки свежие	100	100	0.4	-	9.27	39.6
УЖИН						
<u>Каша гречневая молочная с маслом</u>		150	5.82	7.14	21.15	172.9
• <u>молоко</u>	130		4.08	3.52	4.41	64.2
• <u>греча</u>	20		1.72	0.45	12.78	62.8
• <u>сахар</u>	4		-	-	3.96	16.2
• <u>масло сливочное</u>	4		0.02	3.17	0.02	29.7
Хлеб белый	35	35	1.6	0.25	11.96	57.9
<u>Кофейный напиток на сгущенном молоке</u>			1.44	1.38	15.09	67.55
• <u>кофейный напиток</u>	1.0		0.36	0.10	1.74	-
• <u>молоко сгущенное</u>	15		1.08	1.28	8.4	47.25
• <u>сахар</u>	5		-	-	4.95	20.3
• <u>вода</u>	150		-	-	-	-
Итого:			12.22	11.7	87.65	501.15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			44	46	176	1396

ЯСЛИ ДЕНЬ 6

Название блюд	Нетто г	Выход г	Химический состав			
			белки	жиры	углев.	калор.
ЗАВТРАК						
Макароны отварные с маслом		150	0.28	3.88	40.66	204.0
• макароны	50		0.28	0.09	40.66	168.7
• масло сливочное	4		-	3.79	-	35.3
• соль	0.8		-	-	-	-
1/2 яйца	1/2	1/2	5.19	3.7	0.29	64.2
Хлеб белый с маслом		35/5	1.62	4.22	11.99	95.0
• хлеб пшеничный	35		1.6	0.25	11.96	57.9
• масло сливочное	5		0.02	3.97	0.03	37.1
Салат из зелёного горошка		45	1.59	3.79	3.65	56.8
• зелёный горошек	38		1.46	-	3.09	18.7
• лук	7		0.13	-	0.56	2.8
• масло растительное	4		-	3.79	-	35.3
• соль	0.8		-	-	-	-
Кофейный напиток на сгущенном молоке		150	1.44	1.38	15.09	67.55
• кофейный напиток	1		0.36	0.1	1.74	-
• молоко сгущенное	15		1.08	1.28	8.4	47.25
• сахар	5		-	-	4.95	20.3
• вода	150		-	-	-	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок	100	100	0.6	-	13.78	59.0
Итого:			10.72	16.97	85.46	546.55
ОБЕД						
Суп гороховый с курой		200	1.72	0.79	10.09	80.7
• картофель	50		0.53	-	7.13	31.4
• кура	25		3.8	0.95	0.23	25.3
• горох	20		0.94	-	1.58	10.3
• лук	7		0.13	-	0.56	2.8
• морковь	13		0.11	-	0.82	3.8
• соль	0.8		-	-	-	-
• масло сливочное	2		0.01	0.79	-	7.4
• вода	150		-	-	-	-
Ленивые голубцы с курой		220	12.53	10.51	18.83	226.4
• капуста	180		2.01	-	6.32	34.1
• рис	15		0.96	0.14	10.81	49.5
• лук	8		0.14	-	0.64	3.2
• масло растительное	5		-	4.72	-	44.1
• кура	45		9.12	2.28	0.54	60.6
• морковь	10		0.7	-	0.33	4.75
• масло сливочное	4		0.02	3.17	0.02	29.7
• соль	0.8		-	-	-	-
• вода	100		-	-	-	-
• яйцо	1/10		0.21	0.2	0.01	2.8
Хлеб ржаной	40	40	1.88	0.3	15.68	74.7
Компот из кураги		200	0.38	-	19.11	80.2
• курага	18		0.38	-	9.22	39.6
• сахар	12		-	-	9.89	40.6
• вода	200		-	-	-	-
Итого:			16.98	11.67	67.63	450.7
ПОЛДНИК						
Молоко	150	150	4.8	5.28	6.62	96.3
Пирог с капустой			4.81	2.55	36.15	191.6
• масло растительное	2		-	1.9	-	17.6

• <u>мука</u>	50		4.68	0.51	34.98	167.3
• <u>капуста</u>	30		0.54	-	1.62	8.4
• <u>сахар</u>	2		-	-	0.99	4.1
• <u>соль</u>	0.7		-	-	-	-
• <u>молоко</u>	4		0.13	0.14	0.18	2.6
• <u>дрожжи</u>	0.8		-	-	-	-
УЖИН						
<u>Каша пшённая молочная с маслом</u>		150	6.96	9.01	27.54	225.3
• <u>молоко</u>	130		4.89	5.28	6.62	96.3
• <u>пшено</u>	20		1.65	0.45	12.76	62.2
• <u>сахар</u>	5		-	-	4.95	20.3
• <u>масло сливочное</u>	4		0.02	3.17	0.02	29.7
<u>Хлеб белый</u>	35	35	1.6	0.25	11.96	57.9
<u>Какао сладкое с молоком</u>			3.81	4.17	9.26	164.5
• <u>какао</u>	0.5		0.02	0.17	0.3	3.9
• <u>молоко</u>	130		3.79	4.1	5.15	84.1
• <u>сахар</u>	10		-	-	3.96	16.2
Итого:			24.59	25.01	79.56	535.7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :			50.29	50.65	217.65	1621.57

ЯСЛИ ДЕНЬ 7

Название блюд	Нетто г	Выход г	Химический состав			
			белки	жиры	углев.	калор.
ЗАВТРАК						
<u>Рисовая запеканка с маслом</u>		150	5.59	7.32	30.21	244.12
• <u>рис</u>	30		1.92	0.28	21.61	99.1
• <u>молоко</u>	100		3.26	3.52	4.41	64.2
• <u>яйцо</u>	1 / 4		0.39	0.35	0.21	4.71
• <u>сахар</u>	4		-	-	3.96	16.2
• <u>масло сливочное</u>	4		0.02	3.17	0.02	29.7
• <u>соль</u>	0.7		-	-	-	-
<u>Кабачковая икра</u>	45	45	0.4	2.05	2.23	27.5
<u>Хлеб белый с маслом</u>		35/5	1.62	4.22	11.99	95.0
• <u>хлеб пшеничный</u>	35		1.6	0.25	11.96	57.9
• <u>масло сливочное</u>	5		0.02	3.97	0.03	37.1
<u>Какао сладкое с молоком</u>		150	3.81	4.27	9.41	164.5
• <u>какао</u>	0.5		0.02	0.17	0.3	3.9
• <u>молоко</u>	130		3.79	4.1	5.15	84.1
• <u>сахар</u>	10		-	-	3.96	16.2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
<u>Яблоко свежее</u>	100	100	0.4	-	9.27	39.6
Итого:			11.82	17.86	63.11	570.72
ОБЕД						
<u>Суп харчо с мясом</u>		150	5.64	3.98	8.61	90.9
• <u>мясо</u>	25		4.72	3.1	-	46.75
• <u>рис</u>	10		0.64	0.09	7.2	33.0
• <u>лук</u>	7		0.13	-	0.56	2.8
• <u>морковь</u>	13		0.11	-	0.82	3.8
• <u>томат</u>	2		0.01	-	0.1	0.42
• <u>масло сливочное</u>	2		0.01	0.79	-	7.4
• <u>вода</u>	150		-	-	-	-
• <u>соль</u>	0.7		-	-	-	-
• <u>чеснок</u>	5		0.02	-	0.15	0.7
<u>Котлета мясная</u>		60	3.33	7.23	9.82	147.56
• <u>мясо</u>	55		2.12	6.82	-	62.85
• <u>яйцо</u>	1 / 10		0.39	0.35	0.21	4.74
• <u>хлеб пшеничный</u>	10		0.76	0.06	5.23	22.3
• <u>лук</u>	4		0.06	-	0.38	1.72
• <u>масло растительное</u>	4		-	-	4.0	35.98
• <u>соль</u>	0.7		-	-	-	-
• <u>чеснок</u>	5		0.1	-	0.46	1.9
<u>Картофельное пюре с маслом</u>		150	3.5	4.43	12.11	105.8
• <u>картофель</u>	130		2.6	0.13	10.61	57.9
• <u>молоко</u>	32		0.87	1.0	1.46	17.98
• <u>масло сливочное</u>	4		0.03	3.3	0.04	29.92
• <u>соль</u>	0.7		-	-	-	-
<u>Хлеб ржаной</u>	40	40	1.88	0.3	15.68	74.7
<u>Салат из капусты</u>		40	0.69	3.79	6.02	62.14
• <u>капуста</u>	38		0.69	-	2.06	10.64
• <u>масло растительное</u>	4		-	3.79	-	35.3
• <u>сахар</u>	3		-	-	3.96	16.2
<u>Сок</u>	150	150	0.39	-	14.69	61.8
Итого:			15.43	19.73	66.93	542.9
ПОЛДНИК						
<u>Пирог с творогом</u>		60	8.51	7.89	37.98	233.0

• <u>дрожжи</u>	0.8		-	-	-	-
• <u>мука</u>	40		3.74	0.41	27.98	133.8
• <u>молоко</u>	4		0.13	0.14	0.18	2.6
• <u>яйцо</u>	1/ 20		0.11	0.11	0.01	1.4
• <u>соль</u>	0.7		-	-	-	-
• <u>масло растительное</u>	2		-	1.9	-	17.6
• <u>сахар</u>	2		-	-	0.99	4.1
• <u>творог</u>	30		4.32	5.13	0.29	66.6
• <u>сахар</u>	2		-	-	0.99	4.1
• <u>яйцо</u>	1 / 10		0.21	0.2	0.01	2.8
Ряженка	150	150	5.04	5.0	6.32	93.0
УЖИН						
<u>Шукрут с рисом с курой</u>			2.95	5.83	12.99	151.8
• <u>кура</u>	45		0.51	5.58	-	84.15
• <u>рис</u>	10		0.82	0.22	6.38	31.6
• <u>капуста</u>	110		1.15	-	4.18	25.2
• <u>лук</u>	7		0.13	-	0.56	2.8
• <u>морковь</u>	15		0.33	0.03	1.75	8.25
• <u>томат</u>	2		0.01	-	0.1	0.42
• <u>соль</u>	0.7		-	-	-	-
Хлеб пшеничный	35	35	1.6	0.25	11.96	57.9
Чай сладкий			-	-	9.89	40.6
• <u>чай</u>	0.4		-	-	-	-
• <u>сахар</u>	10		-	-	9.89	40.6
• <u>вода</u>	150		-	-	-	-
Итого:			17.28	18.84	79.14	576.3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :			50.0	56.0	203.18	1696.0

ЯСЛИ ДЕНЬ 8

Название блюд	Нетто г	Выход г	Химический состав					
			белки	жиры	углев.	калор.		
ЗАВТРАК								
Греча отварная с маслом		140	3.49	4.08	28.94	164.5		
• греча	40		3.47	0.91	24.96	124.6		
• масло сливочное	4		0.02	3.17	0.02	29.7		
• сахар	4		-	-	3.96	16.2		
Сыр	20	20	4.68	6.0	-	74.2		
Салат из кукурузы		45	1.52	1.99	3.87	39.06		
• кукуруза	38		1.4	0.09	3.2	18.45		
• масло растительное	4		-	1.9	-	17.6		
• лук	7		0.12	-	0.67	3.01		
Хлеб белый с маслом		35/5	1.62	4.22	11.99	95.0		
• хлеб пшеничный	35		1.6	0.25	11.96	57.9		
• масло сливочное	5		0.02	3.97	0.03	37.1		
Кофейный напиток сладкий с молоком		150	3.79	4.1	15.11	124.3		
• молоко	130		3.79	4.1	5.15	84.1		
• кофейный напиток	1.0		-	-	-	-		
• сахар	10		-	-	9.96	40.2		
• вода	150		-	-	-	-		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Апельсин	100	100	0.58	-	6.14	27.5		
Итого:					15.68	20.39	65.55	524.56
ОБЕД								
Рассольник с мясом со сметаной		200	7.41	7.54	16.43	155.42		
• мясо	25		4.72	3.10	-	46.75		
• перловая крупа	5		0.47	0.56	3.69	16.2		
• картофель	50		1.0	0.05	9.85	41.5		
• лук	7		0.12	-	0.67	3.01		
• морковь	13		0.33	0.03	1.75	8.25		
• огурец солёный	21		0.59	-	0.28	3.99		
• масло сливочное	4		0.03	3.3	0.04	29.92		
• сметана	5		0.15	0.5	0.15	5.8		
• соль	0.6		-	-	-	-		
• вода	150		-	-	-	-		
Сырники со сметанным соусом		150/25	19.79	16.61	17.53	268.15		
• творог	100		16.8	0.48	0.98	77.4		
• яйцо	1/10		0.21	0.2	0.01	2.8		
• сахар	4		-	-	3.96	16.2		
• молоко	35		0.93	1.72	1.57	16.75		
• мука	10		0.94	0.1	7.0	33.5		
• масло сливочное	4		0.02	3.17	0.02	29.7		
• масло растительное	4		-	3.79	-	35.3		
• сметана	25		0.72	7.13	0.61	71.7		
• сахар	2		-	-	1.98	8.1		
• мука	2		0.19	0.02	1.4	6.7		
Хлеб ржаной	40	40	1.88	0.3	15.68	70.7		
Кисель			0.09	-	22.22	88.6		
• варенье	20		0.09	-	15.3	60.2		
• сахар	7		-	-	6.92	28.4		
• крахмал	5		-	-	-	-		
• вода	150		-	-	-	-		
Итого:					29.17	32.29	71.67	582.87

ПОЛДНИК							
Сдоба с повидлом			70 / 20	4.75	0.84	48.5	242.5
• мука		50		4.68	0.51	34.98	167.3
• молоко		4		0.13	0.14	0.18	2.6
• масло растительное		2		-	0.19	-	17.6
• сахар		2		-	-	0.99	4.1
• дрожжи		0.7		-	-	-	-
• соль		0.7		-	-	-	-
• повидло		20		0.07	-	12.35	50.9
Молоко		150	150	4.8	5.28	6.62	96.3
УЖИН							
Каша манная молочная сладкая с маслом			150	5.33	7.91	18.54	171.5
• молоко		130		4.08	4.4	5.51	80.3
• манка		15		1.23	0.34	9.57	47.4
• сахар		4		-	-	3.96	16.2
• масло сливочное		4		0.02	3.17	0.02	29.7
• соль		0.6		-	-	-	-
Хлеб белый		35	35	1.6	0.25	11.96	57.9
Какао сладкое с молоком			200	4.1	4.59	17.66	133.1
• какао		0.6		0.02	0.19	0.28	4.1
• молоко		150		4.08	4.4	5.51	80.3
• сахар		12		-	-	11.87	48.7
Колбаса отварная		50	50	7.75	15.12	-	172.4
Итого:				32.02	36.63	106.93	936.36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :				65.0	66.0	272.4	2034.0

ЯСЛИ ДЕНЬ 9

Название блюд	Нетто г	Выход г	Химический состав			
			белки	жиры	углев.	калор.
ЗАВТРАК						
<u>Вермишель в молоке сладкая с маслом</u>		150	4.21	7.61	30.15	209.3
• <u>молоко</u>	130		4.03	4.4	5.51	80.3
• <u>вермишель</u>	20		0.1	0.04	20.6	83.1
• <u>масло сливочное</u>	4		0.02	3.17	0.02	29.7
• <u>сахар</u>	4		-	-	3.96	16.2
• <u>соль</u>	0.7		-	-	-	-
<u>1 / 2 яйца</u>	1 / 2	1 / 2	5.19	3.7	0.29	64.2
<u>Хлеб белый с маслом</u>		35/5	1.62	4.22	11.99	95.0
• <u>хлеб пшеничный</u>	35		1.6	0.25	11.96	57.9
• <u>масло сливочное</u>	5		0.02	3.97	0.03	37.1
<u>Чай сладкий с молоком</u>		150	0.98	1.06	11.21	59.9
• <u>молоко</u>	30		0.98	1.06	1.32	19.3
• <u>чай заварка</u>	0.4		-	-	-	-
• <u>сахар</u>	10		-	-	9.96	40.2
• <u>вода</u>	150		-	-	-	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
<u>Сок</u>	100	100	0.06	-	13.78	59.0
Итого:			12.06	16.37	67.31	478.4
ОБЕД						
<u>Свекольник с мясом со сметаной</u>		170	6.65	5.36	15.23	136.18
• <u>мясо</u>	25		4.72	3.10	-	46.75
• <u>картофель</u>	45		1.0	0.04	9.83	43.85
• <u>лук</u>	7		0.13	-	0.56	2.8
• <u>морковь</u>	13		0.11	-	0.82	3.8
• <u>свёкла</u>	35		0.53	-	3.8	16.76
• <u>томат</u>	2		0.01	-	0.1	0.42
• <u>масло сливочное</u>	2		0.01	0.79	-	7.4
• <u>сметана</u>	5		0.14	1.43	0.12	14.4
• <u>соль</u>	0.7		-	-	-	-
• <u>вода</u>	150		-	-	-	-
<u>Рыбная котлета</u>		70	11.67	1.15	17.05	149.73
• <u>мука</u>	10		0.94	0.1	7.0	33.5
• <u>рыба</u>	70		9.13	0.49	-	49.95
• <u>яйцо</u>	1 / 10		0.5	0.46	0.02	6.28
• <u>хлеб пшеничный</u>	10		1.04	0.1	5.23	22.3
• <u>лук</u>	8		0.06	-	0.38	1.72
• <u>масло растительное</u>	5		-	-	4.0	35.98
<u>Рис отварной с маслом</u>		150	3.52	3.47	40.02	189.7
• <u>рис</u>	50		3.5	0.3	40.0	160.0
• <u>масло сливочное</u>	4		0.02	3.17	0.02	29.7
• <u>соль</u>	0.7		-	-	-	-
<u>Хлеб ржаной</u>	40	40	1.88	0.3	15.68	70.7
<u>Салат из моркови</u>		47	0.62	0.05	7.99	69.91
• <u>морковь</u>	40		0.62	0.05	2.95	16.48
• <u>масло растительное</u>	4		-	-	2.1	34.1
• <u>сахар</u>	3		-	-	2.94	11.34
<u>Чай сладкий</u>		150	-	-	9.96	40.2
• <u>чай заварка</u>	0.4		-	-	-	-
• <u>сахар</u>	10		-	-	9.96	40.2
• <u>вода</u>	150		-	-	-	-

ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Груша	100	100	0.31	-	10.27	43.4
Итого:			24.65	10.33	116.2	699.51
ПОЛДНИК						
<u>Пирог с отварной рыбой с луком</u>		60	8.2	1.01	36.47	276.2
• <u>мука</u>	50		4.68	0.51	34.98	167.3
• <u>молоко</u>	4		0.13	0.14	0.18	2.6
• <u>яйцо</u>	1 / 20		0.1	0.1	-	6.9
• <u>масло растительное</u>	2		-	0.19	-	17.6
• <u>сахар</u>	2		-	-	0.99	4.1
• <u>рыба</u>	25		3.22	0.07	-	13.9
• <u>лук</u>	4		0.07	-	0.32	1.7
• <u>дрожжи</u>	0.8		-	-	-	-
• <u>соль</u>			-	-	-	-
<u>Какао сладкое с молоком</u>			3.81	4.27	15.41	128.2
• <u>какао</u>	0.5		0.02	0.17	0.3	3.9
• <u>молоко</u>	130		3.79	4.1	5.15	84.1
• <u>сахар</u>	10		-	-	9.96	40.2
УЖИН						
<u>Картофельная запеканка с курой</u>		150	5.66	8.22	22.1	189.93
• <u>масло сливочное</u>	5		0.08	4.0	0.04	37.0
• <u>кура</u>	50		2.3	2.65	0.02	91.5
• <u>картофель</u>	110		2.02	0.1	19.8	54.7
• <u>лук</u>	5		0.06	-	0.38	1.72
• <u>молоко</u>	40		0.98	1.12	1.65	20.3
• <u>яйцо</u>	1 / 4		0.39	0.35	0.21	4.71
• <u>соль</u>	1		-	-	-	-
Зелёный горошек	38	38	0.12	-	0.67	18.45
Хлеб белый	35	35	1.6	0.25	11.96	57.9
<u>Компот из изюма</u>		150	0.32	-	11.64	49.2
• <u>изюм</u>	15		0.32	-	7.68	33.0
• <u>сахар</u>	10		-	-	3.96	16.2
• <u>вода</u>	150		-	-	-	-
Итого:			18.11	13.49	86.29	661.7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :			55.0	50.0	249.0	1847.0

ЯСЛИ ДЕНЬ 10

Название блюдо	Нетто г	Выход г	Химический состав			
			белки	жиры	углев.	калор.
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная сладкая с маслом		150	2.06	7.56	24.61	184.14
• рис	25		1.4	0.12	15.46	64.6
• молоко	130		0.64	4.16	6.11	75.4
• сахар	4		-	-	3.0	11.22
• масло сливочное	4		0.02	3.28	0.04	29.92
• соль	0.7		-	-	-	-
• вода	20		-	-	-	-
Салат из кукурузы		40	1.52	1.99	3.87	39.06
• кукуруза консервированная	38		1.4	0.09	3.2	18.45
• масло растительное	4		-	1.9	-	17.6
• лук	7		0.12	-	0.67	3.01
Хлеб белый с маслом		35/5	1.62	4.22	11.99	95.0
• хлеб пшеничный	35		1.6	0.25	11.96	57.9
• масло сливочное	5		0.02	3.97	0.03	37.1
Кофейный напиток сладкий с молоком		150	3.79	4.1	9.11	100.3
• кофейный напиток	1		-	-	-	-
• молоко	130		3.79	4.1	5.15	84.1
• сахар	10		-	-	3.96	16.2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок	100	100	0.6	-	13.76	59.0
Итого:			9.05	17.87	63.34	574.44
ОБЕД						
Суп лапша с мясом		180	5.9	3.18	8.5	87.15
• мясо	25		4.72	3.1	-	46.75
• вермишель	10		0.94	0.08	7.12	33.8
• лук	7		0.13	-	0.56	2.8
• морковь	13		0.11	-	0.82	3.8
• масло сливочное	2		0.01	0.79	-	7.4
• вода	150		-	-	-	-
• соль	0.7		-	-	-	-
Картофельная запеканка с мясом с подливой		160/20	6.18	8.26	27.05	239.41
• мясо	50		2.3	2.65	0.02	91.5
• картофель	110		2.02	0.1	19.8	54.7
• лук	4		0.06	-	0.38	1.72
• молоко	40		0.98	1.12	1.65	20.3
• яйцо	1 / 4		0.39	0.35	0.21	4.71
• томат	2		0.01	-	0.1	0.42
• мука	4		0.4	0.04	2.96	13.08
• масло сливочное	4		0.02	4.0	0.03	37.0
• масло растительное	2		-	-	1.9	17.6
• соль	0.7					
Хлеб ржаной	40	40	1.88	0.3	15.68	70.7
Салат из капусты		45	0.77	4.01	5.47	59.8
• морковь	6		0.08	0.01	0.42	1.98
• капуста	38		0.69	-	2.06	10.64
• масло растительное	4		-	4.0	-	35.96
• сахар	3		-	-	2.99	11.22
Компот из кураги		150	0.32	-	11.64	49.2
• курага	15		0.32	-	7.68	33.0
• сахар	10		-	-	3.96	16.2
• вода	150		-	-	-	-
Итого:			14.97	15.75	68.3	506.25

ПОЛДНИК						
Печенье	30	30	2.96	2.93	20.29	122.6
Чай сладкий		150	-	-	3.96	16.2
• чай заварка	0.4		-	-	-	-
• сахар	10		-	-	3.96	16.2
• вода	150		-	-	-	-
УЖИН						
Винегрет		150	3.14	4.08	19.64	125.56
• картофель	62		1.24	0.06	12.22	51.46
• капуста	25		0.2	-	0.45	3.5
• свёкла	45		0.17	-	4.86	21.6
• лук	7		0.12	-	0.67	3.01
• морковь	16		0.21	0.02	1.12	5.28
• зелёный горошек	25		0.34	0.05	4.87	10.12
• огурец солёный	30		0.7	-	0.33	4.75
• масло растительное	4		-	4.0	-	35.96
• соль	0.7		-	-	-	-
Сыр	20	20	4.68	6.0	-	74.2
Хлеб белый	35	35	1.6	0.25	11.96	57.9
Какао на сгущённое молоко		150	1.38	2.08	14.79	65.95
• какао	0.5		0.3	0.8	0.4	-
• молоко сгущённое	20		1.08	1.28	8.4	47.25
• сахар	5		-	-	4.99	18.7
• вода	150		-	-	-	-
Итого:			13.76	15.09	70.64	452.41
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :			45.0	48.0	201.0	1532.0