УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МКДОУ

Детский сад № 7«Радуга»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Дерябина

**Примерные**

**10-дневные меню для организации питания детей**

**в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих**

**МКДОУ Детский сад**

**№ 7 «Радуга»**

**с 10,5 часовым пребыванием**

**День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Выход**  **(г)** | **Химический состав** | | | | **Витамины**  **С мг** | **№ рецептуры** |
| **Белки**  **(г)** | **Жиры**  **(г)** | **Углеводы**  **(г)** | **Э/Ц**  **(ккал)** |  |
| **Соль** | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| **Каша манная молочная** |  |  | **200** | **7,16** | **7,43** | **28,02** | **206,78** | **1,95** | **189** |
| - крупа манная | 18 | 18 |  | 2,57 | 0,25 | 16,97 | 82 | - |  |
| - молоко | 150 | 150 |  | 0,9 | 123,7 | 1,35 | 93 | 1,95 |  |
| - масло сливочное | 5 | 5 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 | - |  |
| - сахар | 5 | 5 |  | - | - | 6,98 | 18,95 | - |  |
| **Кофейный напиток** |  |  | **200** | **4,68** | **5,15** | **19,59** | **137,24** | **1,95** | **130** |
| - молоко | 150 | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 1,95 |  |
| - кофейный напиток | 2,4 | 2,4 |  | 0,48 | 0,35 | 0,56 | 4,76 | - |  |
| - сахар | 12 | 12 |  | - | - | 11,98 | 45,48 | - |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом с сыром** |  |  | **50/7/20** | **7,03** | **11,18** | **14,54** | **189,97** | **0,32** |  |
| - хлеб | 30 | 30 |  | 2,37 | 0,3 | 14,43 | 71,7 | - |  |
| - масло сливочное | 6 | 6 |  | 0,06 | 5,08 | 0,11 | 46,27 | - |  |
| - сыр | 12 | 12 |  | 4,6 | 5,8 | - | 72 | 0,32 |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  |  | **18,87** | **23,76** | **62,15** | **533,99** | **4,22** |  |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | |
| **Сок** | 100 | 100 | **100** | **1,0** | **-** | **27,4** | **112** | **8** | **131** |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Свекла отварная |  |  | **100** | **0,96** | **0,06** | **5,8** | **26,88** | **8** |  |
| - свекла | 130 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
| - масло растительное | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| **-** сельдь соленая | 60 | 60 | **60** |  |  |  |  |  |  |
| **Суп гороховый с гренками** |  |  | **250** | **17,74** | **14,16** | **28,48** | **317,23** | **22** | **99** |
| - мясо | 34 | 30 |  | 9,1 | 9,2 | 0,35 | 120,5 | - |  |
| - горох сухой | 20 | 20 |  | 6,9 | 0,48 | 15,24 | 94,2 | - |  |
| - морковь | 25 | 20 |  | 0,21 | 0,02 | 1,15 | 4,8 | 1 |  |
| - картофель | 133 | 80 |  | 1,4 | 0,28 | 11,41 | 56 | 20 |  |
| - лук репчатый | 12,5 | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 | 1 |  |
| - масло сливочное | 3 | 3 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 | - |  |
| - масло растительное | 3 | 3 |  | - | 2 | - | 17,98 | - |  |
| **Хлеб пшеничный** | 25 | 25 (гренки) | **20** | 4,74 | 0,6 | 28,86 | 143,4 | - |  |
| **Картофельное пюре** |  |  | **180** | **3,34** | **5,61** | **17,92** | **138,05** | **25,05** | **104** |
| - картофель | 252 | 150 |  | 1,9 | 0,38 | 15,49 | 76 | 24,4 |  |
| - молоко | 35 | 35 |  | 1,4 | 1,6 | 2,35 | 29 | 0,65 |  |
| - масло сливочное | 6 | 6 |  | 0,04 | 3,63 | 0,08 | 33,05 | - |  |
| Соус |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - морковь | 25 | 20 |  | 0,1 | 0,01 | 0,57 | 2,4 | 0,5 |  |
| - лук репчатый | 12,5 | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 | 1 |  |
| - мука | 10 | 10 |  | 0,51 | 0,06 | 3,45 | 16,7 | - |  |
| - масло растительное | 3 | 3 |  | - | 3 | - | 26,97 | - |  |
| **Котлета из говядины** |  |  | **70** | **15,34** | **15,47** | **5,12** | **224,57** | **1** | **101** |
| - мясо | 100 | 75 |  | 13,95 | 12 | - | 163,5 | - |  |
| - яйцо 1/8 | 5 | 5 |  | 0,5 | 0,46 | 0,03 | 6,28 | - |  |
| - хлеб | 5 | 5 |  | 0,79 | 0,01 | 4,81 | 23,9 | - |  |
| - лук репчатый | 25 | 20 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 | 1 |  |
| - масло растительное | 3 | 3 |  | - | 3 | - | 26,97 | - |  |
| -чеснок | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | 65 | 65 | **25** | **3,16** | **0,4** | **19,24** | **95,6** | **-** |  |
| **Компот из сухофруктов** |  |  | **200** | **0,73** | **-** | **21,67** | **85,82** | **0,56** | **126** |
| - сухофрукты | 24 | 24 |  | 0,73 | - | 7,7 | 32,76 | 0,56 |  |
| - сахар | 12 | 12 |  | - | - | 13,97 | 53,06 | - |  |
| **Итого за обед:** |  |  |  | **41,98** | **38,77** | **102,53** | **938,14** | **58,11** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Суп рисовый молочный** |  |  | **200** | **5,27** | **6,4** | **20,78** | **202,78** | **1,95** | **94** |
| - молоко | 150 | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 1,95 |  |
| - рис | 12 | 12 |  | 1,05 | 0,15 | 10,71 | 49,5 | - |  |
| - сахар | 5 | 5 |  | - | - | 2,99 | 53,06 | - |  |
| - масло сливочное | 5 | 5 |  | 0,02 | 1,45 | 0,03 | 13,22 | - |  |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | 40 | **40** | **2,37** | **0,3** | **14,43** | **71,7** | **-** |  |
| **Чай с лимоном** |  |  | **200/9** | **0,05** | **6,0** | **15,2** | **123,3** | **4** | **137** |
| - чай | 1 | 1 |  | **2,37** | **0,3** | **14,43** | **71,7** | **-** |  |
| - сахар | 12 | 12 |  | - | - | 10,98 | 41,69 | - |  |
| - лимон | 9,5 | 9 |  | 0,05 | - | 0,15 | 1,65 | 4 |  |
| **Печенье** | 20 | 20 | **20** | **2,0** | **6,0** | **15,2** | **123,3** | **-** | **151** |
| **фрукты** | 114 | 100 | **100** | **0,56** | **0,56** | **13,78** | **63** | **18,2** |  |
| **Итого за полдник:** |  |  |  | **9,69** | **12,7** | **61.54** | **441.12** | **5,95** |  |
| **Всего за день:** |  |  |  | **71,1** | **75,79** | **240** | **1976,25** | **86,48** |  |

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Выход**  **(г)** | **Химический состав** | | | | **Витамины**  **С мг** | **№ рецептуры** | |  | |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Э/Ц (ккал)** |  | |
| **Соль** | **6** | **6** |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **Суп молочный геркулесовый** |  |  | **200** | **5,955** | **7,475** | **12,2** | **178** | **1,95** | **94** | |
| - крупа геркулес | 15 | 15 |  | 1,725 | 0,495 | 0,15 | 52,2 | - |  | |
| - молоко | 150 | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 1,95 |  | |
| - сахар | 5 | 5 |  | - | - | 4,95 | 18,95 | - |  | |
| - масло сливочное | 5 | 5 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,85 | - |  | |
| **Какао на молоке** |  |  | **200** | **4,68** | **5,15** | **19,59** | **137,24** | **1,95** | **120** | |
| - какао-порошок | 1,2 | 1,2 |  | 0,48 | 0,35 | 0,56 | 4,76 | - |  | |
| - сахар | 12 | 12 |  | - | - | 11,98 | 45,48 | - |  | |
| - молоко | 150 | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 1,95 |  | |
| **Хлеб пшеничный с сыром** |  |  | **50/7** | **7,03** | **11,18** | **15,54** | **189,94** | **0,32** |  | |
| - хлеб пшеничный | 30 | 30 |  | 2,37 | 0,3 | 14,43 | 71,7 | - |  | |
| -сыр | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Яйцо отварное 1** | 45 | 40 | **40** | **4,93** | **4,53** | **0,28** | **61,86** | **-** | **46** | |
| **Итого за завтрак:** |  |  |  | **17,95** | **24,77** | **59,96** | **531,01** | **4,22** |  | |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | |
| **Сок** | 100 | 100 | **100** | **1,0** | **-** | **27,4** | **112** | **8** | | **131** | |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | |  | |
| **Зелёный горошек консер.** | 60 | 60 | **60** | **1,86** | **0,12** | **3,9** | **24** | **6** | | **4** | |
| **Суп шахтерский** |  |  | **250/15** | **10,54** | **15,02** | **6,84** | **206,52** | **2** | | **80** | |
| - мясо (говядина) | 36 | 30 |  | 9,1 | 9,2 | 0,35 | 120,5 | - | |  | |
| **-** крупа (гречка) | 7 | 7 |  | 1,1 | 0,62 | 5,01 | 30,5 | - | |  | |
| - морковь | 25 | 20 |  | 0,21 | 0,02 | 1,15 | 4,8 | 1 | |  | |
| - масло растительное | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | - | |  | |
| - масло сливочное | 3 | 3 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 | - | |  | |
| - лук | 12,5 | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 | 1 | |  | |
| - картофель | 133 | 80 |  | 1,4 | 0,28 | 11,41 | 56 | 20 | |  | |
| **Рожки с маслом** |  |  | **180** | **4,45** | **4,79** | **21,82** | **150,3** | **-** | | **67** | |
| - рожки | 40 | 40 |  | 4,41 | 1,16 | 21,74 | 117,25 | - | |  | |
| - масло сливочное | 6 | 6 |  | 0,04 | 3,63 | 0,08 | 33,05 | - | |  | |
| Соус сметанный |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| - лук репчатый | 12,5 | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 | 1 | |  | |
| - морковь | 25 | 20 |  | 0,21 | 0,02 | 1,15 | 4,8 | 1 | |  | |
| - масло растительное | 5 | 5 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | - | |  | |
| - мука пшеничная | 10 | 10 |  | 1,03 | 0,11 | 6,89 | 33,4 | 1 | |  | |
| - сметана | 10 | 10 |  | 0,28 | 0,2 | 0,32 | 20,6 | 0,05 | |  | |
| **Гуляш из говяжьей печени** |  |  | **80** | **18,6** | **16** | **-** | **218** | **-** | | **259** | |
| - печень говяжья | 137 | 100 |  | 18,6 | 16 | - | 218 | - | |  | |
| **Кисель** |  |  | **200** | **0,03** | **-** | **31,88** | **127,23** | **-** | | **122** | |
| - кисель | 25 | 25 |  | 0,03 | - | 19,9 | 81,75 | - | |  | |
| - сахар | 12 | 12 |  | - | - | 11,98 | 45,48 | - | |  | |
| **Хлеб пшеничный** | 70 | 70 | **50** | **3,56** | **0,02** | **21,65** | **107.55** | **-** | |  | |
| **Итого за обед:** |  |  |  | **40,35** | **39,08** | **116,06** | **902,69** | **11** | |  | |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | |
| **Булочка сладкая с джемом** |  |  | **80** | **8,51** | **8,13** | **43,85** | **312,15** | **1,37** | | **470** | |
| - мука пшеничная | 70 | 70 |  | 6,18 | 0,66 | 41,34 | 200,4 | - | |  | |  | | | 39,4 | 39,4 | 4,93 | 4,53 | 0,28 | 61,86 | 0,07 | 0,44 | - | 55 | 2,5 |
| - молоко | 40 | 40 |  | 1,4 | 1,6 | 2,35 | 29 | 0,65 | |  | |
| - сахар | 15 | 15 |  | - | - | 0,07 | 26,53 | - | |  | |
| - яйцо 1/8 | 5 | 5 |  | 0,75 | 0,69 | 0,04 | 9,42 | - | |  | |
| - масло сливочное | 4 | 4 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 | - | |  | |
| - масло растительное | 4 | 4 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | - | |  | |
| - дрожжи | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **-** джем | 15 | 15 |  | 0,15 | - | 20,64 | 79,5 | 0,72 | |  | |
| **Напиток «Снежок»** | 180 | 180 | **180** | **0,07** | **-** | **12,22** | **48,12** | **4** | | **137** | |
| **Конфета шоколадная** | 19 | 19 | **19** | **1,73** | **8,9** | **13,1** | **137,5** | **-** | |  | |
| **Фрукты** | 103 | 90 | **90** | **0,56** | **0,56** | **13,78** | **63** | **18,2** | |  | |
| **Итого за полдник:** |  |  |  | **13,74** | **12,81** | **84,21** | **537,49** | **5,37** | |  | |
| **Всего за день:** |  |  |  | **73,3** | **76,94** | **271,57** | **2027,19** | **104,59** | |  | |

**День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Выход**  **(г)** | **Химический состав** | | | | **Витамины**  **С мг** | **№ рецептуры** |  |  |
| **Белки**  **(г)** | **Жиры**  **(г)** | **Углеводы (г)** | **Э/Ц (ккал)** |  |  |  |
| **Соль** | **6** | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| **Суп вермишелевый молочный** |  |  | **200** | **5,8** | **8,6** | **22,54** | **189,55** | **1,95** | **93** |
| - вермишель | 15 | 15 |  | 1,56 | 0,17 | 10,46 | 50,55 | - |  |
| - молоко | 150 | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 1,95 |  |
| - сахар | 5 | 5 |  | - | - | 4,95 | 18,95 | - |  |
| - масло сливочное | 4 | 4 |  | 0,04 | 3,63 | 0,08 | 33,05 | - |  |
| **Какао на молоке** |  |  | **200** | **4,68** | **5,15** | **19,59** | **137,24** | **1,95** | **120** |
| - какао-порошок | 1,2 | 1,2 |  | 0,48 | 0,35 | 0,56 | 4,76 | - |  |
| - сахар | 12 | 12 |  | - | - | 11,98 | 45,48 | - |  |
| - молоко | 150 | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 1,95 |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом** |  |  | **50/7** | **2,43** | **5,38** | **14,54** | **117,97** | **-** |  |
| **-** хлеб пшеничный | 30 | 30 |  | 2,37 | 0,3 | 14,43 | 71,7 | - |  |
| - масло сливочное | 6 | 6 |  | 0,06 | 5,08 | 0,11 | 46,27 | - |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  |  | **12,91** | **19,16** | **79,7** | **538,51** | **3,9** |  |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | |
| **Сок** | 100 | 100 | **100** | **1,0** | **-** | **27,4** | **112** | **8** | **131** |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| **Кукуруза сладкая** | 60 | 60 | **60** | **1,86** | **0,12** | **3,9** | **24** | **6** | **7** |
| **Суп с клецками со сметаной** |  |  | **250/10** | **8,75** | **10,81** | **19,86** | **232,32** | **22,205** | **40** |
| - мясо говядина | 34 | 30 |  | 5,58 | 4,8 | - | 65,4 | - |  |
| - картофель | 133 | 80 |  | 1,4 | 0,28 | 11,41 | 56 | 20 |  |
| - мука | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
| - яйцо 1/8 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| - лук репчатый | 12,5 | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 | 1 |  |
| - морковь | 25 | 20 |  | 0,21 | 0,02 | 1,15 | 4,8 | 1 |  |
| - масло сливочное | 3 | 3 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 | - |  |
| - масло растительное | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | - |  |
| - сметана | 10 | 10 |  | 0,28 | 0,2 | 0,32 | 20,6 | 0,05 |  |
| **Картофельное пюре** |  |  | **180** | **5,84** | **6,11** | **38,29** | **238,05** | **44,65** | **104** |
| - картофель | 252 | 150 |  | 4,4 | 0,88 | 35,86 | 176 | 44 |  |
| - молоко | 40 | 40 |  | 1,4 | 1,6 | 2,35 | 29 | 0,65 |  |
| - масло сливочное | 6 | 6 |  | 0,04 | 3,63 | 0,08 | 33,05 | - |  |
| Соус сметанный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - масло растительное | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | - |  |
| - лук репчатый | 12,5 | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 | 1 |  |
| - морковь | 25 | 20 |  | 0,21 | 0,02 | 1,15 | 4,8 | 1 |  |
| - сметана | 10 | 10 |  | 0,28 | 0,2 | 0,32 | 20,6 | 0,05 |  |
| - мука пшеничная | 10 | 10 |  | 1,03 | 0,11 | 6,89 | 33,4 | - |  |
| **Котлета рыбная** |  |  | **70** | **19,3** | **9,2** | **6,89** | **188,26** | **1,9** | **52** |
| - рыба | 113 | 113 |  | 18,27 | 6,09 | - | 127,89 | 0,9 |  |
| - яйцо 1/8 | 5 | 5 |  | 1,03 | 0,11 | 6,89 | 33,4 | 1 |  |
| - масло растительное | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | - |  |
| -лук репчатый | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |
| -чеснок | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | 70 | 70 | **50** | **3,16** | **0,4** | **19,24** | **95,6** | **-** |  |
| **Кисель** |  |  | **200** | **0,03** | **-** | **29,88** | **119,65** | **-** | **122** |
| - кисель | 25 | 25 |  | 0,03 | - | 19,9 | 81,75 | - |  |
| - сахар | 12 | 12 |  | - | - | 9,98 | 37,9 | - |  |
| **Итого за обед:** |  |  |  | **32,03** | **43,57** | **119,81** | **1048.31** | **74,905** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| **Каша рисовая молочная** |  |  | **200** | **6,33** | **7,28** | **33,47** | **224,78** | **2** | **179** |
| - крупа рисовая | 20 | 20 |  | 2,1 | 0,3 | 21,42 | 99 | - |  |
| - молоко | 150 | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 1,95 |  |
| - сахар | 5 | 5 |  | - | - | 4,95 | 18,95 | - |  |
| - масло сливочное | 4 | 4 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 | 0,05 |  |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | **50** | **2,37** | **0,3** | **14,43** | **71,7** | **-** |  |
| **Чай с лимоном** |  |  | **200/8** | **0,07** | **-** | **12,22** | **48,12** | **4** | **137** |
| - чай | 1 | 1 |  | **2,37** | **0,3** | **14,43** | **71,7** | **-** |  |
| - сахар | 12 | 12 |  | - | - | 11,98 | 45,48 | - |  |
| - лимон | 9 | 8 |  | 0,07 | - | 0,24 | 2,64 | 4 |  |
| **Печенье** | 20 | 20 | **20** | **1,88** | **2,95** | **18,6** | **109** | **-** | **151** |
| **фрукты** | 114 | 100 | **100** | **0,56** | **0,56** | **13,78** | **63** | **18,2** |  |
| **Итого за полдник:** |  |  |  | **16,18** | **16,93** | **74,7** | **517** | **2** |  |
| **Всего за день:** |  |  |  | **62,12** | **79,66** | **301,61** | **2210,82** | **88,805** |  |

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Выход**  **(г)** | **Химический состав** | | | | **Витамины**  **С мг** | **№ рецептуры** |
| **Белки**  **(г)** | **Жиры**  **(г)** | **Углеводы (г)** | **Э/Ц (ккал)** |  |  |
| **Соль** | **6** | **6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| **Яйцо вареное 1** | 45 | 40 | **40** | **4,93** | **4,53** | **0,28** | **61,86** | **-** | **46** |
| **Каша ячневая молочная** |  |  | **200** | **6,24** | **8,44** | **25,38** | **203,8** | **1,95** | **14** |
| - крупа ячневая | 20 | 20 |  | 2,0 | 0,01 | 13,26 | 64,8 | - |  |
| - молоко | 150 | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 1,95 |  |
| - сахар | 5 | 5 |  | - | - | 4,99 | 18,95 | - |  |
| - масло сливочное | 5 | 5 |  | 0,04 | 3,63 | 0,08 | 33,05 | - |  |
| **Кофейный напиток** |  |  | **200** | **4,68** | **5,15** | **19,59** | **137,24** | **1,95** | **130** |
| - кофейный напиток | 2,4 | 2,4 |  | 0,48 | 0,35 | 0,56 | 4,76 | - |  |
| - сахар | 12 | 12 |  | - | - | 11,98 | 45,48 | - |  |
| - молоко | 150 | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 1,95 |  |
| **Хлеб пшеничный с сыром** |  |  | **50/7** | **7,03** | **11,18** | **14,54** | **189,97** | **0,32** |  |
| - сыр | 12 | 12 |  | 0,06 | 5,08 | 0,11 | 46,27 | - |  |
| - хлеб | 30 | 30 |  | 2,37 | 0,3 | 14,43 | 71,7 | - |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  |  | **17,665** | **23,795** | **46,33** | **505,21** |  |  |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | |
| **Сок** | 100 | 100 | **100** | **1,0** | **-** | **27,4** | **112** | **8** | **131** |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| **Огурец соленый** | 60 | 60 | **60** | **0,37** | **0,03** | **2,01** | **8,4** | **3** | **3** |
| **Щи со сметаной** |  |  | **250/10** | **8,47** | **10,53** | **15,47** | **10,49** | **49,05** | **871** |
| - капуста белокочанная | 160 | 85 |  | 0,87 | 0,05 | 2,26 | 12,97 | 27 |  |
| - морковь | 25 | 20 |  | 0,21 | 0,02 | 1,15 | 4,8 | 1 |  |
| - картофель | 133 | 80 |  | 1,4 | 0,28 | 11,41 | 56 | 20 |  |
| - лук репчатый | 12,5 | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 | 1 |  |
| - масло сливочное | 3 | 3 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 | - |  |
| - масло растительное | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | - |  |
| - сметана | 10 | 10 |  | 0,28 | 0,2 | 0,32 | 20,6 | 0,05 |  |
| - мясо говядина | 34 | 30 |  | 5,58 | 4,8 | - | 65,4 | - |  |
| **Каша перловая** |  |  | **180** | **2,83** | **6,96** | **20,03** | **157,22** | **-** | **124** |
| - крупа перловая | 35 | 35 |  | 2,79 | 0,33 | 19,95 | 97,2 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |
| - масло сливочное | 7 | 7 |  | 0,04 | 3,63 | 0,08 | 33,05 | - |  |
| Соус сметанный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - мука пшеничная | 10 | 10 |  | 1,03 | 0,11 | 6,89 | 33,4 | 1 |  |
| - лук | 12,5 | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 | 1 |  |
| - морковь | 25 | 20 |  | 0,21 | 0,02 | 1,16 | 4,8 | 1 |  |
| - масло растительное | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | - |  |
| - сметана | 10 | 10 |  | 0,28 | 0,2 | 0,32 | 20,6 | 0,05 |  |
| **Тефтели из говядины** |  |  | **70** | **15,85** | **16** | **7,46** | **240,86** | **1** | **107** |
| - мясо | 100 | 70 |  | 14,32 | 12,32 | - | 167,86 | - |  |
| - крупа рисовая | 7 | 7 |  | 0,7 | 0,01 | 7,14 | 33 | - |  |
| - яйцо 1/8 | 5 | 5 |  | 0,73 | 0,67 | 0,04 | 9,11 | - |  |
| - лук репчатый | 25 | 20 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 | 1 |  |
| - масло растительное | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | - |  |
| -чеснок | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов** |  |  | **200** | **0,73** | **-** | **21,67** | **85,82** | **0,56** | **126** |
| - сухофрукты | 24 | 24 |  | 0,73 | - | 7,7 | 32,76 | 0,56 |  |
| - сахар | 12 | 12 |  | - | - | 13,97 | 53,06 | - |  |
| **Хлеб пшеничный** | 70 | 70 | **50** | **4,74** | **0,6** | **28,86** | **143,4** | **-** |  |
| **Итого за обед:** |  |  |  | **36,09** | **37,64** | **106,04** | **951,48** | **59,66** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| **Творожная запеканка со сгущенным молоком** |  |  | **120/25** | **29,34** | **15,96** | **31,58** | **396,2** | **1** | **130** |
| - творог | 200 | 200 |  | 25,05 | 13,5 | 3 | 238,5 | 0,75 |  |
| - манка | 15 | 15 |  | 1,03 | 0,1 | 6,77 | 32,8 | - |  |
| - сахар | 15 | 15 |  | - | - | 6,99 | 26,53 | - |  |
| - яйцо 1/2 | 20 | 20 |  | 1,46 | 0,23 | 0,82 | 18,37 | - |  |
| - молоко сгущенное | 25 | 25 |  | 1,8 | 2,13 | 14 | 80 | 0,25 |  |
| -масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| -растительное масло | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном** |  |  | **200/9** | **0,07** | **-** | **12,22** | **48,12** | **4** | **137** |
| - чай | 1 | 1 |  | **2,37** | **0,3** | **14,43** | **71,7** | **-** |  |
| - сахар | 15 | 15 |  | - | - | 11,98 | 45,48 | - |  |
| - лимон | 9,5 | 9 |  | 0,07 | - | 0,24 | 2,64 | 4 |  |
| **Вафли** | 20 | 20 | **20** | **0,85** | **7,55** | **16,18** | **134,75** | **-** | **152** |
| **фрукты** | 103 | 90 | **90** | **0,56** | **0,56** | **13,78** | **63** | **18,2** |  |
| **Итого за полдник:** |  |  |  | **31,14** | **24,89** | **79,93** | **675,57** | **5** |  |
| **Всего за день:** |  |  |  | **92,761** | **86,325** | **232,3** | **2132,26** | **68,88** |  |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Выход**  **(г)** | **Химический состав** | | | | | **Витамины**  **С мг** | | **№ рецептуры** |  | |
| **Белки**  **(г)** | **Жиры**  **(г)** | **Углеводы (г)** | **Э/Ц (ккал)** | |  | |  |
| **Соль** | **6** | **6** |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |  | |
| **Каша «Дружба»** |  |  | **200** | **7,02** | **9,08** | **32,81** | **240,07** | | **1,95** | | **68** |  | |
| - сахар | 5 | 5 |  | - | - | 4,99 | 18,95 | | - | |  |
| - рис | 10 | 10 |  | 1,05 | 0,15 | 10,71 | 49,5 | | - | |  |
| - пшено | 10 | 10 |  | 1,73 | 0,5 | 9,98 | 52,2 | | - | |  |
| - молоко | 150 | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | | 1,95 | |  |
| - масло сливочное | 5 | 5 |  | 0,04 | 3,63 | 0,08 | 33,05 | | - | |  |
| **Кофейный напиток** |  |  | **200** | **4,68** | **5,15** | **19,59** | **137,24** | | **1,95** | | **130** |
| - кофейный напиток | 2,4 | 2,4 |  | 0,48 | 0,35 | 0,56 | 4,76 | | - | |  |
| - сахар | 12 | 12 |  | - | - | 11,98 | 45,48 | | - | |  |
| - молоко | 150 | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | | 1,95 | |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом с сыром** |  |  | **50/20/7** | **7,03** | **11,18** | **15,54** | **189,94** | | **0,32** | |  |
| **-** хлеб пшеничный | 30 | 30 |  | 2,37 | 0,3 | 14,43 | 71,7 | | - | |  |
| - сыр | 20 | 20 |  | 4,6 | 5,8 | - | 72 | | 0,32 | |  |
| - масло сливочное | 6 | 6 |  | 0,06 | 5,08 | 0,11 | 46,24 | | - | |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  |  | **18,73** | **25,41** | **66,94** | **567,91** | | **4,22** | |  |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | |  | |
| **Сок** | 100 | 100 | **100** | **1,0** | **-** | **27,4** | **112** | | **8** | | **131** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |  | |
| **Морковь** | 60 | 60 | **60** | **0,37** | **0,03** | **2,01** | **8,4** | | **3** | | **3** |
| **Борщ со сметаной** |  |  | **250/10** | **3,49** | **5,77** | **19,11** | **161,89** | | **49,3** | | **62** |
| - морковь | 25 | 20 |  | 0,21 | 0,02 | 1,15 | 4,8 | | 1 | |  |
| - картофель | 133 | 80 |  | 1,4 | 0,28 | 11,41 | 56 | | 20 | |  |
| - капуста | 160 | 85 |  | 0,87 | 0,05 | 2,26 | 12,97 | | 27 | |  |
| - масло сливочное | 3 | 3 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 | | - | |  |
| - свекла | 70 | 50 |  | 0,6 | 0,04 | 3,64 | 16,8 | | 0,25 | |  |
| - лук | 12,5 | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 | 1 | | |  |
| - масло растительное | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | - | | |  |
| - сметана | 10 | 10 |  | 0,28 | 0,2 | 0,32 | 20,6 | 0,05 | | |  |
| - мясо | 34 | 30 |  | 0,28 | 0,2 | 0,32 | 20,6 | 0,05 | | |  |
| **Каша гречневая** |  |  | **180** | **3,82** | **7,62** | **18,71** | **158,72** | **-** | | | **67** |
| - крупа гречневая | 35 | 35 |  | 3,78 | 0,99 | 18,63 | 98,7 | - | | |  |
| - масло сливочное | 7 | 7 |  | 0,04 | 3,63 | 0,08 | 33,05 | - | | |  |
| Соус сметанный |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |
| - масло растительное | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | - | | |  |
| - лук репчатый | 12,5 | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 | 1 | | |  |
| - морковь | 25 | 20 |  | 0,21 | 0,02 | 1,15 | 4,8 | 1 | | |  |
| - сметана | 10 | 10 |  | 0,28 | 0,2 | 0,32 | 20,6 | 0,05 | | |  |
| - мука пшеничная | 10 | 10 |  | 1,03 | 0,11 | 6,89 | 33,4 | - | | |  |
| **Котлета из говядины** |  |  | **70** | **15,34** | **15,47** | **5,12** | **224,57** | **1** | | | **101** |
| - мясо | 100 | 75 |  | 13,95 | 12 | - | 163,5 | - | | |  |
| - яйцо 1/8 | 5 | 5 |  | 0,5 | 0,46 | 0,03 | 6,28 | - | | |  |
| - хлеб | 5 | 5 |  | 0,79 | 0,01 | 4,81 | 23,9 | - | | |  |
| - лук репчатый | 25 | 20 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 | 1 | | |  |
| - масло растительное | 3 | 3 |  | - | 3 | - | 26,97 | - | | |  |
| -чеснок | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  | | |  |
| **Компот из сухофруктов** |  |  | **200** | **0,73** | **-** | **21,67** | **85,82** | **0,56** | | | **126** |
| - сухофрукты | 24 | 24 |  | 0,73 | - | 7,7 | 32,76 | 0,56 | | |  |
| - сахар | 12 | 12 |  | - | - | 13,97 | 53,06 | - | | |  |
| **Хлеб пшеничный** | 70 | 70 | **50** | **3,16** | **0,4** | **19,24** | **95,6** | **-** | | |  |
| **Итого за обед:** |  |  |  | **27,87** | **32,62** | **100,23** | **850,87** | **63,35** | | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| **Суп рыбный** |  |  | **200** | **10,89** | **11,305** | **12,89** | **255,02** | **22** | | | **44** |
| - консервы рыбные | 50 | 50 |  | 4,575 | 5,825 | - | 70,75 | - | | |  |
| - картофель | 85 | 50 |  | 1,4 | 0,28 | 11,41 | 56 | | | 20 |  |  | |  | 40 |  | 1,24 | 0,08 | 2,6 | 16 | 0,044 | 0,02 | 4 | 8 | 0,28 |
| - крупа перловая | 7 | 7 |  | 1,4 | 0,28 | 11,41 | 56 | | | 20 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - лук | 12,5 | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 | 1 | | |  |  |
| - морковь | 25 | 20 |  | 0,21 | 0,02 | 1,15 | 4,8 | 1 | | |  |
| - масло растительное | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | - | | |  |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | **50** | **2,37** | **0,3** | **14,43** | **71,7** | **-** | | |  |
| **Чай** | 200 | 200 | **200** | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** | **2,6** | | | **131** |
| - чай | 1 | 1 |  | **2,37** | **0,3** | **14,43** | **71,7** | **-** | | |  |
| - сахар | 12 | 12 |  | - | - | 10,98 | 41,69 | - | | |  |
| **фрукты** | 114 | 100 | **100** | **0,56** | **0,56** | **13,78** | **63** | **18,2** | | |  |
| **Итого за полдник:** |  |  |  | **21,41** | **34,455** | **66** | **714,97** | **44,6** | | |  |
| **Всего за день:** |  |  |  | **68,57** | **127,5** | **246,95** | **2196,75** | **130,37** | | |  |

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Выход**  **(г)** | | **Химический состав** | | | | | | | | **Витамины**  **С мг** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки (г)** | | | **Жиры (г)** | | **Углеводы (г)** | | **Э/Ц (ккал)** |  |  |
| **Соль** | **6** | **6** |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп рисовый молочный** |  |  | **200** | **6,13** | | | **9,54** | | | **24,24** | | **205,9** | **2,34** | **94** |
| - крупа рисовая | 15 | 15 |  | 1,05 | | | 0,15 | | | 10,71 | | 49,5 | - |  |
| - молоко | 150 | 150 |  | 5,04 | | | 5,76 | | | 8,46 | | 104,4 | 2,34 |  |
| - масло сливочное | 5 | 5 |  | 0,04 | | | 3,63 | | | 0,08 | | 33,05 | - |  |
| - сахар | 5 | 5 |  | - | | | - | | | 4,99 | | 18,95 | - |  |
| **Молоко цельное** | **200** | **200** | **200** | **5,6** | | | **6,4** | | | **9,4** | | **116** | **2,6** | **131** |
| - молоко | 200 | 200 |  | 4,2 | | | 4,8 | | | 7,05 | | 87 | 1,95 |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом** |  |  | **50/7** | **2,43** | | | **5,38** | | | **14,54** | | **117,97** | **-** |  |
| - хлеб пшеничный | 30 | 30 |  | 2,37 | | | 0,3 | | | 14,43 | | 71,7 | - |  |
| - масло сливочное | 6 | 6 |  | 0,06 | | | 5,08 | | | 0,11 | | 46,27 | - |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  |  | **13,24** | | | **20,1** | | | **81,67** | | **554,86** | **4,29** |  |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сок** | 100 | 100 | **100** | **1,0** | | **-** | | | **27,4** | | **112** | | **8** | **131** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Кукуруза сладкая** | 60 | 60 | **60** | **1,86** | | **0,12** | | | **3,9** | | **24** | | **6** | **7** |
| **Рассольник с мясом и сметаной** |  |  | **250/35/10** | **12,42** | | **15,02** | | | **22,22** | | **293,02** | | **25,05** | **34** |
| **-** мясо говядина | 40 | 35 |  | 9,1 | | 9,2 | | | 0,35 | | 120,5 | | - |  |
| - картофель | 133 | 80 |  | 1,4 | | 0,28 | | | 11,41 | | 56 | | 20 |  |
| - крупа перловая | 7 | 7 |  | 0,93 | | 0,11 | | | 6,65 | | 32 | | - |  |
| - лук репчатый | 12,5 | 10 |  | 0,1 | | - | | | 0,28 | | 3,92 | | 1,0 |  |
| - морковь | 25 | 20 |  | 0,21 | | 0,02 | | | 1,15 | | 4,8 | | 1,0 |  |
| - огурец соленый | 50 | 50 |  | 0,37 | | 0,03 | | | 2,01 | | 8,4 | | 3 |  |
| - масло растительное | 3 | 3 |  | - | | 3,0 | | | - | | 26,97 | | - |  |
| - масло сливочное | 3 | 3 |  | 0,03 | | 2,18 | | | 0,05 | | 19,83 | | - |  |
| - сметана | 10 | 10 |  | 0,28 | | 0,2 | | | 0,32 | | 20,6 | | 0,05 |  |
| **Капуста тушеная** |  |  | **180** | **3,1** | | **9,7** | | | **10,05** | | **140,03** | | **75,25** | **105** |
| - лук репчатый | 12,5 | 10 |  | 0,1 | | - | | | 0,28 | | 3,92 | | 1,0 |  |
| - капуста белокочанная | 300 | 200 |  | 2,16 | | 0,12 | | | 5,64 | | 32,4 | | 67,5 |  |
| - морковь | 67 | 48 |  | 0,62 | | 0,05 | | | 3,46 | | 14,4 | | 3 |  |
| - томатная паста | 15 | 15 |  | 0,15 | | - | | | 0,53 | | 2,85 | | 3,75 |  |
| - масло сливочное | 3 | 3 |  | 0,07 | | 6,53 | | | 0,14 | | 59,49 | | - |  |
| - масло растительное | 4 | 4 |  | - | | 3,0 | | | - | | 26,97 | | - |  |
| -чеснок | 5 | 5 |  |  | |  | | |  | |  | |  |  |
| **сосиска отварная** |  |  | **70** | **11,7** | | **22,8** | | | **-** | | **252** | | **-** | **98** |
| - сосиска | 70 | 70 |  | 11,7 | | 22,8 | | | - | | 252 | | - |  |
| **Кисель** |  |  | **200** | **0,03** | | **-** | | | **29,88** | | **119,65** | | **-** | **122** |
| - кисель | 25 | 25 |  | 0,03 | | - | | | 19,9 | | 81,75 | | - |  |
| - сахар | 12 | 12 |  | - | | - | | | 9,98 | | 37,9 | | - |  |
| **Хлеб пшеничный** | 70 | 70 | **50** | **4,74** | | **0,6** | | | **28,86** | | **143,4** | | **-** |  |
| **Итого за обед:** |  |  |  | **31,99** | | **48,12** | | | **91,01** | | **948,1** | | **100,3** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Творожная запеканка со сгущенным молоком** |  |  | **120/25** | **29,34** | **15,96** | **31,58** | **396,2** | **1** | **130** |
| - творог | 200 | 200 |  | 25,05 | 13,5 | 3 | 238,5 | 0,75 |  |
| - манка | 15 | 15 |  | 1,03 | 0,1 | 6,77 | 32,8 | - |  |
| - сахар | 15 | 15 |  | - | - | 6,99 | 26,53 | - |  |
| - яйцо 1/2 | 20 | 20 |  | 1,46 | 0,23 | 0,82 | 18,37 | - |  |
| - молоко сгущенное | 25 | 25 |  | 1,8 | 2,13 | 14 | 80 | 0,25 |  |
| -масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| -масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном** |  |  | **200/8** | **0,05** | **6,0** | **15,2** | **123,3** | **4** | **137** |
| - чай | 1 | 1 |  | **2,37** | **0,3** | **14,43** | **71,7** | **-** |  |
| - сахар | 12 | 12 |  | - | - | 10,98 | 41,69 | - |  |
| - лимон | 9 | 8 |  | 0,05 | - | 0,15 | 1,65 | 4 |  |
| **Вафли** | 20 | 20 | **20** | **0,85** | **7,55** | **16,18** | **134,75** | **-** | **152** |
| **фрукты** | 103 | 90 | **90** | **0,56** | **0,56** | **13,78** | **63** | **18,2** |  |
| **Итого за полдник:** |  |  |  | **25,29** | **40,07** | **61,14** | **707,42** | **2,6** |  |
| **Всего за день:** |  |  |  | **114,97** | **132,93** | **264,73** | **2249,09** | **110,25** |  |

**День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Выход**  **(г)** | **Химический состав** | | | | **Витамины**  **С мг** | **№ рецептуры** | |  |  |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Э/Ц (ккал)** |  |  | |  |
| **Соль** | **6** | **6** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **Каша пшенная молочная** |  |  | **200** | **7,68** | **7,88** | **32,04** | **230,18** | **1,95** | | **70** |
| **Яйцо отварное 1** | **45** | **40** | **40** | **4,93** | **4,53** | **0,28** | **61,86** | **-** | | **46** |
| - пшено | 23 | 23 |  | 3,45 | 0,9 | 19,95 | 104,4 | - | |  |
| - молоко | 150 | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 1,95 | |  |
| - масло сливочное | 5 | 5 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 | - | |  |
| - сахар | 5 | 5 |  | - | - | 4,99 | 18,95 | - | |  |
| **Кофейный напиток** |  |  | **200** | **4,68** | **5,15** | **19,59** | **137,24** | **1,95** | | **130** |
| - кофейный напиток | 2,4 | 2,4 |  | 0,48 | 0,35 | 0,56 | 4,76 | - | |  |
| - сахар | 12 | 12 |  | - | - | 11,98 | 45,48 | - | |  |
| - молоко | 150 | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 1,95 | |  |
| **Хлеб пшеничный** |  |  | **50/7** | **2,43** | **5,38** | **14,54** | **117,97** | **-** | |  |
| - хлеб пшеничный | 30 | 30 |  | 2,37 | 0,3 | 14,43 | 71,7 | - | |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  |  | **14,79** | **18,41** | **66,17** | **485,39** | **3,9** | |  |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | |  | |
| **Сок** | 100 | 100 | **100** | **1,0** | **-** | **27,4** | **112** | **8** | | **131** |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| **Свекла отварная** |  |  | **100** | **0,96** | **0,06** | **5,8** | **26,88** | **8** | |  |
| - свекла | 130 | 100 |  |  |  |  |  |  | |  |
| - масло растительное | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Суп картофельный с фрикадельками** |  |  | **250/22** | **11,77** | **14,15** | **12,93** | **229,13** | **22** | | **776** |
| - мясо говядина | 50 | 35 |  | 9,3 | 8 | - | 109 | - | |  |
| - лук репчатый | 12,5 | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 | 1 | |  |
| - морковь | 25 | 20 |  | 0,21 | 0,02 | 1,15 | 4,8 | 1 | |  |
| - картофель | 133 | 80 |  | 1,4 | 0,28 | 11,41 | 56 | 20 | |  |
| - масло сливочное | 3 | 3 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 | - | |  |
| - яйцо 1/8 | 5 | 5 |  | 0,73 | 0,67 | 0,04 | 9,11 | - | |  |
| - масло растительное | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | - | |  |
| -вермишель | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Каша рисовая** |  |  | **170** | **2,48** | **3,03** | **25,04** | **162,3** | **-** | | **127** |
| - крупа рисовая | 35 | 35 |  | 2,45 | 0,35 | 24,99 | 115,5 | - | |  |
| - масло сливочное | 6 | 6 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 | - | |  |
| - масло растительное | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | - | |  |
| **Соус** |  |  | **50** | **1,25** | **3,13** | **8,29** | **69,09** | **2,05** | | **40** |
| - лук репчатый | 12,5 | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 | 1 | |  |
| - морковь | 25 | 20 |  | 0,21 | 0,02 | 1,15 | 4,8 | 0,5 | |  |
| - масло растительное | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | - | |  |
| - мука пшеничная | 10 | 10 |  | 1,03 | 0,11 | 6,89 | 33,4 | 1 | |  |
| **Котлета рыбная** |  |  | **100** | **19,3** | **9,2** | **6,89** | **188,26** | **1,9** | | **52** |
| - рыба | 113 | 100 |  | 18,27 | 6,09 | - | 127,89 | 0,9 | |  |
| - яйцо 1/8 | 5 | 5 |  | 1,03 | 0,11 | 6,89 | 33,4 | 1 | |  |
| - масло растительное | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | - | |  |
| -лук репчатый | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  | |  |
| -чеснок | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Компот из сухофруктов** |  |  | **200** | **0,73** | **-** | **21,67** | **85,82** | **0,56** | | **126** |
| - сухофрукты | 24 | 24 |  | 0,73 | - | 7,7 | 32,76 | 0,56 | |  |
| - сахар | 12 | 12 |  | - | - | 13,97 | 53,06 | - | |  |
| **Хлеб пшеничный** | 70 | 70 | **50** | **3,16** | **0,4** | **19,24** | **95,6** | **-** | |  |
| **Итого за обед:** |  |  |  | **44,52** | **33,82** | **123,64** | **993,22** | **85,55** | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | |
| **Каша гречневая с маслом** |  |  | **250** | **8,56** | **10,36** | **15,49** | **192,92** | **0,2113** | | **95** |  |
| - гречка | 35 | 35 |  | 1,4 | 0,28 | 11,41 | 56 | 0,12 | |  |
| - масло сливочное | 6 | 6 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 | 0,0003 | |  |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | **50** | **2,37** | **0,3** | **14,43** | **71,7** | **-** | |  |
| **Печенье** | 20 | 20 | **20** | **1,88** | **2,95** | **18,6** | **109** | **-** | | **151** |
| **Молоко цельное** | 200 | 200 | **200** | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** | **2,6** | | **131** |
| **фрукты** | 103 | 90 | **90** | **0,56** | **0,56** | **13,78** | **63** | **18,2** | |  |
| **Итого за полдник:** |  |  |  | **25,29** | **40,07** | **61,14** | **707,42** | **2,6** | |  |
| **Всего за день:** |  |  |  | **114,97** | **132,93** | **264,73** | **2249,09** | **110,25** | |  |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Выход**  **(г)** | **Химический состав** | | | | **Витамины**  **С мг** | **№ рецептуры** |  |  |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Э/Ц (ккал)** |  |  |  |
| **Соль** | **6** | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| **Каша кукурузная** |  |  | **200** | **7,04** | **9,09** | **32,5** | **239,7** | **1,95** | **88** |
| - молоко | 150 | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 1,95 |  |
| - крупа кукурузная | 25 | 25 |  | 0,7 | 0,1 | 7,14 | 33 | - |  |
| - масло сливочное | 5 | 5 |  | 0,04 | 3,63 | 0,08 | 33,05 | - |  |
| - сахар | 5 | 5 |  | - | - | 4,99 | 18,95 | - |  |
| **Кофейный напиток** |  |  | **200** | **4,68** | **5,15** | **19,59** | **137,24** | **1,95** | **130** |
| - кофейный напиток | 2,4 | 2,4 |  | 0,48 | 0,35 | 0,56 | 4,76 | - |  |
| - сахар | 12 | 12 |  | - | - | 11,98 | 45,48 | - |  |
| - молоко | 150 | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 1,95 |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом** |  |  | **50/7** | **2,43** | **5,38** | **14,54** | **117,97** | **-** |  |
| - хлеб пшеничный | 30 | 30 |  | 2,37 | 0,3 | 14,43 | 71,7 | - |  |
| - масло сливочное | 6 | 6 |  | 0,06 | 5,08 | 0,11 | 46,27 | - |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  |  | **12,99** | **32,17** | **43,74** | **434,81** | **3,9** |  |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | |
| **Сок** | 100 | 100 | **100** | **1,0** | **-** | **27,4** | **112** | **8** | **131** |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| **Кукуруза сладкая** | 60 | 60 | **60** | **1,86** | **0,12** | **3,9** | **24** | **6** | **7** |
| **Свекольник с мясом со сметан.** |  |  | **250/10** | **3,24** | **5,76** | **20,56** | **166,1** | **32,55** | **55** |
| - свекла | 150 | 100 |  | 1,2 | 0,08 | 7,28 | 33,6 | 10 |  |
| - картофель | 133 | 80 |  | 1,4 | 0,28 | 11,41 | 56 | 20 |  |
| - лук репчатый | 12,5 | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 | 1 |  |
| - морковь | 25 | 20 |  | 0,21 | 0,02 | 1,15 | 4,8 | 1 |  |
| - томатная паста | 2 | 2 |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,38 | 0,5 |  |
| - масло растительное | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | - |  |
| - масло сливочное | 3 | 3 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 | - |  |
| - мясо | 34 | 30 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 | - |  |
| - сметана | 10 | 10 |  | 0,28 | 0,2 | 0,32 | 20,6 | 0,05 |  |
| **Тефтели из говядины** |  |  | **90** | **15,85** | **16** | **7,46** | **240,86** | **1** | **107** |
| - мясо | 100 | 70 |  | 14,32 | 12,32 | - | 167,86 | - |  |
| - крупа рисовая | 7 | 7 |  | 0,7 | 0,01 | 7,14 | 33 | - |  |
| - яйцо 1/8 | 5 | 5 |  | 0,73 | 0,67 | 0,04 | 9,11 | - |  |
| - лук репчатый | 25 | 20 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 | 1 |  |
| - масло растительное | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | - |  |
| -чеснок | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Соус |  |  | **50** | **1,33** | **3,13** | **8,33** | **69,09** | **3** | **40** |
| - мука пшеничная | 10 | 10 |  | 1,03 | 0,11 | 6,89 | 33,4 | 1 |  |
| - лук | 12,5 | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 | 1 |  |
| - морковь | 25 | 20 |  | 0,21 | 0,02 | 1,16 | 4,8 | 1 |  |
| - масло растительное | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | - |  |
| **Рожки с маслом** |  |  | **130** | **4,2** | **7,07** | **27,96** | **194,82** | **-** | **147** |
| - рожки | 40 | 40 |  | 4,16 | 0,44 | 27,88 | 134,8 | - |  |
| - масло сливочное | 7 | 7 |  | 0,04 | 3,63 | 0,08 | 33,05 | - |  |
| **Компот из сухофруктов** |  |  | **200** | **0,73** | **-** | **21,67** | **85,82** | **0,56** | **126** |
| - сухофрукты | 24 | 24 |  | 0,73 | - | 7,7 | 32,76 | 0,56 |  |
| - сахар | 12 | 12 |  | - | - | 13,97 | 53,06 | - |  |
| **Хлеб пшеничный** | 70 | 70 | **50** | **4,74** | **0,6** | **28,86** | **143,4** | **-** |  |
| **Итого за обед:** |  |  |  | **31,95** | **32,68** | **118,74** | **924,09** | **43,11** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Булочка домашняя** |  |  | **80/70** | **9,18** | **8,75** | **56,25** | **346,28** | **20,39** | **51** |
| **-** мука пшеничная | 70 | 70 |  | 6,18 | 0,66 | 41,34 | 200,4 | - |  |
| - масло сливочное | 4 | 4 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 | - |  |
| - масло растительное | 4 | 4 |  | - | 4,0 | - | 35,96 | - |  |
| - молоко | 40 | 40 |  | 0,84 | 0,96 | 1,41 | 17,4 | 0,39 |  |
| - яйцо 1/8 | 5 | 5 |  | 0,73 | 0,67 | 0,04 | 9,11 | - |  |
| -сахар | 15 | 15 |  | - | - | 2 | 7,58 | - |  |
| -дрожжи | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Молоко цельное** | 200 | 200 | **150** | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** | **2,6** | **131** |
| **Конфета шоколадная** | 19 | 19 | **19** | **1,73** | **8,9** | **13,1** | **137,5** | **-** |  |
| **Банан** | 114 | 100 | **100** | **0,56** | **0,56** | **13,78** | **63** | **18,2** |  |
| **Итого за полдник:** |  |  |  | **11,56** | **25,44** | **80,67** | **612,27** | **5,95** |  |
| **Всего за день:** |  |  |  | **57,5** | **90,29** | **270,55** | **2083,17** | **60,96** |  |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Выход**  **(г)** | **Химический состав** | | | | | | | **Витамины**  **С мг** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки (г)** | | **Жиры (г)** | | **Углеводы (г)** | | **Э/Ц (ккал)** |  |
| **Соль** | **6** | **6** |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **Суп вермишелевый молочный** |  |  | **200** | **5,8** | | **8,6** | | **22,54** | | **189,55** | **1,95** | **93** |
| - вермишель | 15 | 15 |  | 1,56 | | 0,17 | | 10,46 | | 50,55 | - |  |
| - молоко | 150 | 150 |  | 4,2 | | 4,8 | | 7,05 | | 87 | 1,95 |  |
| - сахар | 5 | 5 |  | - | | - | | 4,95 | | 18,95 | - |  |
| - масло сливочное | 4 | 4 |  | 0,04 | | 3,63 | | 0,08 | | 33,05 | - |  |
| **Какао на молоке** |  |  | **200** | **4,4** | | **4,83** | | **19,12** | | **131,44** | **1,78** | **120** |
| - какао-порошок | 1,2 | 1,2 |  | 0,48 | | 0,35 | | 0,56 | | 4,76 | - |  |
| - сахар | 12 | 12 |  | - | | - | | 11,98 | | 45,48 | - |  |
| - молоко | 150 | 150 |  | 3,92 | | 4,48 | | 6,58 | | 81,2 | 1,78 |  |
| **Хлеб пшеничный с джемом** |  |  | **50/7** | **2,43** | | **5,38** | | **14,54** | | **117,97** | **-** |  |
| - хлеб пшеничный | 30 | 30 |  | 3,92 | | 4,48 | | 6,58 | | 81,2 | 1,78 |  |
| - джем | 7 | 7 |  | 2,43 | | 5,38 | | 14,54 | | 117,97 | - |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  |  | | **13,87** | | **19,3** | | **66,16** | **489,11** | **3,73** |  |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **Сок** | 100 | 100 | **100** | **1,0** | | **-** | | **27,4** | | **112** | **8** | **131** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| **Морковь отварная** |  |  | **100** |  | |  | |  | |  |  |  |
| - морковь | 130 | 100 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| - масло растительное | 1 | 1 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Суп картофельный полевой** |  |  | **250** | **9,88** | | **17,48** | | **26,29** | | **307,78** | **26,4** | **40** |
| - крупа пшено | 8 | 8 |  | 1,89 | | 0,5 | | 9,32 | | 50,25 | - |  |
| - куры | 70 | 30 |  | 5,85 | | 11,4 | | - | | 126 | - |  |
| - картофель | 133 | 80 |  | 1,9 | | 0,38 | | 15.49 | | 76 | 24,4 |  |
| - масло сливочное | 3 | 3 |  | 0,03 | | 2,18 | | 0,05 | | 19,83 | - |  |
| - масло растительное | 3 | 3 |  | - | | 3,0 | | - | | 26,97 | - |  |
| - лук | 12,5 | 10 |  | 0,21 | | 0,02 | | 1,15 | | 4,8 | 1 |  |
| - морковь | 25 | 20 |  | 0,1 | | - | | 0,28 | | 3,92 | 1 |  |
| **Сложный гарнир** |  |  | **180** |  | |  | |  | |  |  |  |
| - картофель | 84 | 50 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| - молоко | 40 | 40 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| - масло сливочное | 6 | 6 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| - капуста | 130 | 100 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| - масло растительное | 3 | 3 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| - томатная паста | 8 | 8 |  | 0,15 | | - | | 0,53 | | 2,85 | 3,75 |  |
| - морковь | 37,5 | 30 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| - лук | 12,5 | 10 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| Соус сметанный |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| - лук репчатый | 12,5 | 10 |  | 0,1 | | - | | 0,28 | | 3,92 | 2 |  |
| - морковь | 25 | 20 |  | 0,21 | | 0,02 | | 1,15 | | 4,8 | 1 |  |
| - мука | 10 | 10 |  | 1,03 | | 0,11 | | 6,89 | | 34,4 | 1 |  |
| - сметана | 10 | 10 |  | 0,28 | | 0,2 | | 0,32 | | 20,6 | 0,05 |  |
| - масло растительное | 3 | 3 |  | - | | 3,0 | | - | | 26,97 | - |  |
| -чеснок | 5 | 5 |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Курица отварная** |  |  | **100** | **20,82** | | **22,82** | | **9,07** | | **327,96** | **-** | **110** |
| - мясо курица порционно | 150 | 100 |  | 19,48 | | 19,69 | | 0,75 | | 257,87 | - |  |
| **Кисель** |  |  | **200** | **0,03** | | **-** | | **29,88** | | **119,65** | **-** | **122** |
| - кисель | 25 | 25 |  | 0,03 | | - | | 19,9 | | 81,75 | - |  |
| - сахар | 12 | 12 |  | - | | - | | 9,98 | | 37,9 | - |  |
| **Хлеб пшеничный** | 70 | 70 | **50** | **3,16** | | **0,4** | | **19,24** | | **95,6** | **-** |  |
| **Итого за обед:** |  |  |  | **44,98** | | **53,27** | | **96,38** | | **1189,08** | **35,4** |  |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Омлет** |  |  | **100** | **3,16** | **0,4** | **19,24** | **95,6** | **-** |  |
| - яйцо 1/5 | 40 | 40 |  | 0,05 | 6,0 | 15,2 | 123,3 | 4 |  |
| - молоко | 60 | 60 |  | - | - | 10,98 | 41,69 | - |  |
| -масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| -масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Зелёный горошек** | 60 | 60 | **60** | **1,86** | **0,12** | **3,9** | **24** | **6** | **4** |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | **50** | **3,16** | **0,4** | **19,24** | **95,6** | **-** |  |
| **Чай с сахаром и лимоном** |  |  | **200/6** | **0,05** | **6,0** | **15,2** | **123,3** | **4** | **137** |
| - чай | 1 | 1 |  | **2,37** | **0,3** | **14,43** | **71,7** | **-** |  |
| - сахар | 12 | 12 |  | - | - | 10,98 | 41,69 | - |  |
| - лимон | 9 | 8 |  | 0,05 | - | 0,15 | 1,65 | 4 |  |
| **Вафли** | 20 | 20 | **20** | **0,85** | **7,55** | **16,18** | **134,75** | **-** |  |
| **фрукты** | 114 | 100 | **100** | **0,56** | **0,56** | **13,78** | **63** | **18,2** |  |
| **Итого за полдник:** |  |  |  | **20,7** | **24,26** | **82,98** | **622,08** | **3,34** |  |
| **Всего за день:** |  |  |  | **80,55** | **96,83** | **272,92** | **2112,27** | **50,47** |  |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | **Нетто**  **(г)** | **Выход**  **(г)** | **Химический состав** | | | | | **Витамины**  **С мг** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Э/Ц**  **(ккал)** | |  |  |
| **Соль** | **6** | **6** |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **Суп геркулес. молочный** |  |  | **200** | **5,88** | **8,65** | **9,61** | **179,6** | | **1,95** | **89** |
| - крупа «Геркулес» | 15 | 15 |  | 1,65 | 0,95 | 2,5 | 50,55 | | - |  |
| - молоко | 150 | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | | 1,95 |  |
| - масло сливочное | 4 | 4 |  | 0,03 | 2,9 | 0,06 | 26,44 | | - |  |
| - сахар | 5 | 5 |  | - | - | 3,99 | 15,16 | | - |  |
| **Какао на молоке** |  |  | **200** | **4,68** | **5,15** | **19,59** | **137,24** | | **1,95** | **120** |
| - какао-порошок | 1,2 | 1,2 |  | 0,48 | 0,35 | 0,56 | 4,76 | | - |  |
| - сахар | 12 | 12 |  | - | - | 11,98 | 45,48 | | - |  |
| - молоко | 150 | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | | 1,95 |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом** |  |  | **50/7** | **2,43** | **5,38** | **14,54** | **117,97** | | **-** |  |
| - хлеб пшеничный | 30 | 30 |  | 2,37 | 0,3 | 14,43 | 71,7 | | - |  |
| - масло сливочное | 6 | 6 |  | 0,06 | 5,08 | 0,11 | 46,27 | | - |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  |  | **15,65** | **25,62** | **74,75** | **583,51** | | **3,9** |  |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | |
| **Сок** | 100 | 100 | **100** | **1,0** | **-** | **27,4** | **112** | | **8** | **131** |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| **Зелены горошек** | 60 | 60 | **60** | **0,37** | **0,03** | **2,01** | **8,4** | | **3** | **3** |
| **Суп фасолевый с мясом** |  |  | **250** | **13,44** | **14,98** | **21,98** | **281,22** | | **22** | **47** |
| - мясо | 34 | 30 |  | 9,1 | 9,2 | 0,35 | 120,5 | | - |  |
| - фасоль | 10 | 10 |  | 2,1 | 0,2 | 4,66 | 29,2 | | - |  |
| - картофель | 133 | 80 |  | 1,9 | 0,38 | 15,49 | 76 | | 20 |  |
| - лук репчатый | 12,5 | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 | | 1 |  |
| - морковь | 25 | 20 |  | 0,21 | 0,02 | 1,15 | 4,8 | | 1 |  |
| - масло сливочное | 3 | 3 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 | | - |  |
| - масло растительное | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | | - |  |
| **Картофельное пюре** |  |  | **180** | **5,84** | **6,11** | **38,29** | **238,05** | | **44,65** | **29** |
| - картофель | 252 | 150 |  | 4,4 | 0,88 | 35,86 | 176 | | 44 |  |
| - молоко | 50 | 50 |  | 1,4 | 1,6 | 2,35 | 29 | | 0,65 |  |
| - масло сливочное | 6 | 6 |  | 0,04 | 3,63 | 0,08 | 33,05 | | - |  |
| **Тефтели рыбные** |  |  | **70** | **19,3** | **9,2** | **6,89** | **188,26** | | **1,9** | **52** |
| - рыба | 113 | 100 |  | 18,27 | 6,09 | - | 127,89 | | 0,9 |  |
| - масло растительное | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | | - |  |
| - крупа рисовая | 7 | 7 |  |  |  |  |  | |  |  |
| - яйцо 1/8 | 5 | 5 |  | 0,73 | 0,67 | 0,04 | 9,11 | | - |  |
| Соус сметанный |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| - сметана | 10 | 10 |  | 1,03 | 0,11 | 6,89 | 34,4 | | 1 |  |
| - мука | 10 | 10 |  | 1,03 | 0,11 | 6,89 | 34,4 | | 1 |  |
| - лук | 25 | 20 |  | 0,21 | 0,02 | 1,15 | 4,8 | | 1 |  |
| - морковь | 25 | 20 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 | | 1 |  |
| - масло растительное | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | | - |  |
| -чеснок | 5 | 5 |  |  |  |  |  | |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | 70 | 70 | **50** | **4,74** | **0,6** | **28,86** | **143,4** | | **-** |  |
| **Кисель** |  |  | **200** | **0,03** | **-** | **29,88** | **119,65** | | **-** | **122** |
| - кисель | 25 | 25 |  | 0,03 | - | 19,9 | 81,75 | | - |  |
| - сахар | 12 | 12 |  | - | - | 9,98 | 37,9 | | - |  |
| **Итого за обед:** |  |  |  | **41,5** | **30,17** | **106,01** | **895,06** | | **41,95** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | |  |
| **Каша пшеничная молочная** |  |  | **200** | **6,54** | **8,69** | **24,74** | **220,2** | **1,95** | | **129** |  |
| - крупа пшеничная | 23 | 23 |  | 2,3 | 0,26 | 12,62 | 63,2 | - | |  |
| - молоко | 150 | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 1,95 | |  |
| - масло сливочное | 4 | 4 |  | - | - | 4,99 | 18,95 | - | |  |
| - сахар | 5 | 5 |  | 0,04 | 3,63 | 0,08 | 33,05 | - | |  |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | **50** | **3,16** | **0,4** | **19,24** | **95,6** | **-** | |  |
| **Чай с лимоном** |  |  | **200/8** | **0,07** | **-** | **12,22** | **48,12** | **4** | | **137** |
| - чай | 1 | 1 |  | **2,37** | **0,3** | **14,43** | **71,7** | **-** | |  |
| - лимон | 9 | 8 |  | 0,07 | - | 0,24 | 2,64 | 4 | |  |
| -сахар | 12 | 12 |  | - | - | 11,98 | 45,48 | - | |  |
| **Печенье** | 20 | 20 | **20** | **2,0** | **6,0** | **15,2** | **123,3** | **-** | | **151** |
| **фрукты** | 103 | 90 | **90** | **0,56** | **0,56** | **13,78** | **63** | **18,2** | |  |
| **Итого за полдник:** |  |  |  | **14,78** | **15,18** | **88,68** | **556,03** | **22,99** | |  |
| **Всего за день:** |  |  |  | **72,49** | **71,53** | **283,22** | **2097,6** | **87,04** | |  |