


УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «Детский  
сад комбинированного  
вида № 53»

  
Н.Б.Ускова  
31 августа 2014г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 53»**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 3 ЛЕТ**

МЕНЮ РАСКЛАДКА  
1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийн ость	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Витамин С	
ЗАВТРАК	<b>Каша пшеничная на сгущенном молоке</b>			<b>200</b>	<b>271,22</b>	<b>6,42</b>	<b>5,93</b>	<b>47,76</b>	<b>0,25</b>	
	Крупа пшено	15	42		136,68	4,6	1,32	26,6		
	Молоко сгущенное 8,5	25	25		73,55	1,78	1,25	13,8	0,25	
	Сахар - песок	7	7		27,94			6,99		
	Масло сливочное	5	5		33,05	0,04	3,36	0,07		
	<b>Чай со сгущенным молоком</b>			<b>180</b>	<b>73,56</b>	<b>1,78</b>	<b>1,25</b>	<b>13,8</b>	<b>0,25</b>	
	Чай	0,0005	0,0005		0,01					
	Молоко сгущенное 8,5	25	25		73,55	1,78	1,25	13,8	0,25	
	<b>Хлеб пшеничный с маслом, сыром</b>			<b>24/4/8</b>	<b>165,7</b>	<b>5,66</b>	<b>6,72</b>	<b>20,61</b>		
	Хлеб пшеничный	24	24		104,8	3	1,16	20,56		
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05		
	Сыр	8	8		34,46	2,63	2,66			
	<b>Энергитическая и пищевая ценность завтрака</b>				<b>510,48</b>	<b>13,86</b>	<b>13,9</b>	<b>82,17</b>	<b>0,5</b>	
	2 ЗАВТРАК	Сок			80	43,3	0,5		10,1	2
Сок		80	80		43,3	0,5		10,1	2	
<b>Энергитическая и пищевая ценность 2 завтрака</b>				<b>43,3</b>	<b>0,5</b>		<b>10,1</b>	<b>2</b>		
ОБЕД	<b>Суп гороховый на мясо-костном</b>			<b>200</b>	<b>203,42</b>	<b>12,16</b>	<b>9,27</b>	<b>18,19</b>	<b>12,92</b>	
	Горох лущеный	15	15		44,82	3,45	0,24	7,22		
	Картофель	60	60		41,78	1,09	0,22	8,87	10,88	
	Морковь	5	5		4,04	1,09	0,01	0,83	0,6	
	Лук репчатый	1,6	1,6		5,79	0,2	0,03	1,18	1,44	
	Масло сливочное	5	5		33,05	0,04	3,36	0,07		
	Хлеб пшеничный	0,05	0,05		0,12			0,02		
	Мясо	15	10		73,82	6,29	5,41			
	<b>Овощное рагу с мясом</b>			<b>120</b>	<b>244,59</b>	<b>9,59</b>	<b>14,48</b>	<b>19,32</b>	<b>40,45</b>	
	Картофель	60	30		54,53	1,42	0,28	11,57	14,2	
	Морковь	5	3		15,5	0,6	0,05	3,17	2,3	
	Капуста белокочанная	60	47		11,47	0,85	0,05	2,21	21,15	
	Лук репчатый	5	3		11,26	0,39	0,06	2,3	2,8	
	Масло растительное	2	2		44,96		5			
	Масло сливочное	3	3		33,05	0,04	3,63	0,07		
	Мясо	70	40		73,82	6,29	5,41			
	<b>Компот из кураги</b>			<b>180</b>	<b>125</b>	<b>14,63</b>			<b>67,49</b>	<b>0,01</b>
	Курага	7,2	12		0,5	13,5		54	0,01	
	Сахар песок	13,5	13,5		53,89			13,47		
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>32</b>	<b>77,92</b>	<b>2,44</b>	<b>0,48</b>	<b>15,96</b>		
	Хлеб ржаной	32	32		77,92	2,44	0,48	15,96		
	<b>Энергитическая и пищевая ценность обеда</b>				<b>650,93</b>	<b>38,82</b>	<b>24,23</b>	<b>120,96</b>	<b>53,38</b>	
	ПОЛДНИК	<b>Лапша молочная</b>			<b>200</b>	<b>169,27</b>	<b>6,02</b>	<b>6,13</b>	<b>20,17</b>	<b>1,95</b>
Молоко		150	150		88,8	4,35	3,75	7,05	1,95	
Макаронны		15	42		50,66	1,65	0,2	10,58		
Сахар-песок		2,5	2,5		9,98			2,5		
Масло сливочное		3	3		19,83	0,02	2,18	0,04		
<b>Какао на молоке</b>			<b>180</b>	<b>171,37</b>	<b>4,48</b>	<b>3,74</b>	<b>28,42</b>	<b>1,52</b>		
Какао-порошок		0,0005	4,5		12,29	1,09		0,46		
Молоко 3,2%		117	117		69,26	3,39	3,74	5,5	1,52	
Сахар-песок		10	10		89,82			22,46		
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>24</b>	<b>93,76</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>			
Хлеб пшеничный		24	24		93,76	3,04	0,32	19,68		
<b>Энергитическая и пищевая ценность полдника</b>				<b>434,4</b>	<b>13,54</b>	<b>10,19</b>	<b>68,27</b>	<b>3,47</b>		
<b>Энергитическая и пищевая ценность за день</b>				<b>1639,11</b>	<b>66,72</b>	<b>57,59</b>	<b>281,5</b>	<b>59,35</b>		

МЕНЮ РАСКЛАДКА  
2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса,г			Калорийн ость	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Витамин С
ЗАВТРАК	<b>Омлет с зеленым горошком</b>			<b>100</b>	<b>149,11</b>	<b>9,1</b>	<b>10,29</b>	<b>7,53</b>	<b>1,09</b>
	Зеленый горошек	20	20		20,1	1,55	0,1	3,25	
	Масло сливочное	5	5		26,44	0,03	2,9	0,05	
	Яйцо куриное	40	40		52,84	5,08	4,6	0,28	
	Молоко 3,2%	100	100		49,73	2,44	2,69	3,95	1,09
	<b>Чай с сахаром</b>			<b>180</b>	<b>53,9</b>	<b>1,78</b>	<b>1,25</b>	<b>13,47</b>	
	Чай	0,005	0,005		0,01				
	Сахар-песок	13,5	13,5		53,89	1,78	1,25	13,47	
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			<b>24/4</b>	<b>131,24</b>	<b>3,03</b>	<b>4,06</b>	<b>20,61</b>	
	Хлеб пшеничный	24	24		104,8	3	1,16	20,56	
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05	
	<b>Энергитическая и пишева ценность завтрака</b>				<b>334,25</b>	<b>13,91</b>	<b>15,6</b>	<b>41,61</b>	
2 ЗАВТРАК	Сок			80	43,3	0,5		10,1	2
		80	80		43,3	0,5		10,1	2
	<b>Энергитическая и пишева ценность 2 завтрака</b>				<b>43,3</b>	<b>0,5</b>		<b>10,1</b>	<b>2</b>
ОБЕД	<b>Салат из помидор, редиса</b>			<b>60</b>	<b>81,76</b>	<b>1,91</b>	<b>5,36</b>	<b>4,7</b>	<b>7,6</b>
	Помидор свежий	25	25		7,2	0,3	0,1	1,1	7,6
	Редис свежий	30	30		29,6	1,61	0,26	3,6	
	Масло растительное	5	5		44,96		5		
	<b>Борщ с мясом и сметаной</b>			<b>200</b>	<b>183,7</b>	<b>8,07</b>	<b>10,4</b>	<b>18,19</b>	<b>16,24</b>
	Свекла	50	40		16,84	0,52	0,04	11,14	2
	Капуста белокочанная	50	40		4,88	0,36	0,02	0,94	9
	Картофель	60	50		15,36	0,4	0,08	3,26	4
	Морковь	5	3		4,04	0,16	0,01	0,83	0,6
	Лук репчатый	5	3		2,41	0,08	0,01	0,49	0,6
	Масло растительное	3	3		26,97		3		
	Сахар-песок	2,5	2,5		9,98			2,5	
	Сметана 15%	10	10		29,4	0,26	1,5	0,36	0,04
	Мясо	33,8	33,8		73,82	6,29	5,41		
	<b>Жаркое по домашнему</b>			<b>200</b>	<b>244,55</b>	<b>10,32</b>	<b>10,56</b>	<b>32,01</b>	<b>3,24</b>
	Картофель	200	160		104	3,75	0,75	30,56	1,3
	Лук репчатый	5	3		5,23	0,18	0,03	1,07	
	Масло сливочное	2	2		39,65	0,05	4,35	0,08	1,05
	Томат-пюре	3	3		1,85	0,05	0,02	0,3	
	Мясо	70	50		73,82	6,29	5,41		0,89
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>124,95</b>	<b>0,63</b>		<b>13,49</b>	<b>0,89</b>
	Сухофрукты (средние)	72	12		71,06	0,63		0,02	0,89
	Сахар-песок	13,5	13,5		53,89			13,47	
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>32</b>	<b>77,92</b>	<b>2,44</b>	<b>0,48</b>	<b>15,96</b>	
	Хлеб ржаной	32	32		77,92	2,44	0,48	15,96	
	<b>Энергитическая и пишева ценность обеда</b>				<b>712,88</b>	<b>23,37</b>	<b>26,8</b>	<b>84,35</b>	<b>27,97</b>
	ПОЛДНИК	<b>Каша геркулесовая молочная</b>			<b>250</b>	<b>247,66</b>	<b>7,42</b>	<b>8,57</b>	<b>35,23</b>
Крупа Геркулес		15	42		153,21	5,35	2,7	26,88	0,91
Молоко 3,2%		160	160		41,44	2,03	2,24	3,29	
Сахар-песок		5	5		19,96			4,99	
Масло сливочное		5	5		33,05	0,04	3,63	0,07	0,59
<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>180</b>	<b>87,18</b>	<b>1,58</b>	<b>1,49</b>	<b>16,87</b>	<b>0,59</b>	
Кофейный напиток		1	1		6,65	0,27	0,05	1,28	0,59
Молоко 3,2%		150	150		26,64	1,31	1,44	2,12	
Сахар-песок		13,5	13,5		53,89			13,47	
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>32</b>	<b>93,76</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>		
Хлеб пшеничный		24	24		93,76	3,04	0,32	19,68	
<b>Энергитическая и пишева ценность полдника</b>				<b>428,6</b>	<b>12,04</b>	<b>10,38</b>	<b>71,78</b>	<b>2,09</b>	
<b>Энергитическая и пишева ценность за день</b>				<b>1519,03</b>	<b>49,82</b>	<b>52,78</b>	<b>207,84</b>	<b>32,06</b>	

МЕНЮ - РАСКЛАДКА  
3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса,г			Калорийность	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Витамин С
ЗАВТРАК	<b>Каша "Дружба"</b>			<b>200</b>	<b>225,93</b>	<b>6,59</b>	<b>7,86</b>	<b>18,76</b>	<b>1,95</b>
	Крупа рисовая	10	28		49,95	1,05	0,15	11,1	
	Крупа пшено	10	28		34,17	1,15	0,33	6,65	
	Молоко	150	150		88,8	4,35	3,75	7,05	1,95
	Сахар-песок	5	5		19,96			4,99	
	Масло сливочное	5	5		33,05	0,04	3,63	0,07	
	<b>Какао с молоком</b>			<b>180</b>	<b>132,51</b>	<b>3,27</b>	<b>2,88</b>	<b>22,47</b>	<b>1,17</b>
	Какао-порошок	0,0005	0,0005		7,37	0,66		0,28	
	Молоко 3,2%	160	160		53,28	2,61	2,88	4,23	1,17
	Сахар-песок	12	12		71,86			17,96	
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			<b>24/4</b>	<b>165,7</b>	<b>5,66</b>	<b>6,72</b>	<b>20,61</b>	
	Хлеб пшеничный	24	24		104,8	3	1,16	20,56	
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05	
	<b>Энергитическая и пишева ценность завтрака</b>				<b>524,14</b>	<b>15,52</b>	<b>17,46</b>	<b>61,84</b>	<b>3,12</b>
2 ЗАВТРАК	<b>Сок</b>			<b>80</b>	<b>43,3</b>	<b>0,5</b>		<b>10,1</b>	<b>2</b>
	Сок	80	80		43,3	0,5		10,1	2
	<b>Энергитическая и пишева ценность 2 завтрака</b>				<b>43,3</b>	<b>0,5</b>		<b>10,1</b>	<b>2</b>
ОБЕД	<b>Салат из помидор, редиса</b>			<b>50</b>	<b>81,76</b>	<b>1,91</b>	<b>5,36</b>	<b>4,7</b>	<b>7,6</b>
	Помидор свежий	25	25		7,2	0,3	0,1	1,1	7,6
	Огурец свежий	20	20		29,6	1,61	0,26	3,6	
	Масло растительное	5	5		44,96		5		
	<b>Щи с мясом и сметаной</b>			<b>200</b>	<b>156,88</b>	<b>7,55</b>	<b>10,03</b>	<b>5,88</b>	<b>14,24</b>
	Капуста белокочанная	50	50		4,88	0,36	0,02	0,94	9
	Картофель	60	60		15,36	0,4	0,08	3,26	4
	Морковь	5	3		4,04	0,16	0,01	0,83	0,6
	Лук репчатый	5	3		2,41	0,08	0,01	0,49	0,6
	Масло растительное	2	2		26,97		3		
	Сметана 15%	8	8		29,4	0,26	1,5	0,36	0,04
	Мясо	15	10		73,82	6,29	5,41		
	<b>Гуляш из говядины</b>			<b>60</b>	<b>148,19</b>	<b>10,68</b>	<b>10,6</b>	<b>2,48</b>	<b>3,15</b>
	Говядина	75	55		120,12	10,23	8,8		
	Масло сливочное	1	1		6,61	0,01	0,73	0,01	
	Лук репчатый	5	3		5,23	0,18	0,03	1,07	1,3
	Морковь	5	3		5,39	0,21	0,02	1,1	0,8
	Томат-пюре	2	2		1,85	0,05	0,02	0,3	1,05
	Масло растительное	1	1		8,99		1		
	<b>Гречка</b>			<b>84</b>	<b>156,44</b>	<b>4,23</b>	<b>3,85</b>	<b>25,49</b>	
	Гречка	30	84		130	4,2	0,95	25,44	
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>180</b>	<b>124,95</b>	<b>0,63</b>		<b>13,49</b>	<b>0,89</b>
	Сухофрукты (средние)	72	12		71,06	0,63		0,02	0,89
	Сахар-песок	12	12		53,89			13,47	
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>32</b>	<b>77,92</b>	<b>2,44</b>	<b>0,48</b>	<b>15,96</b>	
	Хлеб ржаной	32	32		77,92	2,44	0,48	15,96	
	<b>Энергитическая и пишева ценность обеда</b>				<b>668,22</b>	<b>27,44</b>	<b>30,32</b>	<b>68</b>	<b>25,88</b>
	<b>Вареники ленивые с маслом, сахаром</b>			<b>80/30</b>	<b>487,05</b>	<b>39,39</b>	<b>13</b>	<b>53,14</b>	<b>0,79</b>
	Творог 5%	80	70		222,78	33,18	7,9	4,74	0,79
Мука	50	50		166,75	5,15	0,55	35,3		
Яйцо куриное	1/5 шт.	8		12,57	1,02	0,92	0,06		
Масло сливочной	5	5		33,05	0,04	3,63	0,07		
Сахар-песок	13	13		51,9			12,97		
<b>Чай с лимоном</b>			<b>180</b>	<b>53,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>13,47</b>	<b>3</b>	
Чай	0,005	0,005		0,01					
Сахар-песок	12	12		53,89			13,47		
Лимон	0,5	0,5		33	0,9	0,1	3	3	
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>32</b>	<b>93,76</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>		
Хлеб пшеничный	32	32		93,76	3,04	0,32	19,68		
<b>Энергитическая и пишева ценность полдника</b>				<b>634,71</b>	<b>43,33</b>	<b>13,42</b>	<b>86,29</b>	<b>3,79</b>	
<b>Энергитическая и пишева ценность за день</b>				<b>1870,37</b>	<b>86,79</b>	<b>61,2</b>	<b>226,23</b>	<b>34,79</b>	

МЕНЮ - РАСКЛАДКА  
4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Витамин С
ЗАВТРАК	Суфле из творога			80	455,68	50,09	19,48	17,04	1,44
	Творог 5%	85	70		296,1	44,1	10,5	6,3	1,05
	Яйцо куриное	2/2 шт.	40		62,84	5,08	4,6	0,28	
	Молоко	30	30		17,76	0,87	0,75	1,41	0,39
	Сахар-песок	9	9		35,93			8,98	
	Масло сливочное	5	5		33,05	0,04	3,63	0,07	
	Чай с сахаром			180	53,9			13,47	
	Чай	0,005	0,0005		0,01				
	Сахар-песок	12	12		53,89			13,47	
	Хлеб пшеничный с маслом			24/4	131,24	3,03	4,06	20,61	
	Хлеб пшеничный	24	24		104,8	3	1,16	20,56	
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</i>				640,82	53,12	23,54	51,12	1,44
2 ЗАВТРАК	Сок			80	43,3	0,5		10,1	2
	Сок	80	80		43,3	0,5		10,1	2
	<i>Энергетическая и пищевая ценность 2 завтрака</i>				43,3	0,5		10,1	2
ОБЕД	Салат из огурца, редиса			50	81,76	1,91	5,36	4,7	7,6
	Огурец свежий	25	20		7,2	0,3	0,1	1,1	7,6
	Редис свежий	30	25		29,6	1,61	0,26	3,6	
	Масло растительное	5	5		44,96		5		
	Рассольник с мясом и сметаной			200	202,22	11,93	10,43	13,19	12,3
	Говядина б/к замороженная	15	10		26,3	3,84	1,22		
	Картофель	60	55		42,24	1,1	0,22	8,97	11
	Крупа рисовая	4	4		13,32	0,28	0,04	2,96	
	Морковь	5	3		2,46	0,09	0,01	0,5	0,37
	Лук репчатый	5	3		1,45	0,05	0,01	0,3	0,36
	Огурцы соленые	12	11		1,2	0,09	0,01	0,19	0,55
	Масло сливочное	3,6	3,6		23,79	0,03	2,61	0,05	
	Сметана 15%	6	6		17,64	0,16	0,9	0,22	0,02
	Мясо	70	50		73,82	6,29	5,41		
	Котлеты из говядины			60	209,05	13,902	14,49	5,7	
	Мясо	80	60		152,6	13,02	11,2	-	
	Хлеб	5	5		26,2	0,77	0,3	4,98	
	Лук репка	5	3		3,28	0,112	-	0,72	
	Масло растительное	3	3		26,97	-	2,99	-	
	Макаронны			84	235,6	16,13	4,02	33,72	
	Макаронные изделия	30	84		209,16	16,1	1,12	33,67	
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05	
	Компот из смеси сухофруктов			180	124,95	0,63		13,49	0,89
	Сухофрукты (средние)	7,2	8		71,06	0,63		0,02	0,89
	Сахар-песок	12	12		53,89			13,47	
	Хлеб ржаной			32	77,92	2,44	0,48	15,96	
	Хлеб ржаной	32	32		77,92	2,44	0,48	15,96	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда</i>				931,5	46,942	34,78	86,76	20,79
	Каша рисовая молочная			200	299,56	7,42	8,57	48,2	0,91
	Крупа рисовая	15	42		153,21	5,35	2,7	26,88	
	Молоко 3,2%	150	150		41,44	2,03	2,24	3,29	0,91
	Сахар-песок	5	5		19,96			4,99	
	Масло сливочное	5	5		33,05	0,04	3,63	0,07	
Сахар-песок	13	13		51,9			12,97		
Кофейный напиток с молоком			180	87,18	1,58	1,49	16,87	0,59	
Кофейный напиток	1	1		6,65	0,27	0,05	1,28		
Молоко 3,2%	45	45		26,64	1,31	1,44	2,12	0,59	
Сахар-песок	12	12		53,89			13,47		
Хлеб пшеничный			24	93,76	3,04	0,32	19,68		
Хлеб пшеничный	24	24		93,76	3,04	0,32	19,68		
<i>Энергетическая и пищевая ценность полдника</i>				480,5	12,04	10,38	84,75	1,5	
<i>Энергетическая и пищевая ценность за день</i>				2096,12	112,602	68,7	227,33	25,73	

МЕНЮ - РАСКЛАДКА  
5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Витамин С
ЗАВТРАК	<b>Рыба, запеченная под омлетом</b>			<b>85</b>	<b>263,18</b>	<b>27,29</b>	<b>15,96</b>	<b>7,53</b>	<b>1,7</b>
	Рыба св, мор	100	80		77,12	19,24	1,09		0,61
	Мука	4,5	4,5		15,01	0,46	0,05	3,18	
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05	
	Яйцо куриное	2/2 шт.	40		52,84	5,08	4,6	0,28	
	Молоко 3,2%	84	84		49,73	2,44	2,69	3,95	1,09
	Масло растительное	1	1		8,99		1		
	Масло сливочное	5	5		33,05	0,04	3,63	0,07	
	<b>Какао с молоком</b>			<b>180</b>	<b>171,37</b>	<b>4,48</b>	<b>3,74</b>	<b>28,42</b>	<b>1,52</b>
	Какао-порошок	0,0005	0,0005		12,29	1,09		0,46	
	Молоко 3,2%	117	117		69,26	3,39	3,74	5,5	1,52
	Сахар-песок	12	12		89,82			22,46	
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			<b>24/4</b>	<b>165,7</b>	<b>5,66</b>	<b>6,72</b>	<b>20,61</b>	
	Хлеб пшеничный	24	24		104,8	3	1,16	20,56	
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</i>				<b>600,25</b>	<b>37,43</b>	<b>26,42</b>	<b>56,56</b>	<b>3,22</b>
	2 ЗАВТРАК	Сок			80	43,3	0,5		10,1
Сок		80	80		43,3	0,5		10,1	2
<i>Энергетическая и пищевая ценность 2 завтрака</i>				<b>43,3</b>	<b>0,5</b>		<b>10,1</b>	<b>2</b>	
ОБЕД	<b>Винегрет с растительным маслом</b>			<b>60</b>	<b>101,95</b>	<b>1,62</b>	<b>5</b>	<b>12,25</b>	<b>8,3</b>
	Картофель	43	32		26,66	0,52		6,02	
	Лук (репчатый)	12	10		4,9	0,27		0,92	4,3
	Морковь	5	3		7,83	0,27		1,64	4
	Огурец соленый	25	20		2,8	0,24		0,44	
	Свекла	50	30		14,8	0,32		3,23	
	Соль	4	4						
	Масло растительное	3	3		44,96		5		
	<b>Суп лапша с курицей</b>			<b>200</b>	<b>235,75</b>	<b>11,23</b>	<b>12,75</b>	<b>19,44</b>	<b>14,91</b>
	Картофель	60	40		46,08	1,2	0,24	9,78	12
	Морковь	5	3		6,74	0,26	0,02	1,38	1
	Лук репчатый	5	3		4,02	0,14	0,02	0,82	1
	Масло растительное	2	2		44,96		5		
	Макароны	10	10		33,77	1,1	0,13	7,05	
	Соль	4	4						
	Птица (1 категория)	20	15		100,18	8,53	7,34	0,41	0,91
	<b>Плов с курицей</b>			<b>150</b>	<b>350,12</b>	<b>18,36</b>	<b>16,06</b>	<b>33,74</b>	<b>6,18</b>
	Птица (1 кат)	80	50		173,56	14,77	12,72	0,71	1,58
	Масло сливочное	3	3		26,44	0,03	2,9	0,05	
	Томат-паста	2	2		6,16	0,36		1,18	2,6
	Лук репчатый	5	3		4,02	0,14	0,02	0,82	1
	Морковь	5	3		6,74	0,26	0,02	1,38	1
	Крупа рисовая	30	84		133,2	2,8	0,4	29,6	
	<b>Компот из кураги</b>			<b>180</b>	<b>54,39</b>	<b>14,5</b>		<b>67,47</b>	<b>0,01</b>
	Курага	7,2	7,2		0,5	13,5		54	0,01
	Сахар песок	12	12		53,89			13,47	
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>32</b>	<b>77,92</b>	<b>2,44</b>	<b>0,48</b>	<b>15,96</b>	
Хлеб ржаной	32	32		77,92	2,44	0,48	15,96		
<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда</i>				<b>820,13</b>	<b>48,15</b>	<b>34,29</b>	<b>148,86</b>	<b>29,4</b>	
ПОЛДНИК	<b>Каша ячневая молочная</b>			<b>200</b>	<b>293,61</b>	<b>6,84</b>	<b>10,88</b>	<b>42,1</b>	<b>1,85</b>
	Крупа ячневая	15	42		19,96			4,99	
	Молоко 3,2%	150	150		33,05	0,04	3,63	0,07	
	Сахар-песок	5	5		51,9			12,97	
	Масло сливочное	5	5		87,18	1,58	1,49	16,87	0,59
	Сахар-песок	10	10		101,52	5,22	5,76	7,2	1,26
	<b>Кисло-молочный напиток</b>			<b>180</b>	<b>205,63</b>	<b>4,69</b>	<b>0,5</b>	<b>45,59</b>	
	Кисло-молочный напиток	180	180		53,89			13,47	
	Сахар-песок	13,5	13,5		151,74	4,69	0,5	32,12	
	<b>Булочка "Домашняя"</b>			<b>70</b>	<b>138,84</b>	<b>0,2</b>	<b>10,67</b>	<b>10,49</b>	
	Мука	45,5	45,5		31,94			7,98	
	Мука	2,5	2,5		9,98			2,5	
	Сахар-песок	8	8		94,41		10,49		
	Сахар-песок	2,5	2,5						
	Масло растительное	10,5	10,5		2,51	0,2	0,18	0,01	
	Яйцо куриное	1/25 шт.	1,6			0,2			
	<i>Энергетическая и пищевая ценность полдника</i>				<b>638,08</b>	<b>11,73</b>	<b>22,05</b>	<b>98,18</b>	<b>1,85</b>
<i>Энергетическая и пищевая ценность за день</i>				<b>2101,76</b>	<b>97,81</b>	<b>82,76</b>	<b>313,7</b>	<b>36,47</b>	

МЕНЮ - РАСКЛАДКА  
6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса,г			Калорийность	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Витамин С	
ЗАВТРАК	<b>Отварные макароны с маслом и сыром</b>			<b>100</b>	<b>202,65</b>	<b>16,365</b>	<b>6,95</b>	<b>27,93</b>	<b>1,69</b>	
	Макаронные изделия	30	84		134,8	4,16	0,44	27,88		
	Масло сливочное	5	5		35,45	0,035	3,9	0,05		
	Сыр	8	8		32,4	2,07	2,61	-		
	<b>Чай со сгущенным молоком</b>			<b>180</b>	<b>73,56</b>	<b>1,78</b>	<b>1,25</b>	<b>13,8</b>	<b>0,25</b>	
	Чай	0,0005	0,0005		0,01					
	Молоко сгущенное 8,5%	25	25		73,55	1,78	1,25	13,8	0,25	
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			<b>24/4</b>	<b>131,24</b>	<b>3,03</b>	<b>4,06</b>	<b>20,61</b>		
	Хлеб пшеничный	24	24		104,8	3	1,16	20,56		
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05		
<b>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</b>				<b>407,45</b>	<b>21,175</b>	<b>12,26</b>	<b>62,34</b>	<b>0,25</b>		
2 ЗАВТРАК	<b>Сок</b>			<b>80</b>	<b>43,3</b>	<b>0,5</b>	<b>10,1</b>	<b>2</b>		
	Сок	80	80		43,3	0,5	10,1	2		
	<b>Энергетическая и пищевая ценность 2 завтрака</b>				<b>43,3</b>	<b>0,5</b>	<b>10,1</b>	<b>2</b>		
ОБЕД	<b>Икра кабачковая порционная</b>			<b>20</b>	<b>82,95</b>	<b>1,33</b>	<b>5,39</b>	<b>4,9</b>		
	Икра кабачковая	25	20		82,95	1,33	5,39	4,9		
	<b>Суп фасолевый с мясом</b>			<b>200</b>	<b>162,15</b>	<b>9,71</b>	<b>4,39</b>	<b>19,98</b>	<b>11,73</b>	
	Говядина б/к замороженная	15	10		26,3	3,84	1,22			
	Картофель	60	40		42,24	1,1	0,22	8,97	11	
	Фасоль	20	20		62,8	4,6	0,32	10,16		
	Морковь	5	3		2,46	0,09	0,01	0,5	0,37	
	Лук репчатый	5	3		1,45	0,05	0,01	0,3	0,36	
	Масло растительное	3,6	3,6		26,9	0,03	2,61	0,05		
	<b>Тефтели из говядины</b>			<b>70</b>	<b>143,2</b>	<b>10,39</b>	<b>10,84</b>	<b>0,97</b>	<b>1,85</b>	
	Говядина 1 кат (котлет. мясо)	75	55		120,12	10,23	8,8			
	Хлеб пшеничный	0,01	0,01		0,03			0,01		
	Лук репчатый	10	8		3,22	0,11	0,02	0,66	0,8	
	Масло растительное	1	1		8,99		1			
	Томат-пюре	3	3		1,85	0,05	0,02	0,3	1,05	
	Масло растительное	2	2		8,99		1			
	<b>Рис отварной</b>			<b>84</b>	<b>179,65</b>	<b>5,38</b>	<b>5,6</b>	<b>26,93</b>		
	Рис отварной	30	84		153,21	5,35	2,7	26,88		
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05		
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>180</b>	<b>124,95</b>	<b>0,63</b>		<b>13,49</b>	<b>0,89</b>	
	Сухофрукты (средние)	7,2	12		71,06	0,63		0,02	0,89	
	Сахар-песок	12	12		53,89			13,47		
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>32</b>	<b>77,92</b>	<b>2,44</b>	<b>0,48</b>	<b>15,96</b>		
	Хлеб ржаной	32	32		77,92	2,44	0,48	15,96		
	<b>Энергетическая и пищевая ценность обеда</b>				<b>770,82</b>	<b>29,88</b>	<b>21,31</b>	<b>82,72</b>	<b>19,37</b>	
	ПОЛДНИК	<b>Каша манная молочная</b>			<b>250</b>	<b>299,56</b>	<b>7,42</b>	<b>8,57</b>	<b>48,2</b>	<b>0,91</b>
		Крупа манная	30	84		153,21	5,35	2,7	26,88	
Молоко 3,2%		150	150		41,44	2,03	2,24	3,29	0,91	
Сахар-песок		5	5		19,96			4,99		
Масло сливочное		5	5		33,05	0,04	3,63	0,07		
Сахар-песок		10	10		51,9			12,97		
<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>200</b>	<b>87,18</b>	<b>1,58</b>	<b>1,49</b>	<b>16,87</b>	<b>0,59</b>		
Кофейный напиток		1	1		6,65	0,27	0,05	1,28		
Молоко 3,2%		160	160		26,64	1,31	1,44	2,12	0,59	
Сахар-песок		12	12		53,89			13,47		
<b>Пряник</b>			<b>50</b>	<b>182,95</b>	<b>2,95</b>	<b>2,35</b>	<b>37,5</b>			
Пряник		50	50		182,95	2,95	2,35	37,5		
<b>Энергетическая и пищевая ценность полдника</b>				<b>569,69</b>	<b>11,95</b>	<b>12,41</b>	<b>102,57</b>	<b>1,5</b>		
<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>				<b>1791,26</b>	<b>63,505</b>	<b>45,98</b>	<b>257,73</b>	<b>23,12</b>		

МЕНЮ РАСКЛАДКА  
7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса,г			Калорийн ость	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Витамин С	
ЗАВТРАК	<b>Омлет с кукурузой</b>			<b>100</b>	<b>272,01</b>	<b>11,28</b>	<b>12,59</b>	<b>26,16</b>	<b>1,09</b>	
	Мука	4,5	4,5		15,01	0,46	0,05	3,18		
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05		
	Яйцо куриное	2/2 шт.	40		52,84	5,08	4,6	0,28		
	Молоко 3,2%	84	84		49,73	2,44	2,69	3,95	1,09	
	Масло растительное	1	1		8,99		1			
	Кукуруза	25	20		119	3,27	1,35	18,7		
	<b>Чай с лимоном</b>			<b>200</b>	<b>53,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>13,47</b>	<b>3</b>	
	Чай	0,0005	0,0005		0,01					
	Сахар-песок	12	12		53,89			13,47		
	Лимон	0,5	0,5		33	0,9	0,1	3	3	
	<b>Хлеб пшеничный с маслом, сыром</b>			<b>24/4/8</b>	<b>165,7</b>	<b>5,66</b>	<b>6,72</b>	<b>20,61</b>		
	Хлеб пшеничный	24	24		104,8	3	1,16	20,56		
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05		
	Сыр	8	8		34,46	2,63	2,66			
	<b>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</b>				<b>491,61</b>	<b>17,84</b>	<b>19,41</b>	<b>60,24</b>	<b>4,09</b>	
	2 ЗАВТРАК	Сок			80	0	0,5	10,1	2	
		80	80		43,3	0,5	10,1	2		
<b>Энергетическая и пищевая ценность 2 завтрака</b>				<b>43,3</b>	<b>0,5</b>	<b>10,1</b>	<b>2</b>			
ОБЕД	<b>Салат из свеклы</b>			<b>60</b>	<b>62,89</b>	<b>0,59</b>	<b>4,05</b>	<b>5,11</b>	<b>2,25</b>	
	Свекла	60	45		18,95	0,59	0,05	3,11	2,25	
	Масло растительное	4	4		35,96		4			
	Сахар-песок	2	2		7,98			2		
	<b>Рыбный суп</b>			<b>200</b>	<b>139,61</b>	<b>5,17</b>	<b>6,89</b>	<b>14,25</b>	<b>17,2</b>	
	Картофель	60	40		61,44	1,6	0,32	13,04	16	
	Морковь	5	3		2,7	0,1	0,01	0,55	0,4	
	Лук репчатый	5	3		3,22	0,11	0,02	0,66	0,8	
	Масло растительное	2	2		34,17		3,8			
	Рыба	19	19		38,08	3,36	2,74			
	<b>Котлеты рыбные</b>			<b>70</b>	<b>80,81</b>	<b>11,96</b>	<b>4,93</b>	<b>10,009</b>	<b>0,46</b>	
	Рыба св.морож.	80	60		65,52	9,54	0,54		0,46	
	Масло растительное	2	2		8,99		2,99			
	Хлеб пшеничный	10	10		0,02	1,54	0,6	9,96		
	Яйцо куриное 1/6	4,8	5,9		6,28	0,88	0,8	0,049		
	<b>Картофельное пюре</b>			<b>130</b>	<b>143,14</b>	<b>3,21</b>	<b>4,85</b>	<b>29,369</b>	<b>25,49</b>	
	Картофель	150	126		96,77	2,52	0,5	20,54	25,2	
	Молоко 3,2%	24	22,5		13,32	0,65	0,72	1,06	0,29	
	Масло сливочное	5	5		33,05	0,04	3,63	0,07		
	<b>Компот из кураги</b>			<b>180</b>	<b>54,89</b>	<b>13,5</b>		<b>67,47</b>	<b>0,01</b>	
	Курага	7,2	7,2		0,5	13,5		54	0,01	
	Сахар песок	12	12		53,89			13,47		
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>32</b>	<b>77,92</b>	<b>2,44</b>	<b>0,48</b>	<b>15,96</b>		
	Хлеб ржаной	32	32		77,92	2,44	0,48	15,96		
	<b>Энергетическая и пищевая ценность обеда</b>				<b>559,26</b>	<b>36,87</b>	<b>21,2</b>	<b>142,168</b>	<b>45,41</b>	
	ПОЛДНИК	<b>Каша гречневая молочная</b>			<b>200</b>	<b>169,27</b>	<b>6,02</b>	<b>6,13</b>	<b>20,17</b>	<b>1,95</b>
		Молоко 3,2%	150	150		88,8	4,35	3,75	7,05	1,95
Гречка		15	42		50,66	1,65	0,2	10,58		
Сахар-песок		3	3		9,98			2,5		
Масло сливочное		3	3		19,83	0,02	2,18	0,04		
<b>Какао на молоке</b>			<b>200</b>	<b>171,37</b>	<b>4,48</b>	<b>3,74</b>	<b>28,42</b>	<b>1,52</b>		
Какао-порошок		0,0005	0,0005		12,29	1,09		0,46		
Молоко 3,2%		117	117		69,26	3,39	3,74	5,5	1,52	
Сахар-песок		12	12		89,82			22,46		
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>24</b>	<b>93,76</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>			
Хлеб пшеничный		24	24		93,76	3,04	0,32	19,68		
<b>Энергетическая и пищевая ценность полдника</b>				<b>434,4</b>	<b>13,54</b>	<b>10,19</b>	<b>68,27</b>	<b>3,47</b>		
<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>				<b>1528,57</b>	<b>68,75</b>	<b>50,8</b>	<b>280,778</b>	<b>54,97</b>		



МЕНЮ - РАСКЛАДКА  
8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса,г			Калорийн ость	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Витамин С	
ЗАВТРАК	<b>Каша ячневая молочная</b>			<b>200</b>	<b>233,53</b>	<b>3,65</b>	<b>7,36</b>	<b>39,19</b>	<b>1,5</b>	
	Крупа ячневая	15	42		41,44	2,03	2,24	3,29	0,91	
	Молоко 3,2%	150	150		19,96			4,99		
	Сахар-песок	5	5		33,05	0,04	3,63	0,07		
	Масло сливочное	5	5		51,9			12,97		
	Сахар-песок	10	10		87,18	1,58	1,49	16,87	0,59	
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>180</b>	<b>132,71</b>	<b>4,51</b>	<b>3,78</b>	<b>17,8</b>	<b>1,95</b>	
	Кофейный напиток	1	1		3,99	0,16	0,03	0,77		
	Молоко	150	150		88,8	4,35	3,75	7,05	1,95	
	Сахар-песок	10	10		39,92			9,98		
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			<b>24/4</b>	<b>165,7</b>	<b>5,66</b>	<b>6,72</b>	<b>20,61</b>		
	Хлеб пшеничный	24	24		104,8	3	1,16	20,56		
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05		
	<b>Энергитическая и пищевая ценность завтрака</b>				<b>531,94</b>	<b>13,82</b>	<b>17,86</b>	<b>77,6</b>	<b>3,45</b>	
2 ЗАВТРАК	<b>Сок</b>			<b>80</b>	<b>43,3</b>	<b>0,5</b>		<b>10,1</b>	<b>2</b>	
	Сок	80	80		43,3	0,5		10,1	2	
	<b>Энергитическая и пищевая ценность 2 завтрака</b>				<b>43,3</b>	<b>0,5</b>		<b>10,1</b>	<b>2</b>	
ОБЕД	<b>Салат из помидор, редиса</b>			<b>60</b>	<b>81,76</b>	<b>1,91</b>	<b>5,36</b>	<b>4,7</b>	<b>7,6</b>	
	Помидор свежий	25	25		7,2	0,3	0,1	1,1	7,6	
	Редис свежий	30	30		29,6	1,61	0,26	3,6		
	Масло растительное	5	5		44,96		5			
	<b>Щи с мясом и сметаной</b>			<b>200</b>	<b>148,19</b>	<b>7,55</b>	<b>10,03</b>	<b>5,88</b>	<b>14,24</b>	
	Капуста белокочанная	50	30		4,88	0,36	0,02	0,94	9	
	Картофель	60	40		15,36	0,4	0,08	3,26	4	
	Морковь	5	3		4,04	0,16	0,01	0,83	0,6	
	Лук репчатый	5	3		2,41	0,08	0,01	0,49	0,6	
	Масло растительное	2	2		26,97		3			
	Сметана 15%	8	8		29,4	0,26	1,5	0,36	0,04	
	Мясо	15	10		73,82	6,29	5,41			
	<b>Ежи в сметанном соусе</b>			<b>80</b>	<b>162,56</b>	<b>8,82</b>	<b>8,46</b>	<b>9,47</b>	<b>3,16</b>	
	Говядина 1кат(газоб.часть)	75	70		80,41	7,31	4			
	Масло сливочное	1	1		6,61	0,01	0,73	0,01		
	Лук репчатый	5	3		5,23	0,18	0,03	1,07	1,3	
	Морковь	5	3		5,39	0,21	0,02	1,1	0,8	
	Томат-поре	2	2		1,85	0,05	0,02	0,3	1,05	
	Крупа рисовая	20	56		25,84	0,55	0,09	6,06		
	Яйцо куриное	1/10 шт.	1/10		1,72	0,23	0,17	0,01		
	Мука пшеничная	2	2		3,27	0,1	0,01	0,73		
	Сметана 15%	5	5		5,8	0,15	0,49	0,14	0,01	
	Бульон	50	50		26,44	0,03	2,9	0,05		
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>180</b>	<b>124,95</b>	<b>0,63</b>		<b>13,49</b>	<b>0,89</b>	
	Сухофрукты (средние)	7,2	12		71,06	0,63		0,02	0,89	
	Сахар-песок	13,5	13,5		53,89			13,47		
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>32</b>	<b>77,92</b>	<b>2,44</b>	<b>0,48</b>	<b>15,96</b>		
	Хлеб ржаной	32	32		77,92	2,44	0,48	15,96		
	<b>Энергитическая и пищевая ценность обеда</b>				<b>595,38</b>	<b>21,35</b>	<b>24,33</b>	<b>49,5</b>	<b>25,89</b>	
	ПОЛДНИК	<b>Сырники твороженные с маслом, сахаром</b>			<b>85</b>	<b>487,05</b>	<b>39,39</b>	<b>13</b>	<b>53,14</b>	<b>0,79</b>
		Творог 5%	85	80		222,78	33,18	7,9	4,74	0,79
		Мука	50	50		166,75	5,15	0,55	35,3	
		Яйцо куриное	1/5 шт.	8		12,57	1,02	0,92	0,06	
Масло сливочной		5	5		33,05	0,04	3,63	0,07		
Сахар-песок		13	13		51,9			12,97		
<b>Кисель из плодов. ягод. концентр.</b>			<b>180</b>	<b>42,86</b>	<b>0,1</b>		<b>10,47</b>	<b>1,52</b>		
Кисель плодов.ягод.		25	25		6,93	0,1		1,49	1,52	
Сахар-песок		9	9		35,93			8,98		
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>24</b>	<b>93,76</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>			
Хлеб пшеничный		24	24		93,76	3,04	0,32	19,68		
<b>Энергитическая и пищевая ценность полдника</b>				<b>623,67</b>	<b>42,53</b>	<b>13,32</b>	<b>83,29</b>	<b>2,31</b>		
<b>Энергитическая и пищевая ценность за день</b>				<b>1794,29</b>	<b>78,2</b>	<b>60,87</b>	<b>220,49</b>	<b>33,65</b>		

МЕНЮ РАСКЛАДКА  
9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Витамин С	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с киселем			80/40	452,61	50,19	19,48	18,53	2,69	
	Творог 5%	85	80		296,1	44,1	10,5	6,3	1,05	
	Яйцо куриное	2/2 шт.	40		62,84	5,08	4,6	0,28		
	Молоко	30	30		17,76	0,87	0,75	1,41	0,39	
	Сахар-песок	9	9		35,93			8,98		
	Масло сливочное	5	5		33,05	0,04	3,63	0,07		
	Кисель плод.ягод	8	8		6,93	0,1		1,49	1,52	
	Чай с сахаром			180	73,56	1,78	1,25	13,8	0,25	
	Чай	0,0005	0,0005		0,01					
	Сахар-песок	13,5	13,5		53,89	1,78	1,25	13,47	0,25	
	Хлеб пшеничный с маслом			24/4	165,7	5,66	6,72	20,61		
	Хлеб пшеничный	24	24		104,8	3	1,16	20,56		
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05		
	<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</i>				691,87	57,63	27,45	52,94	2,94	
2 ЗАВТРАК	Сок			80	43,3	0,5	10,1	2		
	Сок	80	80		43,3	0,5	10,1	2		
	<i>Энергетическая и пищевая ценность 2 завтрака</i>				43,3	0,5	10,1	2		
ОБЕД	Салат из помидора и огурца			60	81,76	1,91	5,36	4,7	7,6	
	Помидор свежий	25	25		7,2	0,3	0,1	1,1	7,6	
	Огурец свежий	30	30		29,6	1,61	0,26	3,6		
	Масло растительное	5	5		44,96		5			
	Борщ с мясом и сметаной			200	183,7	8,07	10,07	11,14	16,24	
	Свекла	50	40		16,84	0,52	0,04	2,76	2	
	Капуста белокочанная	50	30		4,88	0,36	0,02	0,94	9	
	Картофель	60	40		15,36	0,4	0,08	3,26	4	
	Морковь	5	3		4,04	0,16	0,01	0,83	0,6	
	Лук репчатый	5	3		2,41	0,08	0,01	0,49	0,6	
	Масло растительное	2	2		26,97		3			
	Сахар-песок	2,5	2,5		9,98			2,5		
	Сметана 15%	8	8		29,4	0,26	1,5	0,36	0,04	
	Мясо	19	10		73,82	6,29	5,41			
	Бифстроганы из говядины			60	307,03	20,007	22,165	7,015	3,15	
	Говядина	75	45		218	18,6	16	-		
	Масло сливочное	5	5		35,45	0,035	3,9	0,05		
	Мука пшеничная	5	5		16,7	0,515	0,055	3,45	1,3	
	Морковь	5	3		5,1	0,195	0,01	1,26	0,8	
	Лук репка	5	3		6,15	0,21	-	1,365	1,05	
	Сметана	11	11		22,66	0,308	2,2	0,32		
	Томат - поре	2	2		2,97	0,144	-	0,57		
	Макароны			84/4	235,6	16,13	4,02	33,72		
	Макаронные изделия	30	84		209,16	16,1	1,12	33,67		
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05		
	Компот из смеси сухофруктов			180	124,95	0,63		13,49	0,89	
	Сухофрукты (средние)	8,8	8,8		71,06	0,63		0,02	0,89	
	Сахар-песок	13,5	13,5		53,89			13,47		
	Хлеб ржаной			32	77,92	2,44	0,48	15,96		
	Хлеб ржаной	32	32		77,92	2,44	0,48	15,96		
	<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда</i>				905,22	48,557	42,095	72,535	27,88	
	ПОЛДНИК	Каша пшеничная молочная			200	247,66	7,42	8,57	35,23	0,91
		Крупа пшеничная	15	42		153,21	5,35	2,7	26,88	
Молоко 3,2%		150	150		41,44	2,03	2,24	3,29	0,91	
Сахар-песок		5	5		19,96			4,99		
Масло сливочное		5	5		33,05	0,04	3,63	0,07		
Какао с молоком			180	87,18	1,58	1,49	16,87	0,59		
Какао - порошок		0,0005	0,0005		7,37	0,66		0,28	1,17	
Молоко 3,2%		160	160		26,64	1,31	1,44	2,12	0,59	
Сахар-песок		12	12		53,89			13,47		
Хлеб пшеничный			24	93,76	3,04	0,32	19,68			
Хлеб пшеничный		24	24		93,76	3,04	0,32	19,68		
<i>Энергетическая и пищевая ценность полдника</i>				428,6	12,04	10,38	71,78	1,5		
<i>Энергетическая и пищевая ценность за день</i>				2068,99	118,727	79,925	207,355	34,32		

МЕНЮ - РАСКЛАДКА  
10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Витамин С
ЗАВТРАК	<b>Рыба по - польски</b>			<b>100</b>	<b>173,5</b>	<b>17,2</b>	<b>9,94</b>	<b>3,896</b>	
	Рыба б/г	80	70		57,6	12,72	0,72	-	
	Яйцо 1 шт.	25	17,6		27,63	2,23	2,02	0,12	
	Масло растительное	3	3		26,91	-	2,99	-	
	Масло сливочное	2	2		14,96	0,01	1,65	0,016	
	Молоко	80	80		46,4	2,24	2,56	3,76	
	<b>Чай с лимоном</b>			<b>180</b>	<b>53,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>13,47</b>	<b>3</b>
	Чай	0,0006	0,0006		0,01				
	Сахар-песок	12	12		53,89			13,47	
	Лимон	0,5	0,5		33	0,9	0,1	3	3
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			<b>40/4</b>	<b>165,7</b>	<b>5,66</b>	<b>6,72</b>	<b>20,61</b>	
	Хлеб пшеничный	24	24		104,8	3	1,16	20,56	
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05	
	<b>Энергитическая и пищевая ценность завтрака</b>				<b>393,1</b>	<b>23,76</b>	<b>16,76</b>	<b>37,976</b>	<b>3</b>
2 ЗАВТРАК	<b>Сок</b>			<b>80</b>	<b>43,3</b>	<b>0,5</b>		<b>10,1</b>	<b>2</b>
	Сок	80	80		43,3	0,5		10,1	2
	<b>Энергитическая и пищевая ценность 2 завтрака</b>				<b>43,3</b>	<b>0,5</b>		<b>10,1</b>	<b>2</b>
ОБЕД	<b>Салат из огурца, редиса</b>			<b>60</b>	<b>81,76</b>	<b>1,91</b>	<b>5,36</b>	<b>4,7</b>	<b>7,6</b>
	Огурец свежий	25	25		7,2	0,3	0,1	1,1	7,6
	Редис свежий	30	30		29,6	1,61	0,26	3,6	
	Масло растительное	5	5		44,96		5		
	<b>Суп гречневый с мясом кур</b>			<b>200</b>	<b>200,08</b>	<b>6,435</b>	<b>9,04</b>	<b>23,674</b>	<b>1,28</b>
	Птица	20	15		46,1	3,84	3,2		
	Картофель	60	40		96	2,1	0,48	20,76	
	Морковь	5	3		8,16	0,39	0,03	2,52	0,37
	Крупа гречка	10	10		1,64	0,056	-	0,364	0,36
	Лук репка	5	3		26,91	-	2,99	-	0,55
	Масло растительное	3	3		21,27	0,049	2,34	0,03	
	<b>Котлета куриная</b>			<b>70</b>	<b>143,2</b>	<b>10,39</b>	<b>10,84</b>	<b>0,97</b>	<b>1,85</b>
	Мясо птицы	75	55		120,12	10,23	8,8		
	Хлеб пшеничный	0,01	0,01		0,03			0,01	
	Лук репчатый	5	3		3,22	0,11	0,02	0,66	0,8
	Масло растительное	1	1		8,99		1		
	Томат-поре	3	3		1,85	0,05	0,02	0,3	1,05
	Масло растительное	1	1		8,99		1		
	<b>Сложный гарнир</b>			<b>150</b>	<b>200,33</b>	<b>4,347</b>	<b>9,4</b>	<b>25,608</b>	
	Масло сливочное	5	5		35,45	0,035	3,9	0,05	
	Картофель	100	70		72	1,8	0,36	15,57	
	Лук репка	5	3		3,28	0,112	-	0,728	
	Морковь	5	3		20,4	0,78	0,06	5,04	
	Капуста свежая	100	70		24,3	1,62	0,09	4,22	
	Масло растительное	2	2		44,9	-	4,99	-	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>180</b>	<b>124,95</b>	<b>0,63</b>		<b>13,49</b>	<b>0,89</b>
	Курага	7,2	12		0,5	13,5		54	0,01
	Сахар песок	13,5	13,5		53,89			13,47	
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>32</b>	<b>77,92</b>	<b>2,44</b>	<b>0,48</b>	<b>15,96</b>	
	Хлеб ржаной	32	32		77,92	2,44	0,48	15,96	
	<b>Энергитическая и пищевая ценность обеда</b>				<b>828,24</b>	<b>26,152</b>	<b>35,12</b>	<b>84,402</b>	<b>11,62</b>
	ПОЛДНИК	<b>Каша рисовая молочная</b>			<b>200</b>	<b>299,56</b>	<b>7,42</b>	<b>8,57</b>	<b>35,23</b>
Крупа рисовая		15	42		153,21	5,35	2,7	26,88	
Молоко 3,2%		150	150		41,44	2,03	2,24	3,29	0,91
Сахар-песок		5	5		19,96			4,99	
Масло сливочное		5	5		33,05	0,04	3,63	0,07	
Сахар-песок		5	5		51,9			12,97	
<b>Кисло-молочный напиток</b>				<b>180</b>	<b>121,97</b>	<b>3,34</b>	<b>3,68</b>	<b>18,88</b>	<b>0,59</b>
Кисло-молочный напиток		180	180		26,64	1,31	1,44	2,12	0,59
Молоко 3,2%		45	45		41,44	2,03	2,24	3,29	
Сахар-песок		13,5	13,5		53,89			13,47	
<b>Пирожок с повидлом</b>				<b>70</b>	<b>304,25</b>	<b>6,125</b>	<b>6,69</b>	<b>54,95</b>	
Мука пшеничная		45	45		167	5,15	0,55	34,5	
Повидло		20	20		58,6	0,08	-	15,2	
Яйцо 1/6		8	7		8,16	0,66	0,59	0,036	
Масло сливочное		3	3		22,44	0,015	2,47	0,024	
Масло растительное		3	3		26,97	-	2,99	-	
Дрожжи		2	2		2,13	0,39	0,09	0,2	
Сахар		5	5		18,95	-	-	4,99	
<b>Энергитическая и пищевая ценность полдника</b>				<b>725,78</b>	<b>16,885</b>	<b>18,94</b>	<b>109,06</b>	<b>1,5</b>	
<b>Энергитическая и пищевая ценность за день</b>				<b>1990,42</b>	<b>67,297</b>	<b>70,82</b>	<b>241,538</b>	<b>18,12</b>	