

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник территориального  
отдела Роспотребнадзора  
г. Моршанска, Пичаевского и  
Сосновского районов  
\_\_\_\_\_ К.А. Ланкин

**УТВЕРЖДАЮ:**

приказ № 118 от 31.08.2013г.  
директор МБОУ «Начальная- школа  
–детский сад №5 «Ёлочка»  
Садохина М.П.

**ПРИМЕРНОЕ 10ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА на 2013-2014 год**

**(Осенний –зимний период)  
1.5-3 лет**

<u>1 день, завтрак</u>	Брутто	Нетто	Выход блюда	белки	жиры	углевод ы	Энергети ческая ценность( ккал)	№ рецепту ры Сборник рецептур Блюд и кулинарных изделий 1981 год
<b>Омлет, запечённый с сыром</b>			<b>80</b>	5,37	5,9	0,74	166,16	№471
Яйца	-	56						
Молоко	20,8	20						
Масса омлетной смеси	-	76						
Сыр твердый	11,2	11						
Масло сливочное	3,2	3,2						
<b>Чай с лимоном</b>			<b>150</b>	0,16	3,04	9,97	39,43	№1010
Чай высшего и 1-го сорта	0,3	0,3						
Сахар	15	15						
Вода	132	132						
Лимон	8	7						
<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	30	30	<b>30</b>	2,49	0,39	14,43	68,1	
	5	5	<b>5</b>	0,03	4,13	0,05	37,4	
<b>10 часов Сок</b>	150	150	<b>150</b>	0,65	0	18,9	75	
<b>Всего за завтрак</b>				<b>8.7</b>	<b>13.46</b>	<b>44.09</b>	<b>386.09</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Салат из отварной свеклы с зелёным горошком</b>			<b>40</b>	0,86	1	1,37	27,86	№90
Свекла	43	32						
Горошек консервированный	12,8	8						
Масло растительное	1	1						
<b>Щи из свежей капусты со сметаной и мясом</b>			<b>200/5</b>	8,61	3,72	9,17	111,8	№197

Капуста	50	40						
Картофель	43	28						
Морковь	10,4	8						
Лук	5	4						
Масло сливочное	3	3						
Сметана	3	3						
Говядина	-	25						
Вода		140						
<b>Котлета мясная «Здоровье»</b>			<b>60</b>	9,6	8,3	5,6	136,6	№163
Говядина	-----	45						
Яйцо	1/8	4,8						
Молоко/Вода	8,4	8,4						
Мука для панировки	6	6						
Масло для жарки	3,6	3,6						
Лук репчатый	4,3	3,4						
Морковь	10	8						
<b>Гречка отв</b>			<b>100</b>	6,05	3,82	31,46	173,39	№744
Крупа гречневая	43	42						
Масло сливочное	3	3						
<b>Компот из свежих фруктов</b>			<b>150</b>	0,18	0,21	15,27	77,7	№924
Вода	129	129						
Сахар	15	15						
Лимонная к-та	0,015	0,015						
Яблоки	34	30						
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	<b>30</b>	1,41	0,3	13,11	62,1	
<b>Всего за обед</b>				<b>26,71</b>	<b>17,35</b>	<b>75,98</b>	<b>598,45</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Каша молочная манная с изюмом</b>			<b>150</b>	4,28	4,4	23,23	188,15	
Крупа манная	15	15						
Изюм	3,7	3,7						
Молоко	150	150						
Сахар	4	4						
Масло сливочное	2	2						
<b>Какао на молоке</b>			<b>150</b>	4,5	5,06	18,75	140,0	№1025
Какао	1,5	1,5						
Молоко	150	150						
Сахар	11,25	11,25						
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	<b>30</b>	2,49	0,39	14,43	68,1	
<b>Всего за полдник</b>				<b>11.27</b>	<b>9.85</b>	<b>56.41</b>	<b>396.25</b>	
<b>Всего за 1 день</b>				<b>46.68</b>	<b>40.66</b>	<b>176.48</b>	<b>1390.75</b>	
<b><u>2 день, завтрак</u></b>								
<b>Запеканка творожная с джемом</b>			<b>100/20</b>	17,17	12,23	28,69	293	№499
Творог	94	93,3						
Крупа манная	6,67	6,67						
Или мука	8	8						

Сахар	6,67	6,67						
Яйцо	1/15	2,67						
Масло сливочное	3,33	3,33						
Сухари панировочные	3,33	3,33						
Сметана								
Масса готовой запеканки	3,33	3,33						
Повидло	20	20						
<b>Какао на молоке</b>			<b>150</b>	4,5	5,06	18,75	140,0	№1025
Какао	1,5	1,5						
Молоко	150	150						
Сахар	11,25	11,25						
<b>10 часов Фрукт</b>	100	100	<b>100</b>	0,9	0,2	8,1	40	
<b>Всего за завтрак</b>				<b>22.57</b>	<b>17.49</b>	<b>55.54</b>	<b>473.00</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>			<b>50</b>	0,8	5	1,79	55,3	№83
Капуста квашен	58	40,5						
Лук репчатый	6	5						
Масло растительное	2,5	2,5						
Сахар	2,5	2,5						
<b>Суп из овощей</b>			<b>200</b>	1,62	4,3	9,12	83,2	№217
Картофель	82	53						
Зелёный горошек	10	6						
Капуста свеж	20	16						
Морковь	10	8						
Лук репчатый	9,6	8						
Помидоры свеж	19	16						
Или томатная паста	3	3						
Масло сливочное	3	3						
<b>Котлета рыбная</b>			<b>80</b>	14,18	9,4	8,01	174,3	№541
Горбуша с/м потрошённая	63	36,7						
Хлеб пшеничная	2,5	2,5						
Сухари панир	5	2,5						
Масло растительное	3,5	3,5						
Яйцо	1/8	5						
<b>Картофельное пюре</b>			<b>100</b>	2,16	3,73	14,7	104	№759
Картофель	132	86						
Молоко	15,8	15						
Масло сливочное	3,5	3,5						
<b>Компот из кураги</b>			<b>150</b>	0,97	-----	17,8	72	№932
Курага	18	-						
Сахар	7,5	7,5						
Лимонная к-та	0,15	0,15						
Вода		152						
Хлеб ржаной	30	30	<b>30</b>	1,41	0,3	13,11	62,1	
<b>Всего за обед</b>			<b>21.14</b>	<b>22.73</b>	<b>64.53</b>	<b>548.9</b>		
<b>Полдник</b>								
<b>Каша молочная рисовая</b>			<b>150</b>	6,02	8,66	32,8	225	№417
Крупа рисовая	15	15						

Молоко	150	150						
Сахар	6	6						
Масло сливочное	2	2						
<b>Кофейный напиток</b>			<b>150</b>	4,2	4,8	18,08	134,18	№1024
Кофе злаковый	1	1						
Молоко	150	150						
Сахар	11,25	11,25						
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	<b>30</b>	2,49	0,39	14,43	68,1	
<b>Всего за полдник</b>				<b>12.71</b>	<b>13.85</b>	<b>65.31</b>	<b>427.28</b>	
<b>Всего за 2 день</b>				<b>56.42</b>	<b>54.07</b>	<b>185.38</b>	<b>1449.18</b>	
<u><b>3 день, завтрак</b></u>								
<b>Каша молочная геркулесовая</b>			<b>150</b>	6,38	9,56	29,8	205,2	№417
Крупа геркулес	15	14,8						
Молоко	150	150						
Сахар	6	6						
Масло сливочное	4	4						
<b>Кофейный напиток</b>			<b>150</b>	4,2	4,8	18,08	134,18	№1024
Кофе злаковый	1	1						
Молоко	150	150						
Сахар	11,25	11,25						
<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	30	30	<b>30</b>	2,49	0,39	14,43	68,1	
	5	5	<b>5</b>	0,03	4,13	0,05	37,4	
<b>10 часов Сок</b>	150	150	<b>150</b>	0,65	0	18,9	75	
<b>Всего за завтрак</b>				<b>13.75</b>	<b>18.88</b>	<b>81.26</b>	<b>519.88</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Салат из солёных огурцов</b>			<b>30</b>	0,36	1,5	1,03	23,5	№56
Огурцы солёные	46	25						
Лук репчатый	6	5						
Или лук зелёный	6	5						
Масло растительное	1,5	1,5						
<b>Суп крестьянский</b>			<b>200</b>	6,55	4,2	10,24	105,3	№216
Говядина	-	25						
Капуста	32	24						
Картофель	43	28						
Пшено	3	3						
Морковь	10,4	8						
Лук репчатый	5	4						
Масло сливочное	3	3						
<b>Куры отв</b>			<b>60</b>	14,9	5,5	-----	93,8	№697
Курица потрошенная	94	84				--		
Или цыплёнок	80	78						
<b>Рагу овощное 2-ой вариант</b>			<b>100</b>	1,830	9,59	12,40	89,19	№348
Картофель	52	34						
Морковь	16	13						
Лук репчатый	8	7						
Капуста свеж	38	25						

белокочанная								
Вода	11	11						
Масло сливочное	4	4						
Для соуса№824	<b>30</b>	<b>30</b>						
Масло сливочное	0,6	0,6						
Лук репчатый	0,7	0,6						
Мука	1,5	1,5						
Сахар	,05	0,5						
Бульон или вода	30	30						
Томатная паста	3	3						
<b>Компот из смеси фруктов</b>			<b>150</b>	0,97	-----	17,8	72	№933
Яблоки, чернослив	15	-						
Курага и др								
Сахар	7,5	7,5						
Лимонная к-та	0,15	,015						
Вода	--	152						
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	<b>30</b>	1,41	0,3	13,11	62,1	
<b>Всего за обед</b>				<b>26.02</b>	<b>21.09</b>	<b>54.58</b>	<b>445.89</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Оладьи с джемом</b>			<b>60 /20</b>	6,34	5,3	39,2	211,2	№1085
Мука	27	27						
Молоко	27	27						
Яйца	1/7	6						
Дрожжи	1,5	1,5						
Сахар	2	2						
Масло растительное	2	2						
Повидло	21	20						
<b>Какао на молоке</b>			<b>150</b>	4,5	5,06	18,75	140,0	№1025
Какао	1,5	1,5						
Молоко	150	150						
Сахар	11,25	11,25						
<b>Всего за полдник</b>				<b>10.84</b>	<b>10.36</b>	<b>57.95</b>	<b>351.20</b>	
<b>Всего за 3 день</b>				<b>50.61</b>	<b>50.33</b>	<b>193.79</b>	<b>1316.97</b>	
<b><u>4 День, Завтрак</u></b>								
<b>Молочная гречневая каша</b>			<b>150</b>	7,06	9,09	28,3	217,3	№405
Крупа гречневая	15	14,8						
Молоко	150	150						
Сахар	6	6						
Масло сливочное	4	4						
<b>Кофейный напиток</b>			<b>150</b>	4,2	4,8	18,08	134,18	№1024
Кофе злаковый	1	1						
Молоко	150	150						
Сахар	11,25	11,25						
<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	<b>30</b> <b>5</b>	30 5	<b>30</b> <b>5</b>	2,49 0,03	0,39 4,13	14,43 0,05	68,1 37,4	
<b>10 часов Фрукт</b>	100	100	<b>100</b>	0,9	0,2	8,1	40	

<b>Всего за завтрак</b>				<b>14.68</b>	<b>18.61</b>	<b>69.96</b>	<b>496.98</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Салат из квашенной капусты с яблоками</b>			<b>50</b>	0,53	5,08	2,56	58,04	№83
Капуста квашенная	35,5	25						
Яблоки	29,5	20,5						
Масло растительное	2,5	2,5						
Сахар	2,5	2,5						
<b>Суп вермишелевый на к/б</b>			<b>200</b>	1,07	2,26	7,33	43,1	№223
Картофель								
Морковь	101	66						
Лук	10,4	8						
Масло сливочное	4,8	4						
Вермишель	1,5	1,5						
Вода или бульон	6,4	6,4						
		140						
<b>Мясо духовое</b>			<b>50/130</b>	16,23	14,28	27,71	301,20	№629
Говядина	-	85						
Картофель	140	84						
Лук репчатый	12	10						
Морковь	23	18						
Масло сливочное	5	5						
Масло растительное	6	6						
Томатная паста	6	6						
бульон		45						
<b>Компот из чернослива</b>			<b>150</b>	0,20	-----	19,7	77,7	№932
Чернослив	12	11,3						
Сахар	12	12						
Хлеб ржаной	30	30	<b>30</b>	1,41	0,3	13,11	62,1	
<b>Всего за обед</b>				<b>19.44</b>	<b>21.92</b>	<b>70.41</b>	<b>542.14</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Рыба туш с овощами в томате</b>			<b>140</b>	14,52	8,03	7,51	160,29	№517
Минтай без головы	113	87						
Вода или бульон	25	25						
Сахар	2,5	2,5						
Масло растительное	7,5	7,5						
Лавровый лист	0,007	0,007						
Лук репчатый	17	14						
Гвоздика	0,007	0,007						
Морковь	32	25						
Томатная паста	9	9						
Масса тушёной рыбы		<b>70</b>						
Масса готовой рыбы с овощами		<b>140</b>						
<b>Какао на молоке</b>			<b>150</b>	4,5	5,06	18,75	140,0	№1025
Какао	1,5	1,5						
Молоко	150	150						
Сахар	11,25	11,25						
<b>Хлеб ржаной</b>	25	25	<b>25</b>	1,17	0,25	10,9	51,74	
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	<b>30</b>	2,49	0,39	14,43	68,1	

<b>Всего за полдник</b>				<b>22.68</b>	<b>13.73</b>	<b>51.59</b>	<b>420.13</b>	
<b>Всего за 4 день</b>				<b>56.80</b>	<b>54.26</b>	<b>190.96</b>	<b>1459.25</b>	
<b><u>5 день,Завтрак</u></b>								
<b>Гречка отв</b> Крупа гречневая Масло сливочное	60 4	59 4	<b>140</b>	8,4	5	44,24	243,8	№744
<b>Чай со сгущённым молоком</b> Чай Сахар Молоко сгущённое вода	0,23 9 15 135	0,23 9 15 135	<b>150</b>	1,16	1,22	7,02	42	№1011
<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	30 5	30 5	<b>30 5</b>	2,49 0,03	0,39 4,13	14,43 0,05	68,1 37,4	
<b>10 часов Сок</b>	150	150	<b>150</b>	0,65	0	18,9	75	
<b>Всего за завтрак</b>				<b>12.73</b>	<b>10.74</b>	<b>84.64</b>	<b>466.30</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Суп с клёцками</b> Картофель Мука Яйцо Масло сливочное Морковь Лук репчатый Вода или бульон	65 12 1/10 2 10,4 5	44 12 4 2 8 4 140	<b>200</b>	2,94	1,98	18,8	102,7	№228
<b>Суфле из кур или бройлерных цыплят</b> Курица п/потр Курица потр Или бройлер-цыпленок Яйца Для соуса: Молоко Масло сливочное Мука пшеничная	157 140 148 1/4 27 4 4	41 41 41 11 27 4 4	<b>60</b>	12,91	9,22	4,31	152,81	№740
<b>Капуста туш</b> Капуста белокочанная Морковь Лук репчатый Мука пшеничная Масло сливочное	171,6 12 5,6 1,3 4,2	138 9,6 4,5 1,3 4,2	<b>120</b>	2,85	3,62	12,08	92,4	№773
<b>Кисель</b> Повидло или джем Сахар Крахмал	18 6 5	18 6 5	<b>150</b>	0,08	-----	22,33	83,74	№946

Лимонная к-та	0,02	0,02						
Вода	143	143						
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	<b>30</b>	1,41	0,3	13,11	62,1	
<b>Всего за обед</b>				<b>20.19</b>	<b>15.12</b>	<b>70.63</b>	<b>493.75</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Каша пшённая молочная с тыквой</b>			<b>150</b>	6,28	7,64	49,93	276,3	№412
Пшено	20	18,8						
Или пшеничная	20	18,8						
Тыква	75	53						
Молоко	150	150						
Сахар	6	6						
<b>Кофейный напиток</b>			<b>150</b>	4,2	4,8	18,08	134,18	№1024
Кофе злаковый	1	1						
Молоко	150	150						
Сахар	11,25	11,25						
Хлеб пшеничный	30	30	<b>30</b>	2,49	0,39	14,43	68,1	
<b>Всего за полдник</b>				<b>12.97</b>	<b>12.83</b>	<b>82.44</b>	<b>478.58</b>	
<b>Всего за 5 день</b>				<b>45.89</b>	<b>38.69</b>	<b>276.40</b>	<b>1438.63</b>	
<u><b>6 день, завтрак</b></u>								
<b>Макаронные изделия отварные с сыром порционным</b>			<b>110/ 5</b>	4,29 1,61	2,31 1,58	29,04 -----	149,9 25,2	Приложе ние 3,70
Макароны	36	36						
Масло сливочное	2	2						
Сыр порционный	7	5						
<b>Чай с лимоном</b>			<b>150</b>	0,16	3,04	9,97	39,43	№1010
Чай	0,3	0,3						
Сахар	15	15						
Вода	132	132						
Лимон	8	7						
Кондитерские из-я Печенье «Юбилейное»	50	50	<b>50</b>	3,4	9,3	32,8	229,5	
<b>10 часов Фрукт</b>	100	100	<b>100</b>	0,9	0,2	8,1	40	
<b>Всего за завтрак</b>				<b>10.36</b>	<b>16.43</b>	<b>79.91</b>	<b>484.03</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Салат «Здоровье»</b>			<b>30</b>	0,58	1,35	2,62	28,6	№21
Морковь	17,8	13,4						
Масса варёной очищенной моркови	--	13						
Свекла	18,02	13,5						
Масса варёной очищенной свеклы	--	13,4						
Масло растительное	1,3	1,3						
Зелёный горошек	10,6	6,8						



<b>Суп картофельный</b>			<b>200</b>	1,94	2,08	17,76	88,84	№215
Картофель	120	90						
Морковь	10,4	8						
Лук репчатый	9,6	8						
Масло сливочное	2	2						
Бульон или вода	140	140						
<b>Печень, тушеная в соусе</b>			<b>50/50</b>	16,0	10,52	6,64	184,51	№633
Печень говяжья	86	71						
Мука пшеничная	3	3						
Масло растительное	5	5						
Масса тушёной печени		<b>50</b>						
Соус №863		<b>50</b>						
Для соуса сметана	10	10						
Мука	3	3						
Лук репчатый	12	10						
Томат-паста	1	1						
Масло сливочное	1	1						
<b>Рис отв</b>			<b>100</b>	3,85	4,17	54,43	306,76	№744
Крупа рисовая	43	42						
Масло сливочное	3	3						
<b>Компот из свежих фруктов</b>			<b>150</b>	0,18	0,21	15,27	77,7	№924
Вода	129	129						
Сахар	15	15						
Лимонная к-та	0,015	0,015						
Яблоки	34	30						
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	<b>30</b>	1,41	0,3	13,11	62,1	
<b>Всего за обед</b>				<b>23.96</b>	<b>18.63</b>	<b>109.83</b>	<b>748.51</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Сырники с морковью и сметанным соусом</b>			<b>100/20</b>	16,11	11,98	34,14	308,0	№494
Творог	70,6	70						
Мука	12	12						
Крупа манная	2,5	2,5						
Яйцо	1/10	4						
Сахар	5	5						
Масло сливочное	1,5	1,5						
Морковь	28	22,4						
Масло растительное	3	3						
Сметана	3	3						
Сахар	5	5						
Молоко	15	15						
Крахмал	0,8	0,8						
<b>Какао на молоке</b>			<b>150</b>	4,5	5,06	18,75	140,0	№1025
Какао	1,5	1,5						
Молоко	150	150						
Сахар	11,25	11,25						

<b>Всего за полдник</b>				<b>20.61</b>	<b>17.04</b>	<b>52.89</b>	<b>448.0</b>	
<b>Всего за 6 день</b>				<b>54.93</b>	<b>52.10</b>	<b>242.63</b>	<b>1680.54</b>	
<u><b>7 день, завтрак</b></u>								
<b>Молочная вермишель</b>			<b>150</b>	4,19	4,59	14,8	117,06	№258
Молоко	105	105						
Масло сливочное	1,5	1,5						
Сахар	1,5	1,5						
Вермишель	12	12						
Вода	33	33						
<b>Кофейный напиток</b>			<b>150</b>	4,2	4,8	18,08	134,18	№1024
Кофе злаковый	1	1						
Молоко	150	150						
Сахар	11,25	11,25						
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30 5	30 5	<b>30 5</b>	2,49 0,03	0,39 4,13	14,43 0,05	68,1 37,4	
<b>10 часов Сок</b>	150	150	<b>150</b>	0,65	0	18,9	75	
<b>Всего за завтрак</b>				<b>11.56</b>	<b>13.91</b>	<b>66.26</b>	<b>431.74</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>			<b>200/5</b>	2,22	3,49	18,7	111,4	№208
Картофель	102,4	66,4						
Крупа перловая	4	4						
Лук репчатый	5	4						
Морковь	10,4	8						
Огурцы солёные	24	14,4						
Масло сливочное	3	3						
Сметана	5	5						
Бульон		140						
<b>Котлета из кур</b>			<b>50</b>	9,02	12,1	6,7	168,0	№;733
Куры потраш	78	37						
Хлеб пшеничный	8	8						
Молоко	12	12						
Мука для панировки	5	5						
Масло сливочное для смазки	3	3						
<b>Картофельное пюре</b>			<b>100</b>	2,16	3,73	14,7	104	№759
Картофель	132	86						
Молоко	15,8	15						
Масло сливочное	3,5	3,5						
<b>Компот из смеси фруктов</b>			<b>150</b>	0,97	-----	17,8	72	№933
Яблоки,чернослив	15	-						
Курага и др								
Сахар	7,5	7,5						
Лимонная к-та	0,15	,015						

Вода	--	152						
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	<b>30</b>	1,41	0,3	13,11	62,1	
<b>Всего за обед</b>				<b>15.78</b>	<b>19.62</b>	<b>74.02</b>	<b>517.5</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Салат «Витаминки»</b>			<b>50</b>	0,86	2	5,07	41,9	№85
Капуста	28	22						
Морковь	24	19						
Яблоко	7,2	6						
Или горошек консер	10	6						
Сахар	2	2						
Масло растительное	2	2						
<b>Гороховое пюре</b>			<b>100</b>	11,52	4,1	28,94	191,9	№437
Горох	48	47						
Масло сливочное	4	4						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>150</b>	-----	-----	11	42,75	№1009
Чай	0,3	0,3						
Сахар	11	11						
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	<b>30</b>	2,49	0,39	14,43	68,1	
<b>Всего за полдник</b>				<b>14.87</b>	<b>6.49</b>	<b>59.44</b>	<b>344.65</b>	
<b>Всего за 7 день</b>				<b>42.20</b>	<b>40.02</b>	<b>199.71</b>	<b>1293.89</b>	
<b>8 день, завтрак</b>								
<b>Каша молочная гречневая</b>			<b>150</b>	7,06	9,09	28,3	217,3	№405
Крупа гречневая	15	14,8						
Молоко	150	150						
Сахар	6	6						
Масло сливочное	4	4						
<b>Какао на молоке</b>			<b>150</b>	4,5	5,06	18,75	140,0	№1025
Какао	1,5	1,5						
Молоко	150	150						
Сахар	11,25	11,25						
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	30	<b>30</b>	2,49	0,39	14,43	68,1	
	5	5	<b>5</b>	0,03	4,13	0,05	37,4	
<b>10 часов Фрукт</b>	100	100	<b>100</b>	0,9	0,2	8,1	40	
<b>Всего за завтрак</b>				<b>14.98</b>	<b>18.87</b>	<b>69.63</b>	<b>502.80</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Салат из варёных овощей</b>			<b>40</b>	0,76	1,5	5,92	39,72	Детское питание.(Снигур М.Г.)
Горошек консервированный	9,6	5,6						
Огурец солёный	13,6	6						
Картофель	34,4	21,6						
Морковь	10,4	8						
Масло растительное	1,5	1,5						
<b>Суп картофельный с бобовыми</b>			<b>200</b>	8,4	4,32	20,3	149	№221
Картофель	86,4	56						
Морковь	10,4	8						

Лук	4,8	4						
Масло сливочное	3	3						
Горох лущеный	30,8	20						
Вода или бульон		140						
<b>Биточки мясные</b>			<b>65</b>	12,86	8,14	12,05	172,8	№658
Говядина		52						
Хлеб	13	13						
Пшеничный								
Молоко или вода	17	17						
Сухари	7	7						
Масло растительное	4	4						
<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>110</b>	4,29	2,31	29,04	149,9	Приложение 3,70
Макароны	36	36						
Масло сливочное	2	2						
<b>Напиток из лимонов</b>			<b>150</b>	0,08	-----	15,73	59,52	
Лимон	12	12						
Вода	158	158						
Сахар	15	15						
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	<b>30</b>	1,41	0,3	13,11	62,1	
<b>Всего за обед</b>				<b>27.8</b>	<b>16.57</b>	<b>96.15</b>	<b>633.04</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Яйцо отв</b>	1/40		<b>1/(40)</b>	5,37	5,9	0,74	166,16	
<b>Винегрет</b>			<b>60</b>	1,3	3	6,3	76	№103
Свекла	12	9						
Морковь	15	11						
Лук репчатый	6	4,7						
Или зелёный								
Огурцы солёные	26	13,5						
Картофель	28	18						
Горошек копсерв	8	4,7						
Масло растительное	3	3						
<b>Кофейный напиток</b>			<b>150</b>	4,2	4,8	18,08	134,18	№1024
Кофе злаковый	1	1						
Молоко	150	150						
Сахар	11,25	11,25						
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	<b>30</b>	2,49	0,39	14,43	68,1	
<b>Всего за полдник</b>				<b>13.36</b>	<b>14.09</b>	<b>39.55</b>	<b>444.44</b>	
<b>Всего за 8 день</b>				<b>56.14</b>	<b>49.53</b>	<b>205.33</b>	<b>1580.28</b>	
<b><u>9 день, завтрак</u></b>								
<b>Каша молочная «дружба»</b>			<b>150</b>	4,91	6,25	26,31	180,83	
Крупа рисовая	11	11						
Крупа пшено	8	8						
Молоко	130	130						
Сахар	3,75	3,75						
Масло сливочное	3	3						

<b>Кофейный напиток</b>			<b>150</b>	4,2	4,8	18,08	134,18	№1024
Кофе злаковый	1	1						
Молоко	150	150						
Сахар	11,25	11,25						
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30 5	30 5	<b>30</b> <b>5</b>	2,49 0,03	0,39 4,13	14,43 0,05	68,1 37,4	
<b>10 часов Сок</b>	150	150	<b>150</b>	0,65	0	18,9	75	
<b>Всего за завтрак</b>				<b>12.28</b>	<b>15.57</b>	<b>77.77</b>	<b>495.51</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Суп свекольник</b>			<b>200</b>	1,54	5,07	8,04	83,33	№177
Свекла	64	51						
Картофель	46	34,5						
Морковь	10	8						
Лук репчатый	10,7	8,9						
Масло сливочное	4	4						
Бульон или вода	160	160						
Сметана	5	8						
Лимонная к-та	0,02	0,02						
Сахар	1,3	1,3						
<b>Бефстроганов в томатном соусе</b>			<b>45/45</b>	21,2	19,0	3,4	198,9	№598
Говядина	-	71						
Лук репчатый	26	21,6						
Масло растительное	3	3						
Сметана	9	9						
Мука	3,6	3,6						
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			<b>100</b>	6,05	3,82	31,46	173,39	№744
Крупа гречневая	43	42						
Масло сливочное	3	3						
<b>Кисель</b>			<b>150</b>	0,08	-----	22,33	83,74	№946
Повидло или джем	18	18						
Сахар	6	6						
Крахмал	5	5						
Лимонная к-та	0,02	0,02						
Вода	143	143						
Хлеб ржаной	30	30	<b>30</b>	1,41	0,3	13,11	62,1	
<b>Всего за обед</b>				<b>30.28</b>	<b>28.19</b>	<b>78.34</b>	<b>601.46</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Рагу овощное</b>			<b>130</b>	2,29	12,22	16,31	115,11	№348
Картофель	68	44						
Морковь	21	17						
Лук репчатый	10	9						
Капуста свеж белокочанная	49	33						
Вода	14	14						
Масло сливочное	5	5						
Для соуса №824	40	40						
Масло сливочное	0,8	0,8						

Лук репчатый	0,9	0,8						
Мука	2	2						
Сахар	0,65	0,65						
Бульон или вода	40	40						
Томатная паста	4	4						
<b>Чай с лимоном</b>			<b>150</b>	0,16	3,04	9,97	39,43	№1010
Чай	0,3	0,3						
Сахар	15	15						
Вода	132	132						
Лимон	8	7						
Хлеб пшеничный	30	30	<b>30</b>	2,49	0,39	14,43	68,1	
<b>Всего за полдник</b>				<b>4.94</b>	<b>15.65</b>	<b>40.71</b>	<b>222.64</b>	
<b>Всего за 9 день</b>				<b>47.5</b>	<b>59.41</b>	<b>196.82</b>	<b>1319.61</b>	
<b><u>10 день, завтрак</u></b>								
<b>Плов бухарский</b>			<b>200</b>	5,24	19,18	56,93	421,3	№429
Крупа рисовая	52	52						
Морковь	53	44						
Лук репчатый	27	23						
Масло растительное	19	19						
Изюм	20	19						
зелень	6	4						
<b>Какао на молоке</b>			<b>150</b>	4,5	5,06	18,75	140,0	№1025
Какао	1,5	1,5						
Молоко	150	150						
Сахар	11,25	11,25						
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	30	<b>30</b>	2,49	0,39	14,43	68,1	
	5	5	<b>5</b>	0,03	4,13	0,05	37,4	
<b>10 часов Фрукт</b>	100	100	<b>100</b>	0,9	0,2	8,1	40	
<b>Всего за завтрак</b>				<b>13.16</b>	<b>28.96</b>	<b>98.26</b>	<b>706.80</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>			<b>50</b>	0,8	5	1,79	55,3	№83
Капуста квашенная	58	40,5						
Лук репчатый	6	5						
Масло растительное	2,5	2,5						
Сахар	2,5	2,5						
<b>Борщ на кур бульоне со сметаной</b>			<b>200/5</b>	1,67	5,04	8,56	103,40	№176
Капуста	30,4	20						
Картофель	24,8	16						
Лук репчатый	5	4						
Морковь	10,5	8						
Томат-паста	2	2						
Свекла	40	30						
Масло растительное	2,5	2,5						
Масло сливочное	3	3						
Сахар	1,5	1,5						

Сметана	5	5						
Вода		160						
<b>Рыба тушёная</b>			<b>50</b>	10,3	9,26	7,2	85,7	№519
Рыба с головой	119	60						
Рыба без головы	82	60						
Мука пшеничная	3	3						
Масло растительное	3	3						
<b>Картофельное пюре</b>			<b>100</b>	2,16	3,73	14,7	104	№759
Картофель	132	86						
Молоко	15,8	15						
Масло сливочное	3,5	3,5						
<b>Компот из чернослива</b>			<b>150</b>	0,20	-----	19,7	77,7	№932
Чернослив	12	11,3						
Сахар	12	12						
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	<b>30</b>	1,41	0,3	13,11	62,1	
<b>Всего за обед</b>				<b>16.54</b>	<b>23.33</b>	<b>64.76</b>	<b>488.20</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Молочная пшенная каша</b>			<b>150</b>	7,06	9,09	28,3	217,3	№405
Крупа пшенная	15	14,8						
Молоко	150	150						
Сахар	6	6						
Масло сливочное	4	4						
<b>Кофейный напиток</b>			<b>150</b>	4,2	4,8	18,08	134,18	№1024
Кофе злаковый	1	1						
Молоко	150	150						
Сахар	11,25	11,25						
Хлеб пшеничный	30	30	<b>30</b>	2,49	0,39	14,43	68,1	
<b>Всего за полдник</b>				<b>13.75</b>	<b>14.28</b>	<b>60.81</b>	<b>419.58</b>	
<b>Всего за 10 день</b>				<b>43.45</b>	<b>66.57</b>	<b>223.83</b>	<b>1614.58</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>				<b>500.63</b>	<b>505.64</b>	<b>2091.33</b>	<b>14543.68</b>	

