

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ "Омарский детский сад"

Малышева В.П.



Меню-раскладка (с 9 часовым режимом дня).										
	Перечень продуктов	Брутто	нетто	Выхо д	Белки	Жиры	Углевод ы	Витам.	Ккал	
1 день										
Завтрак										
	Каша манная молочная									
	молоко	100	100		2,8	3,2	4,7	1,3	58	
	масло сливочное	5	5		0,04	3,64	0,13		33,05	
	сахар-песок	5	5				4,99		18,95	
	манка	14	14		1,44	0,14	9,51		45,92	
	вода	50	50							
	соль	1	1							
ИТОГО				150	4,28	6,98	19,33	1,3	155,92	
	Чай с молоком									
	чай черный	0,5	0,5							
	Молоко	70	70		1,96	2,24	3,29	0,91	40,6	
	вода	50	50							
	Сахар	15	15				14,97		56,85	
ИТОГО				150	1,96	2,24	18,26	0,91	97,45	
	Хлеб с маслом и сыром									
	пшеничный	20	20		1,74	0,03	8		41,8	
	Масло слив	5	5		0,04	3,04	0,13		33,05	
	ржаной	15	15		0,99	0,18	13,3		27,15	
	сыр из твердых сс	10,42	10		2,71	2,68		0,28	32,21	
ИТОГО				20/15	5,48	5,93	21,43	0,28	134,21	
Второй завтрак										
	Сок	150	150		0,87		7,2	6	96	
Всего за завтрак					12,59	15,15	66,22	8,49	483,58	
обед										
	Салат из свеклы									
	свекла	100	80		1,5	0,08	7,84	8	33,6	
	масло растительн	2	2			1,998			17,98	
ИТОГО				40	1,5	2,078	7,84	8	51,58	
	Суп домашняя лапша									
	соль	1	1							
	масло слив.	2	2		0,02	1,45	0,052		13,22	
	Мясо говядина	39	29,3		7,25	4,68			63,77	
	картофель	150	108		3	0,43	18,68	21,6	86,4	

	морковь	26	20,85		0,321	0,02	1,74	1,04	7,072	
	лук репчатый	12	10,08		0,17		0,91	1,01	4,13	
	мука пшеничная	15	15		1,55	0,16	13,8		50,1	
	бульон гов.	130	130		0,78	0,26	3,2		5,2	
	яйцо 1/2	0,3	0,26		0,04	0,03	0,0018		0,41	
итого				150	13,131	7,03	38,3838	23,65	230,302	
	Гуляш из говядины									
	Мясо говядина	60	45		11,24	7,2			98,1	
	масло подсолнечн	2	2			1,99			16,2	
	лук репчатый	10	8,4		0,14		0,75	0,84	3,44	
	соль	1	1							
	мука пшеничная	3	3		3,1	0,03	2,06		10,02	
	морковь	25	19,4		0,32	0,02	1,44	1	6,8	
					14,8	9,24	4,25	1,84	134,56	
	Гречка отварная									
	масло сливочное	4	4		0,03	2,9	0,1		26,44	
	крупа гречневая	13	12,99		1,23	0,29	18,052		41,91	
	соль	0,5	0,5							
итого				150	1,26	3,19	18,152	0	68,35	
	Компот из сухофрукты									
	курага	10	10		0,93	0,06	18,09	0,72	62,72	
	Сахар	15	15				14,97		56,85	
	Вода	150	150							
итого				150	0,93	0,06	33,06	0,72	119,57	
	Хлеб									
	ржаной	15	15		0,99	0,175	5,13		27,15	
	пшеничный	25	25		2,18	0,375	9,67		52,25	
итого				40	3,17	0,55	14,8	0	79,4	
итого за					19,991	12,91	112,236	32,37	549,202	
Полдник										
	Творожная запеканка									
	Яйцо	0,5	0,44		0,06	0,05	0,003		0,683	
	Сахар	5	5				6,99		26,53	
	сметана	25	25		0,7	5	0,8	0,08	51,5	
	масло слив	5	5		0,04	3,04	0,13		33,05	
	творог	100	100		16,7	9	2	0,5	159	
итого				120	17,5	17,09	9,923	0,58	270,763	
	Коржики молочные									
	Мука пшеничная	26,7	26,7		4,12	0,44	27,60		167,00	
	Мука на подп.	1,5	1,5		0,23	0,02	0,09		49,57	
	Яйцо в гр	1,4	1,4		0,26	0,24	0,01		3,90	
	Яйцо для смазки	0,6	0,6		0,11	0,10	-		1,41	
	Сахар	14,1	14,1		-	-	21,10		80,16	
	Масло	6,4	6,4		0,08	6,96	0,25		63,46	
	Молоко 2,5%	5,0	5,0		0,21	0,24	0,35		4,37	
	Сода пищевая	0,1	0,1		-	-	-			
	смазки листов	0,2	0,2		-	0,25	-		2,25	
	Выход п/ф	56,1	56,1							
				50,0	5,01	8,25	49,40	0,00	372,12	
	Какао с молоком									
	какао порошок	1,6	1,6							
	Сахар	6	6				5,99		22,75	

	Молоко 2,5%	100	100		2,82	2,5	4,76	1,3	52,0	
	вода	65	62							
ИТОГО				150	2,8	2,5	10,8	1,3	74,8	
ИТОГО за полдник					25,3	27,8	70,1	1,9	717,6	
ВСЕГО за день					57,9	55,9	248,5	42,7	1750,4	
2 день										
Завтрак										
	Каша гречневая с молочной									
	гречка	15	14,7		1,43	0,34	9,86		48,36	
	Масло сливочное	4	4		0,03	2,9	0,104		26,44	
	сахар	3	3				2,99		11,37	
	соль	0,5	0,5							
	вода	50	50							
	Молоко 2,5%	100	100		2,82	2,5	4,76	1,3	52,0	
ИТОГО				150	4,28	5,74	17,714	1,3	138,17	
	Кофейный напиток									
	Кофейный напиток	0,25	0,25							
	Сахар	15	15				14,97		56,85	
	Молоко	70	70		1,96	2,24	3,29	0,91	40,6	
	вода	50	50							
ИТОГО				150	1,96	2,24	18,26	0,91	97,45	
	Хлеб с маслом и сыром									
	пшеничный	20	20		1,74	0,03	8		41,8	
	Масло слив	5	5		0,04	3,04	0,13		33,05	
	ржаной	15	15		0,99	0,18	13,3		27,15	
	сыр из твердых сортов	10,42	10		2,71	2,68		0,28	32,21	
ИТОГО				20/15	5,48	5,93	21,43	0,28	134,21	
Второй завтрак										
сок натуральный		150	150		0,75	0,15	18,45		73,8	
Всего за завтрак					12,47	14,06	75,854	2,49	443,63	
Обед										
	Салат винегрет									
	картофель	30	21,6		0,60	0,08	3,56	4,32	17,28	
	лук репчатый	15	12,6		0,16		1,14	1,26	5,17	
	масло растительное	2	2			3,99			35,96	
	капуста	20	16		0,3	0,02	0,9	0,6	5,2	
	огурец соленый	20	16		0,16	0,02	0,37	1	2,6	
	морковь	40	32		0,6	0,032	2,88	3,2	13,44	
	свекла	20	16		0,3	0,016	1,25	0,8	5,44	
ИТОГО				100	2,04	4,16	10,10	11,18	85,09	
	Суп крестьянский с пшенной крупой на м/к бульоне									
	Картофель	75	54		1,0	0,14	6,23	7,2	28,8	
	Морковь	15	12		0,19	0,01	0,98	0,6	4,08	
	пшено	10	9,9		1,15	0,32	6,78		34,46	
	лук репчатый	10	8,4		0,14		0,75	0,84	3,44	
	Мясо говядина	35	26,3		6,51	4,2			57,23	
	бульон гов.	120	120							
	Соль	1	1							
	масло растительное	3	3			1,99			17,98	

итого				150	7,8	6,5	7,5	0,8	113,1	
	Рыба тушеная									
	рыба	130	75		27,3	5,28			110,8	
	лук репчатый	10	8,4		0,14		0,75	0,84	3,44	
	масло растительн	4	4			3,8			35,96	
	соль	1	1							
	морковь	21	16,8		0,27	0,02	1,22	0,84	5,71	
	итого				27,71	9,1	1,97	1,68	155,91	
	Картофельное пюре									
	Картофель	100	72		2,0	0,29	12,46	14,4	57,6	
	Молоко 3,2%	33	33		0,9	1,06	1,55	0,43	19,14	
	соль	0,5	0,5							
	масло сливочное	4	4		0,03	2,9	0,1		26,44	
итого				150	3,0	4,3	14,1	14,8	103,2	
	Компотиз сухофрукты									
	изюм	10	10		0,06	0,29	6,6	0,05	26,4	
	вода	150	150							
	сахар	7	7				14,97		56,85	
итого				150	0,06	0,29	21,57	0,05	83,25	
	Хлеб									
	ржаной	15	15		0,99	0,175	5,13		27,15	
	пшеничный	25	25		2,18	0,375	9,67		52,25	
					3,17	0,55	14,8	0	79,4	
итого					43,73	24,86	70,08	28,58	619,94	
Полдник										
	Ватрушки с творогом									
	Мука пшеничная	20	20		2,06	0,22	13,76		66,8	
	дрожжи	3	3							
	Яйцо	12	10,4		1,52	1,2	0,073		16,39	
	Сахар	4,8	4,8				4,99		18,95	
	Масло растительн	2	2			1,998			17,98	
	Соль	0,3	0,3							
	Творог	13,8	13,8		5,01	2,7	0,6	0,15	47,7	
	Масло сливочное	3	3		0,02	2,18	0,78		19,83	
	вода	12	12							
итого				60	8,61	8,298	20,203	0,15	187,65	
	Чай с молоком									
	Молоко	70	70		1,96	2,24	3,29	0,91	40,6	
	чай черный	0,25	0,25							
	вода	70	70							
	сахар	15	15				14,97		56,85	
итого				150	1,96	2,24	18,26	0,91	97,45	
итого за полдник					10,6	10,5	38,5	1,1	285,1	
ВСЕГО за день					66,8	49,5	184,4	32,1	1348,7	
3 день										
Завтрак										
	Омлет натуральный									
	Молоко 2,5%	20	20		0,56	0,64	0,94	0,25	11,6	

	соль	0,5	0,5						
	яйца	17	14		2,16	1,7	0,1		23,22
	ИТОГО			85	2,72	2,34	1,04	0,25	34,82
ИТОГО					5,44	4,68	2,08	0,5	69,64
	Какао с молоком								
	Молоко 2,5%	100	100		2,82	2,5	4,76	1,3	52,0
	какао порошок	1,6	1,6						
	вода	65	62						
	сахар	6	6				5,99		22,75
ИТОГО				150	2,82	2,5	10,75	1,3	74,75
	Хлеб с маслом и сыром								
	пшеничный	20	20		1,74	0,03	8		41,8
	Масло слив	5	5		0,04	3,04	0,13		33,05
	ржаной	15	15		0,99	0,18	13,3		27,15
	сыр из твердых сс	10,44	10	10/15/5	2,71	2,69		0,28	35,28
ИТОГО					5,48	5,94	21,43	0,28	137,28
ИТОГО					13,74	13,12	34,26	2,08	281,67
	Второй завтрак								
Яблоко	Яблоко	150	132	132	0,6	0,52	13,73	218	53,4
ИТОГО за завтрак					14,34	13,64	47,99	220,08	335,07
Обед									
	Салат из капусты								
	морковь	10	8		0,13	0,008	0,68	0,4	2,72
	сахар	2	2				1,996		7,58
	масло растительн	2	2			1,998			17,98
	ИТОГО	50	39,75		0,9	0,04	2,2	18,6	10,8
ИТОГО				40	1,03	2,046	4,876	19	39,08
	Суп гороховый								
	Мясо говядина	40	30		7,44	4,8			65,4
	Картофель	50	36		1	0,14	0,47	7,26	28,8
	Морковь	5	4		0,06	0,004	0,34	0,2	1,36
	Лук репчатый	5	4,2		0,07		0,38	0,42	1,72
	бульон гов.	100	100		0,6	0,2	2,14		4
	соль	1	1						
	горох	15	14,9		3,07	0,3	7,2		44,48
	Масло растительн	1,5	1,5	150		1,49			13,49
ИТОГО.					12,24	6,934	10,53		159,25
	Макароны отварные								
	масло сливочное	4	4		0,03	2,9	0,1		26,44
	макароны	16	16		1,66	0,18	11,15		53,92
	соль	1	1						
	ИТОГО			100	1,69	3,08	11,25		80,36
	Гуляш из говядины								
	мясо говядина	60	45		11,24	7,2			98,1
	лук репчатый	10	8,4		0,14		0,75	0,84	3,44
	соль	1	1						
	мука пшен	3	3		3	0,03	2,06		10,2
	масло подсолнеч	2	2			1,99			16,2

	морковь	25	19,4		0,32	0,02	1,44	1	6,8	
	итого			50						
итого					14,7	9,24	4,25	1,84	134,74	
	Компот из сухофрукты									
	курага	10	10		0,93	0,06	18,09	0,72	62,72	
	Сахар	15	15				14,97		56,85	
	Вода	150	150	150						
итого					0,93	0,06	33,06	0,72	119,57	
	Хлеб									
	ржаной	15	15		0,99	0,175	5,13		27,15	
	пшеничный	25	25		2,18	0,375	9,67		52,25	
итого					3,17	0,55	14,8	0	79,4	
итого за обед					32,07	18,83	67,516	21,56	532,04	
Полдник										
	Чай с млолком									
	Молоко	70	70		1,96	2,24	3,29	0,91	40,6	
	чай черный	0,25	0,25							
	вода	70	70							
	сахар	15	15				14,97		56,85	
итого				150	1,96	2,24	18,26	0,91	97,45	
Пряник	пряник	13	13	13	0,42	0,37	10,55	0,06	44,48	
итого за полдник					2,4	2,6	28,8	167,0	141,9	
ВСЕГО за день					48,79	35,08	144,32	408,64	1009,04	
4 день										
Завтрак										
	Каша молочная дружба									
	Крупа пшено	7	6,92		0,03	0,23	4,6		24,12	
	крупа рисовая	8	7,93		0,56	0,08	6,1		26,14	
	соль	0,5	0,5							
	Сахар	6	6				5,98		22,74	
	Масло сливочное	6	6		0,05	4,35	0,16		39,66	
	вода	50	50							
	Молоко 2,5%	100	100	150	2,82	2,5	4,76	1,3	52,0	
итого					3,46	7,16	21,6	1,3	164,66	
	Кофейный напиток									
	Кофейный напиток	0,25	0,25							
	Сахар	15	15				14,97		56,85	
	Молоко	70	70		1,96	2,24	3,29	0,91	40,6	
	вода	50	50							
итого				150	1,96	2,24	18,26	0,91	97,45	
	Хлеб с маслом и сыром									
	пшеничный	20	20		1,74	0,03	8		41,8	
	Масло слив	5	5		0,04	3,04	0,13		33,05	
	ржаной	15	15		0,99	0,18	13,3		27,15	
	сыр из твердых сс	10,42	10		2,71	2,68		0,28	32,21	
итого				20/15	5,48	5,93	21,43	0,28	134,21	
Второй завтрак										
Сок	яблочный	150	150	150	0,15	0,2	16,95	1,35	69	

итого за завтрак					5,63	6,13	38,38	1,63	203,21	
Обед										
	Салат из моркови									
	Морковь	10	8		0,13	0,008	0,68	0,4	2,72	
				40	0,13	0,008	0,68	0,4	2,72	
	Рассольник "Ленинградский"									
	бульон гов.	100	100		0,6	0,2	2,14		4	
	Картофель	100	72		2	0,29	11,74	14,4	57,6	
	Морковь	25	19,4		0,33	0,02	1,44	0,42	1,72	
	мясо говядина	40	30							
	перловка	10	10		0,93	0,11	7,02		31,68	
	Лук репчатый	20	16,8		0,28		1,51	1,68	6,89	
	соль	1	1							
итого				150	4,14	0,62	23,85	16,5	101,89	
	Капуста тушеная									
	Мясо говядина	65	45		11,2	7,2			98,1	
	масло подсолнечн	3	3			2,99			26,97	
	лук репчатый	5	4,2		0,07		0,38	0,42	1,72	
	соль	1	1							
	капуста белокача	200	160		3,6	0,16	9,2	72	43,2	
	морковь	5	4		0,06	0,004	0,34	0,2	1,36	
	томатная паста									
				150/30	14,93	10,35	9,92	72,62	171,35	
	Компот из сухофрукты									
	изюм	10	10		0,06	0,29	6,6	0,05	26,4	
	вода	150	150							
	сахар	7	7				14,97		56,85	
итого				150	0,06	0,29	21,57	0,05	83,25	
	Хлеб									
	ржаной	15	15		0,99	0,175	5,13		27,15	
	пшеничный	25	25		2,18	0,375	9,67		52,25	
итого					3,17	0,55	14,8	0	79,4	
итого за обед					22,43	11,82	70,82	89,57	438,61	
Полдник										
	Пудинг из творога с рисом									
	сахар	4	4				4,99		19,95	
	Яйцо	5	4,35		0,64	0,5	0,03		6,82	
	Масло сливочное	5	5		0,02	2,18	0,078		19,83	
	рис	17	16,73		1,19	0,19	1,12		55,54	
	сметана	15	15		0,42		0,48	0,05	30,9	
	творог	55	54		9,9	0,33	0,99	0,28	48,4	
	Молоко 2,5%	50	50		1,41	1,25	2,37	0,05	26	
	изюм	5	5		0,03	0,15	3,3	0,02	13,2	
итого				120	13,61	4,6	13,358	0,4	220,64	
	Чай с молоком									
	чай черный	0,5	0,5							
	Молоко	70	70		1,96	2,24	3,29	0,91	40,6	
	вода	50	50							
	Сахар	15	15				14,97		56,85	
итого				150	1,96	2,24	18,26	0,91	97,45	

итого за полдник					15,57	6,84	31,618	1,31	318,09	
ВСЕГО за день					43,63	24,79	140,82	92,51	959,91	
5 день										
Завтрак										
Каша ячневая с молочной										
	Крупа ячневая	13	13		1,3	0,17	22,8		46,93	
	Молоко 2,5%	100	100		2,82	2,5	4,76	1,3	52,0	
	Сахар	5	5				4,99		19,95	
	Масло слив	5	5		0,04	3,04	0,13		33,05	
	Соль	1	1							
	вода	50	50							
итого				150	4,16	5,71	32,68	1,3	151,93	
Чай с молоком										
	чай черный	0,5	0,5							
	Молоко	70	70		1,96	2,24	3,29	0,91	40,6	
	вода	50	50							
	Сахар	15	15	150			14,97		56,85	
итого					1,96	2,24	18,26	0,91	97,45	
Хлеб с маслом и сыром										
	пшеничный	20	20		1,74	0,03	8		41,8	
	Масло слив	5	5		0,04	3,04	0,13		33,05	
	ржаной	15	15		0,99	0,18	13,3		27,15	
	сыр из твердых сортов	10,42	10		2,71	2,68		0,28	32,21	
итого				20/15	5,48	5,93	21,43	0,28	134,21	
Второй завтрак										
Апельсин		135	100	100	1,08	0,3	8,69	38	39,96	
итого за завтрак					12,68	14,18	81,06	40,49	423,55	
Обед										
Салат из свеклы										
	свекла	100	80		1,5	0,08	7,84	8	33,6	
	масло растительное	2	2	40			1,998		17,98	
итого					1,5	2,078	7,84	8	51,58	
Суп крестьянский с пшениной на м/к бульоне										
	Картофель	75	54		1,3	0,22	8,8	10,8	43,2	
	Мясо говядина	40	30		7,44	4,8			65,4	
	Морковь	10	7,8		0,13	0,08	5,68	0,4	2,72	
	Пшено	10	9,9		1,15	0,32	6,78		34,46	
	лук репчатый	10	8,4		0,14		0,75	0,84	3,44	
	Соль	1	1							
	Вода	120	120							
итого				150	10,16	5,42	22,01	12,04	149,22	
Овощное рагу										
	Картофель	75	54		1,3	0,22	8,8	10,8	43,2	
	Капуста	40	32		0,72	0,37	1,79	14,4	8,64	
	Свекла	20	16		0,03	0,016	1,56	1,6	6,72	
	лук репчатый	10	8,4		0,14		0,75	0,84	3,44	
	Морковь	20	15,5		0,26	0,16	1,25	0,8	5,44	
	Мясо говядина	35	26,3		6,51	4,7			57,29	
	Масло сливочное	2	2		0,2	1,45	0,057		13,22	
	Соль	1	1							

	Масло растительн	2	2			1,99			17,9	
ИТОГО				150	9,16	8,906	14,207	28,44	155,85	
	Кромпот из сухофруктов									
	куряга	10	10		0,93	0,06	18,09	0,72	62,72	
	Сахар	15	15				14,97		56,85	
	Вода	150	150							
ИТОГО				150	0,93	0,06	33,06	0,72	119,57	
	Хлеб									
	ржаной	15	15		0,99	0,175	5,13		27,15	
	пшеничный	25	25		2,18	0,375	9,67		52,25	
ИТОГО				40	3,17	0,55	14,8	0	79,4	
Итого за обед					24,92	17,01	91,917	49,2	555,62	
Полдник										
	Булочка сдобная									
	Мука пшеничная	40	38		0,36	0,42	0,61	0,17	7,54	
	Молоко 3,2%	13	13							
	Яйцо	0,7	0,56							
	Дрожжи	1,3	1,3				4,99		18,35	
	Сахар	5	5			2,99			26,91	
	Масло растительн	3	3	50	0,36	3,41	5,6	0,17	52,8	
ИТОГО							4,99		18,35	
	Кефир									
	Сахар	5	5		4,5	0,08	57	1,05	45	
	Кефир	150	150	150	4,5	0,08	61,99	1,05	63,35	
ИТОГО					4,86	3,49	67,59	1,22	116,15	
Итого за полдник					42,46	34,68	240,57	90,91	1095,32	
ВСЕГО за день					80,06	65,88	413,54	180,60	2074,49	
6 день										
Завтрак										
	Каша рисовая молочная									
	Рис	12	11,9		0,84	0,12	9,2		39,2	
	соль	0,5	0,5							
	Молоко 2,5%	100	100		2,82	2,5	4,76	1,3	52,0	
	Сахар	5	5				6,99		26,53	
	Масло сливочное	7	7		0,06	5,08	0,182		46,77	
	вода	50	50							
ИТОГО				150	3,72	7,7	21,132	1,3	164,5	
	Какао с молоком									
	Молоко 2,5%	100	100		2,82	2,5	4,76	1,3	52,0	
	какао порошок	1,6	1,6							
	вода	65	62							
	сахар	6	6				5,99		22,75	
ИТОГО					2,82	2,5	10,75	1,3	74,75	
	Хлеб с маслом и сыром									
	пшеничный	20	20		1,74	0,03	8		41,8	
	Масло слив	5	5		0,04	3,04	0,13		33,05	
	ржаной	15	15		0,99	0,18	13,3		27,15	
	сыр из твердых сс	10,42	10		2,71	2,68		0,28	32,21	
ИТОГО				20/15	5,48	5,93	21,43	0,28	134,21	
Второй завтрак										

	чай черный	0,5	0,5							
	Молоко	70	70		1,96	2,24	3,29	0,91	40,6	
	вода	50	50							
	Сахар	15	15				14,97		56,85	
ИТОГО				150	1,96	2,24	18,26	0,91	97,45	
ИТОГО за полдник					2,38	2,61	28,81	0,97	141,93	
ВСЕГО за день					25,01	25,74	114,68	2,60	750,32	
7 день										
Завтрак										
	Суп иолочный с макаронными изделиями									
	Молоко 3,2%	133	133		3,77	4,26	6,25	1,73	77,14	
	Сахар	5	5				4,99		18,95	
	Макароны	16	16		1,66	0,18	11,2		53,92	
	Соль	1	1							
	Масло сливочное	9	9		0,07	6,53	0,23		59,49	
		20	20							
ИТОГО				150	5,5	10,97	22,67	1,73	209,5	
	Кофейный напиток									
	Кофейный напиток	0,25	0,25							
	Сахар	15	15				14,97		56,85	
	Молоко	70	70		1,96	2,24	3,29	0,91	40,6	
	вода	50	50							
ИТОГО				150	1,96	2,24	18,26	0,91	97,45	
	Хлеб с маслом и сыром									
	пшеничный	20	20		1,74	0,03	8		41,8	
	Масло слив	5	5		0,04	3,04	0,13		33,05	
	ржаной	15	15		0,99	0,18	13,3		27,15	
	сыр из твердых с	10,42	10		2,71	2,68		0,28	32,21	
ИТОГО				20/15	5,48	5,93	21,43	0,28	134,21	
Второй завтрак										
Груша	груша	162	135		0,6	0,41	13,64	6,75	56,7	
ИТОГО за завтрак					6,08	6,34	35,07	7,03	190,91	
Обед										
	Салат из капусты									
	морковь	10	8		0,13	0,008	0,68	0,4	2,72	
	сахар	2	2				1,996		7,58	
	масло растительн	2	2			1,998			17,98	
	ИТОГО	50	39,75		0,9	0,04	2,2	18,6	10,8	
ИТОГО				40	1,03	2,046	4,876	19	39,08	
ИТОГО										
	Суп умач									
	Лук репчатый	10	8,4		0,14		0,75	0,84	3,44	
	Картофель	75	54		1,3	0,22	8,8	10,8	43,2	
	морковь	25	20		0,33	0,02	1,64	1	6,8	
	мяср говядина	40	30		7,44	4,8			65,4	
	соль	1	1							
	яйца	1	0,87		0,13	0,1	0,0061		1,37	
	мука пшен	13	13		0,14		8,95		43,42	
	Итого			150	9,48	5,14	20,1461	12,64	44,79	

	Голубцы ленивые									
	капуста	120	96		2,16	0,096	5,7	43,2	26,92	
	рис	5	4,95		0,35		0,05			
	лук репчатый	10	8,4		0,14		0,75	0,84	3,44	
	мясо говядина	85	60,35		17	5,91			101,39	
	масло сливочное	3	3		0,02	2,18	0,078		19,83	
	яйца	5	4,35		0,64	0,5			6,83	
	сметана	10	10		0,28	2	0,32	0,03	10,126	
	соль	1	1							
ИТОГО				150	20,59	10,69	6,898	44,07	168,536	
	Компот из сухофруктов									
	курага	10	10		0,93	0,06	18,09	0,72	62,72	
	Сахар	15	15		0		14,97		56,85	
	Вода	150	150		0					
ИТОГО				150	0,93	0,06	33,06	0,72	119,57	
	Хлеб									
	ржаной	15	15		0,99	0,175	5,13		27,15	
	пшеничный	25	25		2,18	0,375	9,67		52,25	
ИТОГО					3,17	0,55	14,8	0	79,4	
ИТОГО за обед					24,69	11,3	54,758	44,79	367,506	
Полдник										
	Печенье			40	40	40	2,4	3	23	120,6
	Чай с молоком									
	чай черный	0,5	0,5							
	Молоко	70	70		1,96	2,24	3,29	0,91	40,6	
	вода	50	50							
	Сахар	15	15				14,97		56,85	
ИТОГО				150	1,96	2,24	18,26	0,91	97,45	
ИТОГО за полдник					4,36	5,24	41,26	0,91	218,05	
ВСЕГО за день					35,13	22,88	131,088	52,73	776,466	
8 день										
Завтрак										
	Каша пшеница									
	Пшено	11	11		1,27	0,14	6,86		34,41	
	соль	0,5	0,5							
	Молоко 2,5%	100	100		2,82	2,5	4,76	1,3	52,0	
	Сахар	5	5				6,99		26,53	
	Масло сливочное	7	7		0,06	5,08	0,182		46,77	
	вода	50	50							
ИТОГО				150	4,15	7,72	18,792	1,3	159,71	
	Какао с молоком									
	Какао порошок	1,7	1,7							
	Вода	50	50		2,82	2,5	4,76	1,3	52,0	
	Молоко 2,5%	100	100		2,82	2,5	4,76	1,3	52,0	
	Сахар	6	6							
ИТОГО				150	5,64	5	9,52	2,6	104	
	Хлеб с маслом и сыром									
	пшеничный	20	20		1,74	0,03	8		41,8	

	Масло слив	5	5		0,04	3,04	0,13		33,05	
	ржаной	15	15		0,99	0,18	13,3		27,15	
итого				40	2,77	3,25	21,43	0	102	
итого за 1 завтрак										
Второй завтрак										
Сок	яблочный	150	150	150	0,15	0,2	16,95	1,35	69	
итого завтрак										
Обед										
	Салат из моркови									
	Морковь	10	8		0,13	0,008	0,68	0,4	2,72	
				40	0,13	0,008	0,68	0,4	2,72	
итого					0,26	0,016	1,36	0,8	5,44	
	Щи из свежей капусты									
	Картофель	75	46,34		1	0,14	6,23	32,4	19,44	
	морковь	16	12,8		0,21	0,01	1,07	0,64	4,35	
	Капуста	58	46		1,04	0,04	2,18	20,9	12,53	
	Лук репчатый	8	6,72		0,11		0,6	0,67	2,75	
	Соль	1	1							
	Сметана	15	13							
	Мясо говядина	40	30		7,44	4,8			65,4	
итого				150	9,8	4,99	10,08	54,61	104,47	
	Плов с мясом									
	Мясо говядина	40	30		7,44	4,8			65,4	
	Рис	12	11,9		0,84	0,12	8,48		39,2	
	Лук репчатый	5	4,2		0,07		0,38	0,42	1,72	
	Морковь	30	24		0,39	0,024	1,68	1,2	8,16	
	Масло раст	3	3				2,99		26,97	
	Соль	1	1							
итого				150	8,74	4,944	13,53	1,62	141,45	
	Компот из сухофруктов									
	изюм	10	10		0,16	0,04				
	вода	150	150							
	сахар	7	7				14,97		56,85	
итого				150	0,16	0,04	14,97	0	56,85	
	Хлеб									
	ржаной	15	15		0,99	0,175	5,15		27,15	
	пшеничный	25	25		2,18	0,375	9,67		52,25	
итого				40	3,17	0,55	14,8	0	79,4	
итого за обед										
Полдник										
	Чай с молоком									
	чай черный	0,5	0,5							
	Молоко	70	70		1,96	2,24	3,29	0,91	40,6	
	вода	50	50							
	Сахар	15	15				14,97		56,85	
итого				150	1,96	2,24	18,26	0,91	97,45	
	Ватрушки с творогом									
	творог	30	29,5		5,01	2,7	0,6	0,15	47,7	

	Сахар	7	7				6,98		26,53	
	Мука пшеничная	40	38		4,12	0,44	28,8		133,6	
	Масло растительн	2	2			3,99			35,96	
	дрожжи	1,2	1,2							
	соль	0,5	0,5							
	Яйцо	0,6	0,52		0,08	0,06	0,0037		0,82	
итого				60	9,21	7,19	36,3837	0,15	244,61	
итого за полдник					11,17	9,43	54,6437	1,06	342,06	
ВСЕГО за день					46,0	36,1	176,1	63,3	1164,4	
9 день										
Завтрак										
	Макаронны с сыром									
	Масло слив	5	5		0,04	3,04	0,13		33,05	
	Макаронны	18	18		1,87	1,98	12,58		60,66	
	Сыр	3,13	3		0,81	0,8		0,084	10,58	
	Соль	0,5	0,5							
итого				150	2,72	5,82	12,71	0,084	104,29	
	Кофейный напиток									
	Кофейный напиток	0,25	0,25							
	Сахар	15	15				14,97		56,85	
	Молоко	70	70		1,96	2,24	3,29	0,91	40,6	
	вода	50	50							
итого				150	1,96	2,24	18,26	0,91	97,45	
	Хлеб с маслом и сыром									
	пшеничный	20	20		1,74	0,03	8		41,8	
	Масло слив	5	5		0,04	3,04	0,13		33,05	
	ржаной	15	15		0,99	0,18	13,3		27,15	
	сыр из твердых сс	10,42	10		2,71	2,68		0,28	32,21	
итого				20/15	5,48	5,93	21,43	0,28	134,21	
Второй завтрак										
Яблоко		150	150	150	0,15	0,2	12,4	3	78	
итого за завтрак					5,63	6,13	33,83	3,28	212,21	
Обед										
	Салат из свеклы									
	свекла	100	80		1,5	0,08	7,84	8	33,6	
	масло растительн	2	2	40		1,998			17,98	
итого					1,5	2,078	7,84	8	51,58	
итого				100	3	4,156	15,68	16	103,16	
	Суп с гречками									
	Картофель	75	54		1,3	0,22	8,8	10,8	43,2	
	лук репчатый	10	8,4		0,14		0,75	0,84	3,44	
	морковь	30	23,3		0,39	0,024	1,68	1,2	8,16	
	Мясо говядина	40	30		7,44	4,8			65,4	
	хлеб пшеничный	10	10							
итого				150	9,27	5,044	11,23	12,84	120,2	
	Гречка отварная									
	масло сливочное	4	4		0,03	2,9	0,1		26,44	
	крупа гречневая	13	12,99		1,23	0,29	18,052		41,91	

	соль	0,5	0,5							
ИТОГО				150	1,26	3,19	18,152	0	68,35	
	Рыба тушеная									
	рыба	130	75		27,3	5,28			110,8	
	лук репчатый	10	8,4		0,14		0,75	0,84	3,44	
	масло растительн	4	4			3,8			35,96	
	соль	1	1							
	морковь	21	16,8		0,27	0,02	1,22	0,84	5,71	
	ИТОГО				27,71	9,1	1,97	1,68	155,91	
ИТОГО				150	57,94	24,58	40,244	3,36	448,52	
	Компот из сухофруктов									
	курага	10	10		0,93	0,06	18,09	0,72	62,72	
	Сахар	15	15				14,97		56,85	
	Вода	150	150							
ИТОГО				150	0,93	0,06	33,06	0,72	119,57	
	Хлеб									
	ржаной	15	15		0,99	0,175	5,13		27,15	
	пшеничный	25	25		2,18	0,375	9,67		52,25	
ИТОГО				30	3,17	0,55	14,8	0	79,4	
ИТОГО за обед					16,64	9,83	75,99	30,4	428,04	
Полдник										
	Чай с молоком									
	Молоко 2,5%	100	100		2,82	2,5	4,76	1,3	52,0	
	чай черный	0,25	0,25							
	вода	50	50							
	сахар	15	15				14,97		56,85	
ИТОГО				150	2,82	2,5	19,73	1,3	108,85	
Печенье	Печенье	40	40	40	2,4	3	23		120,6	
ИТОГО					5,2	5,5	42,7	1,3	229,5	
ВСЕГО за день					27,5	21,5	152,6	35,0	869,7	
10 день										
Завтрак										
	Каша пшеничная									
	Молоко 2,5%	100	100		2,82	2,5	4,76	1,3	52,0	
	Сахар	5	5				4,99		18,95	
	Масло сливочное	9	9		0,07	6,53	0,23		54,49	
	Крупа пшеничная	12	12		1,38	0,15	7,49		37,57	
	Соль	0,5	0,5							
ИТОГО				150	4,3	9,2	17,5	1,3	163,0	
	Чай с молоком									
	чай черный	0,5	0,5							
	Молоко	70	70		1,96	2,24	3,29	0,91	40,6	
	вода	50	50							
	Сахар	15	15				14,97		56,85	
ИТОГО				150	1,96	2,24	18,26	0,91	97,45	
	Хлеб с маслом и сыром									
	пшеничный	20	20		1,74	0,03	8		41,8	

	Масло слив	5	5		0,04	3,04	0,13		33,05	
	ржаной	15	15		0,99	0,18	13,3		27,15	
	сыр из твердых сортов	10,42	10		2,71	2,68		0,28	32,21	
ИТОГО				20/15	5,48	5,93	21,43	0,28	134,21	
Второй завтрак										
Сок	яблочный	150	150	150	0,15	0,2	16,95	1,35	69	
					11,9	17,6	74,1	3,8	463,7	
Обед										
	Винегрет овощной									
	картофель	30	21,6		0,6	0,08	3,56	4,32	17,28	
	лук репчатый	15	12,6		0,16		1,14	1,26	5,17	
	Масло растительное	2	2			3,99			35,96	
	капуста соленая	20	16		0,26	0,02	0,9	0,6	5,2	
	огурец соленый	20	16		0,16	0,02	0,37	1	2,6	
	свекла	40	32		0,6	0,032	2,88	3,2	13,44	
	морковь	20	16		0,26	0,016	1,25	0,8	5,44	
ИТОГО				100	2,04	4,158	10,1	11,18	85,09	
	Суп с макаронами									
	Картофель	75	54		1,3	0,22	8,8	10,8	43,2	
	Лук репчатый	5	4,2		0,07		0,38	0,42	1,72	
	Морковь	30	24		0,39	0,024	1,68	1,2	8,16	
	Мясо говядина	40	30		7,44	4,8			65,4	
	Макароны	10	10		1,04	0,11	6,88		33,7	
	Соль	1	1							
ИТОГО				150	10,24	5,154	17,74	12,42	152,18	
	Гуляш из говядины									
	Мясо говядина	60	45		11,24	7,2			98,1	
	масло подсолнечное	2	2			1,9			16,2	
	лук репчатый	10	8,4		0,14		0,75	0,84	3,44	
	соль	0,5	0,5							
	мука пшеничная в/с	3	3		3,1	0,03	2,06		10,02	
	морковь	25	19,4		0,19	0,01	0,98	0,6	4,08	
					14,67	9,14	3,79	1,44	131,84	
	Картофельное пюре									
	Картофель	100	72		2,0	0,29	12,46	14,4	57,6	
	Молоко 3,2%	33	33		0,9	1,06	1,55	0,43	19,14	
	соль	0,5	0,5							
	масло сливочное	4	4		0,03	2,9	0,1		26,44	
ИТОГО				150	3,0	4,3	14,1	14,8	103,2	
	Компот из сухофруктов									
	Чернослив	10	10		0,23	0,07	5,75	0,3	25,6	
	вода	150	150							
	сахар	10	10				14,97		56,85	
ИТОГО				150	0,23	0,07	20,72	0,3	82,45	
	Хлеб									
	ржаной	15	15		0,99	0,175	5,13		27,15	
	пшеничный	25	25		2,18	0,375	9,67		52,25	
ИТОГО				40	3,17	0,55	14,8	0	79,4	
Полдник					30,35	19,07	67,15	25,34	530,96	

	Яблочный пирог								
	Сахар	4	4				3,99		15,16
	Мука пшеничная	37	35		3,81	0,41	25,5		123,58
	Масло растительн	2	2			1,998			17,98
	Дрожжи	1,2	1,2						
	Соль	0,5	0,5						
	Яблоко	100	80		0,4	0,35	8,62	145	39,6
	Яйцо 0,3	0,3	0,24						
	Масло слив	2	2		0,02	1,45	0,052		13,22
ИТОГО				60	4,23	4,208	38,162	145	209,54
	Кефир								
	Кефир	160	160		4,8	0,08	6,08	1,12	48
	Сахар	4	4				3,99		15,16
					4,8	0,08	10,07	1,12	63,16
ИТОГО					9,03	4,288	48,232	146,12	272,7
ВСЕГО за день					51,24	40,91	189,49	175,30	1267,33
Итого за 10 дней					482,04	378,23	1895,49	1085,57	11970,72
			среднем		48,204	37,82	189,549	108,557	1197,072