

Утверждаю
заведующая МБДОУ «Теремок»
с. Становое
С.А. Малютина

«01» сентября 2023 год

Примерное меню
на 10 дней
в МБДОУ «Теремок»
с. Становое

| 1-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|----------------------|------------------|------------------|-----------------|----------------------|------------------------|-------------------|------|------------------|----------------|-------|------------------|----------------------|----------------------|
| наименование блюдо и продуктов | кол-во прод-в | выход (г) | белки (г) | жиры (г) | углевод-ы (г) | калор-ть (Ккал) | Мин. в-ва (мг) | | Витамины (мг) | | | цена 1 кг | стоим проду-к | стоим блюдо-а |
| | | | | | | | Са | Fe | В ₁ | В ₂ | С | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Каша рисовая мол. жидкая:</u> | | 200 | 5,90 | 9,92 | 27,38 | 222,48 | 183,94 | 0,38 | 0,06 | 0,22 | 0,90 | | | 6,28 |
| рис | 20 | | | | | | | | | | | 33,00 | 0,66 | |
| вода | 24 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 150 | | | | | | | | | | | 26,00 | 3,90 | |
| масло сливочное | 6 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,50 | |
| сахар-песок | 6 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,22 | |
| соль | 0,5 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Какао:</u> | | 200 | 2,12 | 2,02 | 13,16 | 75,80 | 63,36 | 0,52 | 0,01 | 0,07 | 0,30 | | | 4,03 |
| какао порошок | 2 | | | | | | | | | | | 480,00 | 0,96 | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| молоко | 100 | | | | | | | | | | | 26,00 | 2,60 | |
| вода | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Бутерброд с маслом и сыром:</u> | | 40 | 4,78 | 10,00 | 10,09 | 154,87 | 163,75 | 0,70 | 0,09 | 0,07 | 0,21 | | | 3,74 |
| хлеб пшеничный | 20 | | | | | | | | | | | 14,50 | 0,73 | |
| масло сливочное | 7 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,75 | |
| сыр | 14 | | | | | | | | | | | 90,00 | 1,26 | |
| <u>Хлеб пшеничный:</u> | | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 94,00 | 8,00 | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 1,45 | 1,45 |
| Итого за завтрак: | | 480 | 15,84 | 22,26 | 70,69 | 547,15 | 419,05 | 2,04 | 0,20 | 0,37 | 1,41 | | | 15,49 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Фрукты:</u> | | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 90,64 | 16,48 | 0,21 | 0,00 | 0,02 | 16,69 | | | 4,80 |
| яблоко | 100 | | | | | | | | | | | 48,00 | 4,80 | |
| Итого за 2-й завтрак: | | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 90,64 | 16,48 | 0,21 | 0,00 | 0,02 | 16,69 | | | 4,80 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Салат из красной свеклы:</u> | | 60 | 1,11 | 4,27 | 9,45 | 68,76 | 21,95 | 0,81 | 0,01 | 0,02 | 2,89 | | | 0,29 |
| свекла | 73,8 | | | | | | | | | | | 0,00 | 0,00 | |
| масло растительное | 4,2 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,21 | |
| лук репчатый | 3,6 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,08 | |
| соль | 0,15 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Суп рыбный:</u> | | 250 | 12,74 | 0,60 | 9,22 | 105,44 | 48,60 | 0,68 | 0,08 | 0,10 | 5,90 | | | 5,51 |
| рыба свежая | 39,6 | | | | | | | | | | | 80,00 | 3,17 | |
| картофель | 70 | | | | | | | | | | | 25,00 | 1,75 | |
| морковь | 17 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,31 | |
| лук репчатый | 10 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,21 | |
| пшено | 4 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,07 | |
| вода | 290 | | | | | | | | | | | | | |
| соль | 0,7 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Макаронны с гуляшом:</u> | | 150 | 5,85 | 6,15 | 31,26 | 207,38 | 6,32 | 0,81 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | | | 16,60 |
| макаронны отварные: | | | | | | | | | | | | 25,00 | 1,35 | |
| макаронные изделия | 54 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,70 | |
| масло сливочное | 6,8 | | | | | | | | | | | | | |
| соль | 0,75 | | | | | | | | | | | | | |
| гуляш: | | 80 | 10,53 | 7,54 | 2,17 | 118,06 | 15,26 | 1,42 | 0,02 | 0,06 | 0,29 | | | |
| говядина | 68,6 | | | | | | | | | | | 179,00 | 12,28 | |
| морковь | 16,8 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,30 | |
| лук репчатый | 6,4 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,13 | |
| соус: | | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная в.с. | 5 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,08 | |
| бульон (вода) | 28 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 12 | | | | | | | | | | | 26,00 | 0,31 | |
| сметана | 2,4 | | | | | | | | | | | 120,00 | 0,29 | |
| томатная паста | 3 | | | | | | | | | | | 54,44 | 0,16 | |
| соль | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Компот из сухофруктов:</u> | | 200 | 1,14 | 0,00 | 29,66 | 118,14 | 45,25 | 0,75 | 0,02 | 0,04 | 0,88 | | | 1,29 |
| сухофрукты | 11 | | | | | | | | | | | 75,00 | 0,83 | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| вода | 196 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Хлеб ржаной:</u> | | 50 | 3,31 | 0,60 | 20,91 | 90,50 | 17,50 | 1,95 | 0,09 | 0,04 | 0,00 | 14,00 | 1,17 | 1,17 |
| Итого за обед: | | 790 | 34,68 | 19,16 | 102,67 | 708,28 | 154,88 | 6,42 | 0,28 | 0,28 | 9,96 | | | 24,86 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Омлет натуральный:</u> | | 80 | 6,28 | 7,25 | 2,57 | 99,94 | 80,66 | 1,06 | 0,03 | 0,24 | 0,14 | | | 5,65 |
| яйцо куриное | 50 | | | | | | | | | | | 3,65 | 3,65 | |
| молоко | 48 | | | | | | | | | | | 26,00 | 1,25 | |
| масло сливочное | 2,4 | | | | | | | | | | | 250,00 | 0,60 | |
| мука пшеничная в.с. | 10 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,15 | |
| соль | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Чай:</u> | | 200 | 0,60 | 0,00 | 42,00 | 168,00 | 36,00 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 0,71 |
| чай чёрный байховый | 0,6 | | | | | | | | | | | 395,00 | 0,24 | |
| вода | 190 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| <u>Хлеб пшеничный:</u> | | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,03 | 47,00 | 4,00 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 0,73 | 0,73 |
| Итого за полдник: | | 300 | 8,40 | 7,41 | 54,60 | 314,94 | 120,66 | 3,68 | 0,05 | 0,25 | 0,14 | | | 7,08 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Йогурт:</u> | | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 238,00 | 0,20 | 0,06 | 0,30 | 1,20 | 50,00 | 10,00 | 10,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|-----------------|-----------------------|-----------|----------------------|----------------------|----------|-------------|---------------|--------------|
| <u>Кондит. изделие:</u> конфета | 30 | 30 | 1,20 | 7,90 | 17,80 | 147,00 | 8,00 | 0,90 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 132,00 | 3,96 | 3,96 |
| <u>Итого за ужин:</u> | | 30 | 1,20 | 7,90 | 17,80 | 147,00 | 8,00 | 0,90 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | | | 3,96 |
| <u>Итого за день:</u> | | 1830 | 89,04 | 72,25 | 282,47 | 2144,51 | 899,30 | 15,89 | 1,19 | 1,73 | 40,57 | | | 81,58 |
| 3-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| наименование | кол-во | выход | белки | жиры | углевод | калор-ть | Мин. в-ва (мг) | | Витамины (мг) | | | цена | стоим | стоим |
| блюдо и продуктов | продуктов | (г) | (г) | (г) | (г) | (Ккал) | Са | Fe | В₁ | В₂ | С | 1 кг | продук | блюда |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Каша молочная «Дружба»:</u> | | 200 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 223,16 | 183,80 | 0,54 | 0,08 | 0,20 | 0,90 | | | 6,35 |
| рис | 15 | | | | | | | | | | | 33,00 | 0,50 | |
| пшено | 15 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,27 | |
| вода | 24 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 150 | | | | | | | | | | | 26,00 | 3,90 | |
| масло сливочное | 6 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,50 | |
| сахар-песок | 5 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,18 | |
| соль | 0,5 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Чай:</u> | | 200 | 0,60 | 0,00 | 42,00 | 168,00 | 36,00 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 0,71 |
| чай чёрный байховый | 0,6 | | | | | | | | | | | 395,00 | 0,24 | |
| вода | 190 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| <u>Бутерброд с маслом и сыром:</u> | | 40 | 4,78 | 10,00 | 10,09 | 154,87 | 163,75 | 0,70 | 0,09 | 0,07 | 0,21 | | | 3,74 |
| хлеб пшеничный | 20 | | | | | | | | | | | 14,50 | 0,73 | |
| масло сливочное | 7 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,75 | |
| сыр | 14 | | | | | | | | | | | 90,00 | 1,26 | |
| <u>Хлеб пшеничный:</u> | | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 94,00 | 8,00 | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 1,45 | 1,45 |
| <u>Итого за завтрак:</u> | | 480 | 14,74 | 20,50 | 98,49 | 640,03 | 391,55 | 4,08 | 0,21 | 0,28 | 1,11 | | | 12,24 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Фрукты:</u> | | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 90,64 | 16,48 | 0,21 | 0,00 | 0,02 | 16,69 | | | 4,80 |
| апельсин | 100 | | | | | | | | | | | 48,00 | 4,80 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Салат из моркови с раст. м.:</u> | | 60 | 0,73 | 4,25 | 5,81 | 63,55 | 28,49 | 0,40 | 0,04 | 0,04 | 1,96 | | | 1,62 |
| морковь | 74,5 | | | | | | | | | | | 18,00 | 1,34 | |
| сахар-песок | 1,8 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,06 | |
| масло растительное | 4,2 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,21 | |
| <u>Щи со сметаной:</u> | | 250 | 7,23 | 6,14 | 7,38 | 114,72 | 54,50 | 1,43 | 0,08 | 0,09 | 19,74 | | | 8,58 |
| картофель | 35 | | | | | | | | | | | 25,00 | 0,88 | |
| капуста свежая | 50 | | | | | | | | | | | 14,00 | 0,70 | |
| морковь | 17 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,31 | |
| лук репчатый | 10 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,21 | |
| петрушка (зелень) | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 8 | | | | | | | | | | | 120,00 | 0,96 | |
| говядина | 30 | | | | | | | | | | | 179,00 | 5,37 | |
| томатная паста | 3 | | | | | | | | | | | 54,44 | 0,16 | |
| соль | 0,7 | | | | | | | | | | | | | |
| вода | 240 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Каша гречневая с тефтелями:</u> | | 150 | 8,55 | 7,23 | 41,18 | 270,51 | 14,24 | 4,55 | 0,21 | 0,11 | 0,00 | | | 19,12 |
| каша гречневая рассыпчатая: | | | | | | | | | | | | | | |
| крупа гречневая | 69 | | | | | | | | | | | 48,00 | 3,31 | |
| вода | 105 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,50 | |
| соль | 0,4 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>тефтели:</u> | | 80 | 10,84 | 19,29 | 11,42 | 261,59 | 13,58 | 1,71 | 0,06 | 0,09 | 2,40 | | | |
| говядина | 70 | | | | | | | | | | | 179,00 | 12,53 | |
| вода | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| рис | 10 | | | | | | | | | | | 33,00 | 0,33 | |
| лук репчатый | 28 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,59 | |
| масло растительное | 8 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,41 | |
| яйцо куриное | 5 | | | | | | | | | | | 3,65 | 0,37 | |
| мука пшеничная в.с. | 5,5 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,08 | |
| соус красный основной: | | 30 | 1,76 | 4,73 | 5,32 | 76,03 | 5,70 | 0,37 | 0,01 | 0,02 | 2,30 | | | |
| бульон | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная в.с. | 5 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,08 | |
| томатная паста | 3 | | | | | | | | | | | 54,44 | 0,16 | |
| морковь | 5 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,09 | |
| лук репчатый | 5 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,11 | |
| масло растительное | 3 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,15 | |
| <u>Компот из сухофруктов:</u> | | 200 | 1,14 | 0,00 | 29,66 | 118,14 | 45,25 | 0,75 | 0,02 | 0,04 | 0,88 | | | 1,29 |
| сухофрукты | 11 | | | | | | | | | | | 75,00 | 0,83 | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| вода | 196 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Хлеб ржаной:</u> | | 50 | 3,31 | 0,60 | 20,91 | 90,50 | 17,50 | 1,95 | 0,09 | 0,04 | 0,00 | 14,00 | 1,17 | 1,17 |
| <u>Итого за обед:</u> | | 820 | 33,56 | 42,24 | 121,68 | 995,04 | 179,26 | 11,16 | 0,51 | 0,43 | 27,28 | | | 31,78 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|-----------------|-----------------------|-----------|----------------------|-----------|----------|-------------|---------------|--------------|
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Икра кабачковая:</u> | | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59,50 | 20,50 | 0,35 | 0,01 | 0,03 | 3,50 | | 3,16 | |
| икра кабачковая | 52,7 | | | | | | | | | | | 60,00 | 3,16 | |
| <u>Яйцо варёное:</u> | | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 22,00 | 1,00 | 0,03 | 0,18 | 0,00 | | 3,65 | |
| яйцо куриное | 50 | | | | | | | | | | | 3,65 | 3,65 | |
| соль | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Кофейный напиток. на молоке:</u> | | 200 | 9,16 | 10,08 | 43,00 | 290,68 | 381,24 | 0,28 | 0,24 | 0,60 | 14,72 | | 5,44 | |
| кофейный напиток (порошок) | 4 | | | | | | | | | | | 230,00 | 0,92 | |
| молоко | 156 | | | | | | | | | | | 26,00 | 4,06 | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| вода | 70 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Хлеб пшеничный:</u> | | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,03 | 47,00 | 4,00 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 0,73 | |
| Итого за полдник: | | 310 | 16,73 | 19,29 | 57,18 | 460,18 | 427,74 | 1,85 | 0,30 | 0,82 | 18,22 | | 12,98 | |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Пирожок с повидлом:</u> | | 90 | 6,30 | 10,01 | 43,70 | 251,75 | 64,89 | 1,07 | 0,11 | 0,11 | 0,34 | | 6,45 | |
| повидло | 20 | | | | | | | | | | | 86,79 | 1,74 | |
| мука пшеничная в.с. | 50 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,75 | |
| молоко | 40 | | | | | | | | | | | 26,00 | 1,04 | |
| яйцо куриное | 5 | | | | | | | | | | | 3,65 | 0,37 | |
| дрожжи сухие | 1 | | | | | | | | | | | 875,54 | 0,88 | |
| сахар-песок | 5 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,18 | |
| масло растительное | 5 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,26 | |
| масло сливочное | 5 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,25 | |
| Итого за ужин: | | 90 | 6,30 | 10,01 | 43,70 | 251,75 | 64,89 | 1,07 | 0,11 | 0,11 | 0,34 | | 6,45 | |
| Итого за день: | | 1900 | 72,33 | 92,24 | 341,25 | 2439,00 | 1077,44 | 20,96 | 1,15 | 1,66 | 50,95 | | 68,45 | |
| 4-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| наименование | кол-во | выход | белки | жиры | углевод | калор-ть | Мин. в-ва (мг) | | Витамины (мг) | | | цена | стоим | стоим |
| блюдо и продуктов | продуктов | (г) | (г) | (г) | (г) | (Ккал) | Са | Fe | В1 | В2 | С | 1 кг | продук | блюда |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Каша манная молочная:</u> | | 200 | 5,90 | 7,70 | 30,30 | 174,00 | 248,25 | 0,45 | 0,07 | 0,30 | 0,00 | | 6,55 | |
| масло сливочное | 3 | | | | | | | | | | | 250,00 | 0,75 | |
| крупа манная | 20 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,42 | |
| сахар-песок | 5 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,18 | |
| молоко | 200 | | | | | | | | | | | 26,00 | 5,20 | |
| <u>Какао:</u> | | 200 | 2,12 | 2,02 | 13,16 | 75,80 | 63,36 | 0,52 | 0,01 | 0,07 | 0,30 | | 4,03 | |
| какао порошок | 2 | | | | | | | | | | | 480,00 | 0,96 | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| молоко | 100 | | | | | | | | | | | 26,00 | 2,60 | |
| вода | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Бутерброд с повидлом:</u> | | 40 | 1,68 | 0,16 | 26,09 | 112,60 | 6,80 | 0,38 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | | 0,73 | |
| хлеб пшеничный | 20 | | | | | | | | | | | 14,50 | 0,73 | |
| повидло | 20 | | | | | | | | | | | 0,00 | 0,00 | |
| <u>Хлеб пшеничный:</u> | | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 94,00 | 8,00 | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 1,45 | |
| Итого за завтрак: | | 480 | 12,74 | 10,20 | 89,61 | 456,40 | 326,41 | 1,79 | 0,14 | 0,40 | 0,30 | | 12,75 | |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Сок фруктовый:</u> | | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | 26,66 | 5,33 | |
| Итого за 2-й завтрак: | | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | 5,33 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Салат «Зимний»:</u> | | 60 | 1,10 | 4,70 | 11,70 | 96,10 | 10,60 | 0,49 | 0,05 | 0,02 | 8,75 | | 2,00 | |
| картофель | 58 | | | | | | | | | | | 25,00 | 1,45 | |
| лук репчатый | 12 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,25 | |
| огурец консервированный | 18,8 | | | | | | | | | | | 2,34 | 0,04 | |
| масло растительное | 5 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,26 | |
| морковь | 10 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,18 | |
| соль | 0,15 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Суп рассольник:</u> | | 250 | 8,93 | 6,70 | 12,24 | 160,14 | 42,60 | 0,88 | 0,10 | 0,08 | 7,30 | | 9,30 | |
| картофель | 93,4 | | | | | | | | | | | 25,00 | 2,34 | |
| огурец консервированный | 24 | | | | | | | | | | | 2,34 | 0,06 | |
| морковь | 17 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,31 | |
| лук репчатый | 8 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,17 | |
| крупа перловая | 6 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,11 | |
| вода | 240 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 8 | | | | | | | | | | | 120,00 | 0,96 | |
| соль | 0,4 | | | | | | | | | | | | | |
| говядина | 30 | | | | | | | | | | | 179,00 | 5,37 | |
| <u>Плов:</u> | | 230 | 19,90 | 19,95 | 42,22 | 426,03 | 21,92 | 2,36 | 0,10 | 0,14 | 1,63 | | 18,65 | |
| говядина | 85 | | | | | | | | | | | 179,00 | 15,22 | |
| лук репчатый | 13,5 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,28 | |
| морковь | 13,5 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,24 | |
| рис | 54 | | | | | | | | | | | 33,00 | 1,78 | |
| масло сливочное | 4 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,00 | |
| масло растительное | 2,5 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,13 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-------|------|-------|-------|--------|---------|---------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|--|
| соль | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| вода | 113,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| Компот из сухофруктов: | | 200 | 1,14 | 0,00 | 29,66 | 118,14 | 45,25 | 0,75 | 0,02 | 0,04 | 0,88 | | | 1,29 | |
| сухофрукты | 11 | | | | | | | | | | | 75,00 | 0,83 | | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | | |
| вода | 196 | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной: | | 50 | 3,31 | 0,60 | 20,91 | 90,50 | 17,50 | 1,95 | 0,09 | 0,04 | 0,00 | 14,00 | 1,17 | 1,17 | |
| Итого за обед: | | 790 | 34,38 | 31,95 | 116,73 | 890,91 | 137,87 | 6,43 | 0,36 | 0,32 | 18,56 | | | 32,42 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Залеканка творожная: | | 120 | 16,40 | 10,85 | 15,80 | 233,15 | 176,43 | 0,72 | 0,05 | 0,30 | 0,33 | | | 14,61 | |
| творог | 84 | | | | | | | | | | | 138,00 | 11,59 | | |
| яйцо куриное | 12,5 | | | | | | | | | | | 3,65 | 0,91 | | |
| молоко | 40,8 | | | | | | | | | | | 26,00 | 1,06 | | |
| крупа манная | 8,4 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,18 | | |
| сахар-песок | 7,5 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,27 | | |
| масло растительное | 2 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,10 | | |
| масло сливочное | 2 | | | | | | | | | | | 250,00 | 0,50 | | |
| Молоко кипячёное: | | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | 242,00 | 0,20 | 0,04 | 0,26 | 1,20 | 26,00 | 5,20 | 5,20 | |
| Хлеб пшеничный: | | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,03 | 47,00 | 4,00 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 0,73 | 0,73 | |
| Итого за полдник: | | 340 | 23,92 | 17,41 | 35,23 | 400,15 | 422,43 | 1,14 | 0,11 | 0,57 | 1,53 | | | 20,54 | |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт: | | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 238,00 | 0,20 | 0,06 | 0,30 | 1,20 | 50,00 | 10,00 | 10,00 | |
| Итого за ужин: | | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 238,00 | 0,20 | 0,06 | 0,30 | 1,20 | | | 10,00 | |
| Итого за день: | | 1910 | 81,45 | 66,37 | 268,66 | 2012,10 | 1141,19 | 9,77 | 0,67 | 1,61 | 38,28 | | | 80,51 | |

5-й день

| наименование блюдо и продуктов | кол-во продуктов | выход (г) | белки (г) | жиры (г) | углеводы (г) | калор-ть (Ккал) | Мин. в-ва (мг) | | Витамины (мг) | | | цена 1 кг | стоим проду-к | стоим блюда | |
|----------------------------------------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------|-------------------|------|------------------|----------------|-------|--------------|------------------|----------------|--|
| | | | | | | | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп пшённый молочный: | | 200 | 4,45 | 5,28 | 14,55 | 118,13 | 126,04 | 0,42 | 0,07 | 0,13 | 0,60 | | | 3,37 | |
| молоко | 100 | | | | | | | | | | | 26,00 | 2,60 | | |
| вода | 109,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| пшено | 10,8 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,19 | | |
| масло сливочное | 1,6 | | | | | | | | | | | 250,00 | 0,40 | | |
| сахар-песок | 5 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,18 | | |
| соль | 0,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток. на молоке: | | 200 | 9,16 | 10,08 | 43,00 | 290,68 | 381,24 | 0,28 | 0,24 | 0,60 | 14,72 | | | 5,44 | |
| кофейный напиток (порошок) | 4 | | | | | | | | | | | 230,00 | 0,92 | | |
| молоко | 156 | | | | | | | | | | | 26,00 | 4,06 | | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | | |
| вода | 70 | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом: | | 25 | 1,55 | 4,29 | 10,07 | 84,40 | 4,60 | 0,27 | 0,07 | 0,01 | 0,01 | | | 1,98 | |
| хлеб пшеничный | 20 | | | | | | | | | | | 14,50 | 0,73 | | |
| масло сливочное | 5 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,25 | | |
| Хлеб пшеничный: | | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 94,00 | 8,00 | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 1,45 | 1,45 | |
| Итого за завтрак: | | 465 | 18,20 | 19,97 | 87,68 | 587,21 | 519,88 | 1,41 | 0,42 | 0,75 | 15,33 | | | 12,24 | |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты: | | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 90,64 | 16,48 | 0,21 | 0,00 | 0,02 | 16,69 | | | 4,80 | |
| яблоко | 100 | | | | | | | | | | | 48,00 | 4,80 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет: | | 60 | 0,97 | 3,11 | 5,04 | 54,91 | 16,02 | 0,54 | 0,04 | 0,03 | 6,60 | | | 1,26 | |
| свекла | 19,2 | | | | | | | | | | | 0,00 | 0,00 | | |
| картофель | 32 | | | | | | | | | | | 25,00 | 0,80 | | |
| морковь | 11,4 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,21 | | |
| лук репчатый | 3,6 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,08 | | |
| огурец консервированный | 10,8 | | | | | | | | | | | 2,34 | 0,03 | | |
| масло растительное | 3 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,15 | | |
| соль | 0,15 | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп свекольный со смет.: | | 250 | 4,68 | 2,13 | 12,73 | 91,03 | 60,20 | 1,30 | 0,13 | 0,10 | 12,35 | | | 8,52 | |
| свекла | 42,5 | | | | | | | | | | | 0,00 | 0,00 | | |
| картофель | 46,8 | | | | | | | | | | | 25,00 | 1,17 | | |
| морковь | 21,3 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,38 | | |
| лук репчатый | 12,5 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,26 | | |
| томатная паста | 2,5 | | | | | | | | | | | 54,44 | 0,14 | | |
| укроп | 2,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 10 | | | | | | | | | | | 120,00 | 1,20 | | |
| говядина | 30 | | | | | | | | | | | 179,00 | 5,37 | | |
| соль | 0,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| Карт. пюре. с рыб. туш. в том. с ов.: | | | | | | | | | | | | | | 12,77 | |
| картофельное пюре: | | 150 | 5,85 | 6,15 | 31,26 | 207,38 | 6,32 | 0,81 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | | | | |
| картофель | 184 | | | | | | | | | | | 25,00 | 1,35 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|-----------|----------------------|-----------|----------|-------------|---------------|--------------|--|
| молоко | 42 | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 4 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,70 | | |
| соль | 0,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| рыба, туш. в томате с овощ.: | | 160 | 15,15 | 7,95 | 7,06 | 160,06 | 61,73 | 1,18 | 0,11 | 0,11 | 6,91 | | | 9,72 | |
| рыба свежая | 102,4 | | | | | | | | | | | 80,00 | 8,19 | | |
| вода | 30,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| соль | 0,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| морковь | 10 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,18 | | |
| лук репчатый | 10 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,21 | | |
| томатная паста | 3,2 | | | | | | | | | | | 54,44 | 0,17 | | |
| лимон | 4,8 | | | | | | | | | | | 100,00 | 0,48 | | |
| мука пшеничная в.с. | 5 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,08 | | |
| масло растительное | 8 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,41 | | |
| Компот из сухофруктов: | | 200 | 1,14 | 0,00 | 29,66 | 118,14 | 45,25 | 0,75 | 0,02 | 0,04 | 0,88 | | | 1,29 | |
| сухофрукты | 11 | | | | | | | | | | | 75,00 | 0,83 | | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | | |
| вода | 196 | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной: | | 50 | 3,31 | 0,60 | 20,91 | 90,50 | 17,50 | 1,95 | 0,09 | 0,04 | 0,00 | 14,00 | 1,17 | 1,17 | |
| Итого за обед: | | 870 | 31,10 | 19,94 | 106,66 | 722,02 | 207,02 | 6,53 | 0,45 | 0,34 | 26,74 | | | 34,73 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг рисовый с мол сгущ.: | | 200 | 8,38 | 13,50 | 53,26 | 370,26 | 88,92 | 1,30 | 0,10 | 0,20 | 0,68 | | | 9,25 | |
| пудинг рисовый: | | | | | | | | | | | | 33,00 | 1,68 | | |
| рис | 51 | | | | | | | | | | | 26,00 | 1,30 | | |
| молоко | 50 | | | | | | | | | | | | | | |
| вода | 115 | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар-песок | 10 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,36 | | |
| яйцо куриное | 25 | | | | | | | | | | | 3,65 | 1,83 | | |
| масло сливочное | 3 | | | | | | | | | | | 250,00 | 0,75 | | |
| масло растительное | 3 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,15 | | |
| сметана | 6 | | | | | | | | | | | 120,00 | 0,72 | | |
| мука пшеничная в.с. | 6 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,09 | | |
| соль | 0,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко сгущённое | 20 | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,20 | 51,80 | 63,40 | 0,04 | 0,01 | 0,03 | 0,20 | 118,46 | 2,37 | | |
| Чай: | | 200 | 0,60 | 0,00 | 42,00 | 168,00 | 36,00 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 0,71 | |
| чай чёрный байховый | 0,6 | | | | | | | | | | | 395,00 | 0,24 | | |
| вода | 190 | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | | |
| Хлеб пшеничный: | | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,03 | 47,00 | 4,00 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 0,73 | 0,73 | |
| Итого за полдник: | | 440 | 11,94 | 15,36 | 116,49 | 637,06 | 192,32 | 3,96 | 0,13 | 0,24 | 0,88 | | | 10,68 | |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кондит. изделие: | | 70 | 4,48 | 11,76 | 47,95 | 315,70 | 16,10 | 0,56 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | | | 5,74 | |
| печенье | 70 | | | | | | | | | | | 82,00 | 5,74 | | |
| Итого за ужин: | | 70 | 4,48 | 11,76 | 47,95 | 315,70 | 16,10 | 0,56 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | | | 5,74 | |
| Итого за день: | | 2045 | 66,72 | 67,23 | 378,98 | 2353,99 | 949,32 | 15,26 | 1,09 | 1,39 | 46,95 | | | 68,73 | |
| 6-й день | | | | | | | | | | | | | | | |
| наименование | кол-во | выход | белки | жиры | углеводы | калор-ть | Мин. в-ва (мг) | | Витамины (мг) | | | цена | стоим | стоим | |
| блюдо и продуктов | продуктов | (г) | (г) | (г) | (г) | (Ккал) | Са | Fe | В1 | В2 | С | 1 кг | продук | блюда | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая мол. жидкая: | | 200 | 5,90 | 9,92 | 27,38 | 222,48 | 183,94 | 0,38 | 0,06 | 0,22 | 0,90 | | | 6,28 | |
| рис | 20 | | | | | | | | | | | 33,00 | 0,66 | | |
| вода | 24 | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 150 | | | | | | | | | | | 26,00 | 3,90 | | |
| масло сливочное | 6 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,50 | | |
| сахар-песок | 6 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,22 | | |
| соль | 0,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай: | | 200 | 0,60 | 0,00 | 42,00 | 168,00 | 36,00 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 0,71 | |
| чай чёрный байховый | 0,6 | | | | | | | | | | | 395,00 | 0,24 | | |
| вода | 190 | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | | |
| Бутерброд с маслом и сыром: | | 40 | 4,78 | 10,00 | 10,09 | 154,87 | 163,75 | 0,70 | 0,09 | 0,07 | 0,21 | | | 3,74 | |
| хлеб пшеничный | 20 | | | | | | | | | | | 14,50 | 0,73 | | |
| масло сливочное | 7 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,75 | | |
| сыр | 14 | | | | | | | | | | | 90,00 | 1,26 | | |
| Хлеб пшеничный: | | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 94,00 | 8,00 | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 1,45 | 1,45 | |
| Итого за завтрак: | | 480 | 14,32 | 20,24 | 99,53 | 639,35 | 391,69 | 3,92 | 0,19 | 0,30 | 1,11 | | | 12,17 | |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты: | | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 90,64 | 16,48 | 0,21 | 0,00 | 0,02 | 16,69 | | | 4,80 | |
| яблоко | 100 | | | | | | | | | | | 48,00 | 4,80 | | |
| Итого за 2-й завтрак: | | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 90,64 | 16,48 | 0,21 | 0,00 | 0,02 | 16,69 | | | 4,80 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из красной свеклы: | | 60 | 1,11 | 4,27 | 9,45 | 68,76 | 21,95 | 0,81 | 0,01 | 0,02 | 2,89 | | | 0,29 | |
| свекла | 73,8 | | | | | | | | | | | 0,00 | 0,00 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|------|-----|-------|-------|--------|--------|--------|------|------|------|------|--------|-------|-------|
| масло растительное | 4,2 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,21 | |
| лук репчатый | 3,6 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,08 | |
| соль | 0,15 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Суп картофельн. с мак. изд.:</u> | | 250 | 3,48 | 0,54 | 14,56 | 85,64 | 23,58 | 0,58 | 0,08 | 0,08 | 2,96 | | | 7,45 |
| макаронные изделия | 16 | | | | | | | | | | | 25,00 | 0,40 | |
| картофель | 46,6 | | | | | | | | | | | 25,00 | 1,17 | |
| морковь | 17 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,31 | |
| говядина | 30 | | | | | | | | | | | 179,00 | 5,37 | |
| лук репчатый | 10 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,21 | |
| соль | 0,4 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Каша греч. с котл. мяс. пар.:</u> | | | | | | | | | | | | | | 19,25 |
| каша гречневая рассыпчатая: | | 150 | 8,55 | 7,23 | 41,18 | 270,51 | 14,24 | 4,55 | 0,21 | 0,11 | 0,00 | | | |
| крупа гречневая | 69 | | | | | | | | | | | 48,00 | 3,31 | |
| вода | 105 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,50 | |
| соль | 0,4 | | | | | | | | | | | | | |
| котлета мясная паровая: | | 80 | 11,77 | 4,73 | 4,35 | 100,04 | 10,88 | 0,82 | 0,05 | 0,10 | 0,00 | | | |
| говядина | 71,2 | | | | | | | | | | | 179,00 | 12,74 | |
| хлеб пшеничный | 11,2 | | | | | | | | | | | 14,50 | 0,41 | |
| вода | 15,2 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 5 | | | | | | | | | | | 3,65 | 0,37 | |
| мука пшеничная в.с. | 5 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,08 | |
| масло растительное | 5 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,26 | |
| соль | 0,8 | | | | | | | | | | | | | |
| соус красный основной: | | 30 | 1,76 | 4,73 | 5,32 | 76,03 | 5,70 | 0,37 | 0,01 | 0,02 | 2,30 | | | |
| бульон | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная в.с. | 5 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,08 | |
| томатная паста | 3 | | | | | | | | | | | 54,44 | 0,16 | |
| морковь | 5 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,09 | |
| лук репчатый | 5 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,11 | |
| масло растительное | 3 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,15 | |
| <u>Компот из сухофруктов:</u> | | 200 | 1,14 | 0,00 | 29,66 | 118,14 | 45,25 | 0,75 | 0,02 | 0,04 | 0,88 | | | 1,29 |
| сухофрукты | 11 | | | | | | | | | | | 75,00 | 0,83 | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| вода | 196 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Хлеб ржаной:</u> | | 50 | 3,31 | 0,60 | 20,91 | 90,50 | 17,50 | 1,95 | 0,09 | 0,04 | 0,00 | 14,00 | 1,17 | 1,17 |
| Итого за обед: | | 820 | 31,12 | 22,10 | 125,43 | 809,62 | 139,10 | 9,83 | 0,47 | 0,41 | 9,03 | | | 29,45 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-----|-----|------|------|-------|--------|--------|------|------|------|------|--------|------|------|
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Омлет натуральный:</u> | | 80 | 6,28 | 7,25 | 2,57 | 99,94 | 80,66 | 1,06 | 0,03 | 0,24 | 0,14 | | | 5,65 |
| яйцо куриное | 50 | | | | | | | | | | | 3,65 | 3,65 | |
| молоко | 48 | | | | | | | | | | | 26,00 | 1,25 | |
| масло сливочное | 2,4 | | | | | | | | | | | 250,00 | 0,60 | |
| мука пшеничная в.с. | 10 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,15 | |
| соль | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Кисель:</u> | | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,59 | 98,95 | 22,00 | 0,20 | 0,12 | 0,15 | 5,75 | | | 1,62 |
| вода | 200 | | | | | | | | | | | | | |
| кисель (сухой) | 20 | | | | | | | | | | | 72,00 | 1,44 | |
| сахар-песок | 5 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,18 | |
| <u>Хлеб пшеничный:</u> | | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,03 | 47,00 | 4,00 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 0,73 | 0,73 |
| Итого за полдник: | | 300 | 7,80 | 7,41 | 37,19 | 245,89 | 106,66 | 1,48 | 0,17 | 0,40 | 5,89 | | | 7,99 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-----|-------|------|-------|--------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Йогурт:</u> | | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 238,00 | 0,20 | 0,06 | 0,30 | 1,20 | 50,00 | 10,00 | 10,00 |
| Итого за ужин: | | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 238,00 | 0,20 | 0,06 | 0,30 | 1,20 | | | 10,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|------|------|-------|--|--|-------|
| Итого за день: | | 1900 | 63,65 | 56,56 | 289,24 | 1959,50 | 891,93 | 15,64 | 0,89 | 1,43 | 33,92 | | | 64,41 |
|----------------|--|------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|------|------|-------|--|--|-------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 7-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| наименование блюда и продуктов | кол-во продуктов | выход (г) | белки (г) | жиры (г) | углевод ы (г) | калор- ть (Ккал) | Мин. в-ва (мг) | | Витам ины (мг) | | | цена 1 кг | стоим проду к | стои м блю да |
|-----------------------------------|---------------------|--------------|--------------|-------------|---------------------|------------------------|-------------------|------|----------------------|----------------|------|--------------|---------------------|------------------------|
| | | | | | | | Са | Fe | В ₁ | В ₂ | С | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Суп вермишелевый молочн.:</u> | | 200 | 6,60 | 9,00 | 20,64 | 187,04 | 106,00 | 0,46 | 0,04 | 0,14 | 0,90 | | | 5,83 |
| макаронные изделия | 20 | | | | | | | | | | | 25,00 | 0,50 | |
| вода | 120 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 150 | | | | | | | | | | | 26,00 | 3,90 | |
| сахар-песок | 5 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,18 | |
| масло сливочное | 5 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,25 | |
| соль | 0,5 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Какао:</u> | | 200 | 2,12 | 2,02 | 13,16 | 75,80 | 63,36 | 0,52 | 0,01 | 0,07 | 0,30 | | | 4,03 |
| какао порошок | 2 | | | | | | | | | | | 480,00 | 0,96 | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| молоко | 100 | | | | | | | | | | | 26,00 | 2,60 | |
| вода | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Бутерброд с маслом:</u> | | 25 | 1,55 | 4,29 | 10,07 | 84,40 | 4,60 | 0,27 | 0,07 | 0,01 | 0,01 | | | 1,98 |
| хлеб пшеничный | 20 | | | | | | | | | | | 14,50 | 0,73 | |
| масло сливочное | 5 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,25 | |
| <u>Хлеб пшеничный:</u> | | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,03 | 47,00 | 4,00 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 0,73 | 0,73 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------|-------|------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|------|------|-------|--------|-------|-------|
| Итого за завтрак: | | 445 | 11,79 | 15,47 | 53,90 | 394,24 | 177,96 | 1,47 | 0,14 | 0,23 | 1,21 | | | 12,56 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Сок:</u> | | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | 25,00 | 5,00 | 5,00 |
| Итого за 2-й завтрак: | | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | | 5,00 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Салат из квашеной капусты:</u> | | 60 | 0,96 | 3,90 | 5,68 | 60,10 | 25,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 14,44 | | | 1,30 |
| капуста квашеная | 60 | | | | | | | | | | | 14,00 | 0,84 | |
| лук репчатый | 12 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,25 | |
| сахар-песок | 3 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,11 | |
| масло растительное | 2 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,10 | |
| <u>Суп гороховый с гречками:</u> | | 250 | 11,30 | 5,28 | 16,12 | 167,28 | 50,54 | 2,93 | 0,22 | 0,11 | 4,26 | | | 8,62 |
| горох | 24 | | | | | | | | | | | 16,00 | 0,38 | |
| картофель | 46,6 | | | | | | | | | | | 25,00 | 1,17 | |
| лук репчатый | 10 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,21 | |
| морковь | 17 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,31 | |
| вода | 240 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 3 | | | | | | | | | | | 250,00 | 0,75 | |
| говядина | 30 | | | | | | | | | | | 179,00 | 5,37 | |
| гречки: | | 15 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 | 6,00 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | | | |
| хлеб пшеничный | 30 | | | | | | | | | | | 14,50 | 0,44 | |
| масло растительное | 0 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,00 | |
| <u>Карт. пюре. с рыб. т. в т. с</u> | | | | | | | | | | | | | | 13,00 |
| <u>Ов.:</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| картоф. пюре: | | 150 | 3,81 | 5,49 | 39,58 | 223,08 | 25,52 | 1,24 | 1,08 | 0,04 | 0,20 | | | |
| картофель | 184 | | | | | | | | | | | 33,00 | 1,78 | |
| молоко | 42 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 4 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,50 | |
| соль | 0,4 | | | | | | | | | | | | | |
| рыба, туш. в томате с овоц.: | | 160 | 15,15 | 7,95 | 7,06 | 160,06 | 61,73 | 1,18 | 0,11 | 0,11 | 6,91 | | | |
| рыба свежая | 102,4 | | | | | | | | | | | 80,00 | 8,19 | |
| вода | 30,4 | | | | | | | | | | | | | |
| соль | 0,8 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь | 10 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,18 | |
| лук репчатый | 10 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,21 | |
| томатная паста | 3,2 | | | | | | | | | | | 54,44 | 0,17 | |
| лимон | 4,8 | | | | | | | | | | | 100,00 | 0,48 | |
| мука пшеничная в.с. | 5 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,08 | |
| масло растительное | 8 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,41 | |
| <u>Компот из сухофруктов:</u> | | 200 | 1,14 | 0,00 | 29,66 | 118,14 | 45,25 | 0,75 | 0,02 | 0,04 | 0,88 | | | 1,29 |
| сухофрукты | 11 | | | | | | | | | | | 75,00 | 0,83 | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| вода | 196 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Хлеб ржаной:</u> | | 50 | 3,31 | 0,60 | 20,91 | 90,50 | 17,50 | 1,95 | 0,09 | 0,04 | 0,00 | 14,00 | 1,17 | 1,17 |
| Итого за обед: | | 885 | 37,95 | 23,46 | 133,59 | 890,56 | 231,68 | 8,48 | 1,60 | 0,37 | 26,69 | | | 25,38 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Варен. лен. с масл. сл. и сах.:</u> | | 150 | 25,68 | 13,80 | 40,80 | 402,00 | 142,68 | 0,65 | 0,07 | 0,32 | 0,57 | | | 18,28 |
| творог | 114 | | | | | | | | | | | 138,00 | 15,73 | |
| масло сливочное | 6 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,50 | |
| яйцо куриное | 6 | | | | | | | | | | | 3,65 | 0,44 | |
| сахар-песок | 12 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,43 | |
| мука пшеничная в.с. | 12 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,18 | |
| <u>Чай:</u> | | 200 | 0,60 | 0,00 | 42,00 | 168,00 | 36,00 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 0,71 |
| чай чёрный байховый | 0,6 | | | | | | | | | | | 395,00 | 0,24 | |
| вода | 190 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| Итого за полдник: | | 350 | 26,28 | 13,80 | 82,80 | 570,00 | 178,68 | 3,05 | 0,07 | 0,32 | 0,57 | | | 18,99 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Кондит. изделие:</u> | | 70 | 2,63 | 21,35 | 43,75 | 379,75 | 5,25 | 0,35 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | | | 7,49 |
| вафли | 70 | | | | | | | | | | | 107,00 | 7,49 | |
| Итого за ужин: | | 70 | 2,63 | 21,35 | 43,75 | 379,75 | 5,25 | 0,35 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | | | 7,49 |
| Итого за день: | | 1950 | 79,65 | 74,28 | 334,24 | 2326,55 | 607,57 | 16,15 | 1,87 | 0,96 | 32,47 | | | 69,42 |

8-й день

| наименование блюдо и продуктов | кол-во продуктов | выход (г) | белки (г) | жиры (г) | углевод- ы (г) | калор- ть (Ккал) | Мин. в-ва (мг) | | Витам ины (мг) | | | цена 1 кг | стоим проду к | стоим блюда |
|-------------------------------------|---------------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|------------------------|-------------------|------|----------------------|----------------|-------|--------------|---------------------|----------------|
| | | | | | | | Са | Fe | В ₁ | В ₂ | С | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Каша овсяная молочная:</u> | | 200 | 6,66 | 11,00 | 22,64 | 216,44 | 190,82 | 0,90 | 0,10 | 0,20 | 0,90 | | | 5,95 |
| овсяные хлопья | 20 | | | | | | | | | | | 22,00 | 0,44 | |
| вода | 24 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 146 | | | | | | | | | | | 26,00 | 3,80 | |
| масло сливочное | 6 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,50 | |
| сахар-песок | 6 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,22 | |
| соль | 0,5 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Кофейный напиток. на молоке:</u> | | 200 | 9,16 | 10,08 | 43,00 | 290,68 | 381,24 | 0,28 | 0,24 | 0,60 | 14,72 | | | 5,44 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|----------------|-----------------|-----------------------|-----------|-----------------------|-----------|----------|-------------|--------------|--------------|
| кофейный напиток (порошок) | 4 | | | | | | | | | | | 230,00 | 0,92 | |
| молоко | 156 | | | | | | | | | | | 26,00 | 4,06 | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| вода | 70 | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом и сыром: | | 40 | 4,78 | 10,00 | 10,09 | 154,87 | 163,75 | 0,70 | 0,09 | 0,07 | 0,21 | | | 3,74 |
| хлеб пшеничный | 20 | | | | | | | | | | | 14,50 | 0,73 | |
| масло сливочное | 7 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,75 | |
| сыр | 14 | | | | | | | | | | | 90,00 | 1,26 | |
| Хлеб пшеничный: | | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 94,00 | 8,00 | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 1,45 | 1,45 |
| Итого за завтрак: | | 480 | 23,64 | 31,40 | 95,79 | 755,99 | 743,81 | 2,32 | 0,47 | 0,88 | 15,83 | | | 16,58 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты: | | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 90,64 | 16,48 | 0,21 | 0,00 | 0,02 | 16,69 | | | 4,80 |
| яблоко | 100 | | | | | | | | | | | 48,00 | 4,80 | |
| Итого за 2-й завтрак: | | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 90,64 | 16,48 | 0,21 | 0,00 | 0,02 | 16,69 | | | 4,80 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Витаминный": | | 60 | 0,89 | 4,00 | 9,13 | 77,50 | 26,75 | 0,36 | 0,02 | 0,02 | 24,13 | | | 1,31 |
| капуста свежая | 75 | | | | | | | | | | | 14,00 | 1,05 | |
| лук репчатый | 6,25 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,13 | |
| масло растительное | 2,5 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,13 | |
| Суп "Полевой": | | 250 | 8,85 | 7,12 | 25,90 | 197,39 | 17,61 | 1,75 | 0,12 | 0,10 | 14,10 | | | 8,41 |
| пшено | 8 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,14 | |
| картофель | 100 | | | | | | | | | | | 25,00 | 2,50 | |
| лук репчатый | 9,6 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,20 | |
| морковь | 10,8 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,19 | |
| вода | 150 | | | | | | | | | | | | | |
| говядина | 30 | | | | | | | | | | | 179,00 | 5,37 | |
| Макароны с голубцами лен.: | | 150 | 3,26 | 4,68 | 8,04 | 123,90 | 55,08 | 0,74 | 0,11 | 10,53 | 3,14 | | | 13,87 |
| макароны: | | | | | | | | | | | | 25,00 | 4,60 | |
| макароны | 54 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,00 | |
| масло сливочное | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| соль | 0,4 | | | | | | | | | | | | | |
| Голубцы ленивые: | | 80 | 6,12 | 5,90 | 9,22 | 114,92 | 32,64 | 1,01 | 0,03 | 0,06 | 18,51 | | | 7,17 |
| говядина | 27,7 | | | | | | | | | | | 179,00 | 4,96 | |
| капуста | 72 | | | | | | | | | | | 14,00 | 1,01 | |
| рис | 6,4 | | | | | | | | | | | 33,00 | 0,21 | |
| масло растительное | 0,8 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,04 | |
| томатная паста | 0,8 | | | | | | | | | | | 54,44 | 0,04 | |
| масло сливочное | 2 | | | | | | | | | | | 250,00 | 0,50 | |
| сметана | 1,6 | | | | | | | | | | | 120,00 | 0,19 | |
| бульон (вода) | 9,6 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная в.с. | 2,5 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,04 | |
| яйцо куриное | 2,5 | | | | | | | | | | | 3,65 | 0,18 | |
| соль | 0,95 | | | | | | | | | | | | | |
| Компот из сухофруктов: | | 200 | 1,14 | 0,00 | 29,66 | 118,14 | 45,25 | 0,75 | 0,02 | 0,04 | 0,88 | | | 1,29 |
| сухофрукты | 11 | | | | | | | | | | | 75,00 | 0,83 | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| вода | 196 | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной: | | 50 | 3,31 | 0,60 | 20,91 | 90,50 | 17,50 | 1,95 | 0,09 | 0,04 | 0,00 | 14,00 | 1,17 | 1,17 |
| Итого за обед: | | 790 | 23,57 | 22,30 | 102,86 | 722,35 | 194,83 | 6,56 | 0,39 | 10,79 | 60,76 | | | 33,22 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| Биточки манные с мол. сгущ.: | | 200 | 8,90 | 11,34 | 52,02 | 350,10 | 77,18 | 0,92 | 0,12 | 0,12 | 0,30 | | | 6,40 |
| биточки манные: | | | | | | | | | | | | 21,00 | 1,11 | |
| крупа манная | 53 | | | | | | | | | | | 26,00 | 1,30 | |
| молоко | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| вода | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 10 | | | | | | | | | | | 3,65 | 0,73 | |
| сахар-песок | 8 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,29 | |
| мука пшеничная в.с. | 5 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,19 | |
| масло растительное | 8 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,41 | |
| молоко сгущенное | 20 | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,20 | 51,80 | 63,40 | 0,04 | 0,01 | 0,03 | 0,20 | 118,46 | 2,37 | |
| Кисель: | | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,59 | 98,95 | 22,00 | 0,20 | 0,12 | 0,15 | 5,75 | | | 1,62 |
| вода | 200 | | | | | | | | | | | | | |
| кисель (сухой) | 20 | | | | | | | | | | | 72,00 | 1,44 | |
| сахар-песок | 5 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,18 | |
| Хлеб пшеничный: | | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,03 | 47,00 | 4,00 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 0,73 | 0,73 |
| Итого за полдник: | | 440 | 11,86 | 13,20 | 97,84 | 547,85 | 166,58 | 1,38 | 0,27 | 0,31 | 6,25 | | | 8,74 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт: | | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 238,00 | 0,20 | 0,06 | 0,30 | 1,20 | 50,00 | 10,00 | 10,00 |
| Итого за ужин: | | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 238,00 | 0,20 | 0,06 | 0,30 | 1,20 | | | 10,00 |
| Итого за день: | | 2010 | 69,48 | 73,71 | 323,58 | 2290,83 | 1359,70 | 10,67 | 1,19 | 12,30 | 100,73 | | | 73,34 |
| 9-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| наименование | кол-во | выход | белки | жиры | углевод | калор-ть | Мин. в-ва (мг) | | Витаминны (мг) | | | цена | стоим | стоим |
| блюдо и продуктов | прод | (г) | (г) | (г) | (г) | (Ккал) | Са | Fe | В1 | В2 | С | 1 кг | проду | блюдо |

| | укто в | | | | | | | | | | | | к | а |
|----------------------------------|-----------|-----|-------|-------|--------|--------|--------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Суп рисовый молочный:</u> | | 200 | 4,05 | 5,04 | 15,95 | 120,15 | 124,05 | 0,24 | 0,03 | 0,13 | 0,60 | | | 3,58 |
| молоко | 100 | | | | | | | | | | | 26,00 | 2,60 | |
| вода | 109,6 | | | | | | | | | | | | | |
| рис | 12 | | | | | | | | | | | 33,00 | 0,40 | |
| масло сливочное | 1,6 | | | | | | | | | | | 250,00 | 0,40 | |
| сахар-песок | 5 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,18 | |
| соль | 0,5 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Молоко кипячёное:</u> | | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | 242,00 | 0,20 | 0,04 | 0,26 | 1,20 | 26,00 | 5,20 | 5,20 |
| <u>Бутерброд с повидлом:</u> | | 40 | 1,68 | 0,16 | 26,09 | 112,60 | 6,80 | 0,38 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | | | 0,73 |
| хлеб пшеничный | 20 | | | | | | | | | | | 14,50 | 0,73 | |
| повидло | 20 | | | | | | | | | | | 0,00 | 0,00 | |
| <u>Хлеб пшеничный:</u> | | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 94,00 | 8,00 | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 1,45 | 1,45 |
| Итого за завтрак: | | 480 | 14,77 | 11,92 | 71,50 | 446,75 | 380,85 | 1,26 | 0,13 | 0,42 | 1,80 | | | 10,95 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Сок фруктовый:</u> | | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | 26,66 | 5,33 | 5,33 |
| Итого за 2-й завтрак: | | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | | 5,33 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Салат «Зимний»:</u> | | 60 | 1,10 | 4,70 | 11,70 | 96,10 | 10,60 | 0,49 | 0,05 | 0,02 | 8,75 | | | 2,00 |
| картофель | 58 | | | | | | | | | | | 25,00 | 1,45 | |
| лук репчатый | 12 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,25 | |
| огурец консервированный | 18,8 | | | | | | | | | | | 2,34 | 0,04 | |
| масло растительное | 5 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,26 | |
| морковь | 10 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,18 | |
| соль | 0,15 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Суп с клёцками:</u> | | 250 | 6,38 | 2,15 | 21,13 | 142,80 | 44,00 | 1,30 | 0,15 | 0,15 | 5,30 | | | 7,93 |
| картофель | 50 | | | | | | | | | | | 25,00 | 1,25 | |
| морковь | 20 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,36 | |
| говядина | 30 | | | | | | | | | | | 179,00 | 5,37 | |
| лук репчатый | 10 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,21 | |
| клёцки: | | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная в.с. | 25 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,38 | |
| яйцо куриное | 5 | | | | | | | | | | | 3,65 | 0,37 | |
| вода | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| соль | 0,08 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Каша гречневая с гуляшом:</u> | | 150 | 5,85 | 6,15 | 31,26 | 207,38 | 6,32 | 0,81 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | | | 16,44 |
| каша гречневая: | | | | | | | | | | | | | | |
| крупа гречневая | 54 | | | | | | | | | | | 25,00 | 1,35 | |
| масло сливочное | 6,8 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,70 | |
| соль | 0,75 | | | | | | | | | | | | | |
| гуляш: | | 80 | 10,53 | 7,54 | 2,17 | 118,06 | 15,26 | 1,42 | 0,02 | 0,06 | 0,29 | | | |
| говядина | 68,6 | | | | | | | | | | | 179,00 | 12,28 | |
| морковь | 16,8 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,30 | |
| лук репчатый | 6,4 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,13 | |
| соус: | | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная в.с. | 5 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,08 | |
| бульон (вода) | 28 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 12 | | | | | | | | | | | 26,00 | 0,31 | |
| сметана | 2,4 | | | | | | | | | | | 120,00 | 0,29 | |
| соль | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Компот из сухофруктов:</u> | | 200 | 1,14 | 0,00 | 29,66 | 118,14 | 45,25 | 0,75 | 0,02 | 0,04 | 0,88 | | | 1,29 |
| сухофрукты | 11 | | | | | | | | | | | 75,00 | 0,83 | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| вода | 196 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Хлеб ржаной:</u> | | 50 | 3,31 | 0,60 | 20,91 | 90,50 | 17,50 | 1,95 | 0,09 | 0,04 | 0,00 | 14,00 | 1,17 | 1,17 |
| Итого за обед: | | 730 | 27,21 | 16,44 | 105,13 | 676,88 | 128,33 | 6,23 | 0,34 | 0,31 | 6,47 | | | 26,83 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Рагу овощное:</u> | | 200 | 5,00 | 6,78 | 19,26 | 168,42 | 128,48 | 1,42 | 0,12 | 0,16 | 11,24 | | | 9,12 |
| картофель | 135,4 | | | | | | | | | | | 25,00 | 3,39 | |
| капуста | 64 | | | | | | | | | | | 14,00 | 0,90 | |
| морковь | 64 | | | | | | | | | | | 18,00 | 1,15 | |
| лук репчатый | 30 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,63 | |
| молоко | 60 | | | | | | | | | | | 26,00 | 1,56 | |
| масло сливочное | 6 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,50 | |
| соль | 0,6 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Яйцо варёное:</u> | | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 22,00 | 1,00 | 0,03 | 0,18 | 0,00 | | | 3,65 |
| яйцо куриное | 50 | | | | | | | | | | | 3,65 | 3,65 | |
| соль | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Чай:</u> | | 200 | 0,60 | 0,00 | 42,00 | 168,00 | 36,00 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 0,71 |
| чай чёрный байховый | 0,6 | | | | | | | | | | | 395,00 | 0,24 | |
| вода | 190 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| <u>Хлеб пшеничный:</u> | | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,03 | 47,00 | 4,00 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 0,73 | 0,73 |
| Итого за полдник: | | 460 | 12,22 | 11,54 | 71,59 | 446,42 | 190,48 | 5,04 | 0,17 | 0,35 | 11,24 | | | 14,20 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Булочка домашняя:</u> | | 80 | 2,20 | 4,61 | 31,20 | 190,80 | 77,15 | 0,93 | 0,12 | 0,12 | 0,30 | | | 4,98 |
| изюм | 5 | | | | | | | | | | | 100,00 | 0,50 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|------|------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|------|-------|-------|--------|-------|-------|
| мука пшеничная в.с. | 5 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,08 | |
| томатная паста | 3 | | | | | | | | | | | 54,44 | 0,16 | |
| морковь | 5 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,09 | |
| лук репчатый | 5 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,11 | |
| масло растительное | 3 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,15 | |
| <u>Компот из сухофруктов:</u> | | 200 | 1,14 | 0,00 | 29,66 | 118,14 | 45,25 | 0,75 | 0,02 | 0,04 | 0,88 | | | 1,29 |
| сухофрукты | 11 | | | | | | | | | | | 75,00 | 0,83 | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| вода | 196 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Хлеб ржаной:</u> | | 50 | 3,31 | 0,60 | 20,91 | 90,50 | 17,50 | 1,95 | 0,09 | 0,04 | 0,00 | 14,00 | 1,17 | 1,17 |
| Итого за обед: | | 760 | 33,96 | 18,21 | 78,45 | 711,61 | 191,76 | 4,75 | 0,29 | 14,13 | 11,45 | | | 25,91 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Запеканка творожная:</u> | | 120 | 16,40 | 10,85 | 15,80 | 233,15 | 176,43 | 0,72 | 0,05 | 0,30 | 0,33 | | | 14,51 |
| творог | 84 | | | | | | | | | | | 138,00 | 11,59 | |
| яйцо куриное | 12,5 | | | | | | | | | | | 3,65 | 0,91 | |
| молоко | 40,8 | | | | | | | | | | | 26,00 | 1,06 | |
| крупа манная | 8,4 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,18 | |
| сахар-песок | 7,5 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,27 | |
| масло сливочное | 2 | | | | | | | | | | | 250,00 | 0,50 | |
| <u>Кисель:</u> | | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,59 | 98,95 | 22,00 | 0,20 | 0,12 | 0,15 | 5,75 | | | 1,62 |
| вода | 200 | | | | | | | | | | | | | |
| кисель (сухой) | 20 | | | | | | | | | | | 72,00 | 1,44 | |
| сахар-песок | 5 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,18 | |
| <u>Хлеб пшеничный:</u> | | 30 | 2,28 | 0,24 | 15,05 | 70,50 | 6,00 | 0,33 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 1,09 | 1,09 |
| Итого за полдник: | | 350 | 18,68 | 11,09 | 55,44 | 402,60 | 204,43 | 1,25 | 0,20 | 0,46 | 6,08 | | | 17,22 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Кондит. изделие:</u> | | 70 | 4,48 | 11,76 | 47,95 | 315,70 | 16,10 | 0,56 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | | | 5,74 |
| печенье | 70 | | | | | | | | | | | 82,00 | 5,74 | |
| Итого за ужин: | | 70 | 4,48 | 11,76 | 47,95 | 315,70 | 16,10 | 0,56 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | | | 5,74 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день: | | 1840 | 80,56 | 71,92 | 290,16 | 2236,84 | 1159,76 | 12,06 | 1,03 | 15,55 | 37,36 | | | 70,35 |
| Средние показатели за 10 дн. | | 1921 | 72,96 | 67,49 | 306,33 | 2145,12 | 982,61 | 14,52 | 1,04 | 3,91 | 43,44 | | | 70,13 |

Утверждаю
заведующая МБДОУ д/с «Теремок» с. Становое
_____ Е.В. Тарасова
«___» сентября 2013 года

Примерное меню на 10 дней

МБДОУ д/с «Теремок»

с. Становое

1-й день

| наименование блюдо и продуктов | кол-во прод-в | выход (г) | белки (г) | жиры (г) | углевод-ы (г) | калор-ть (Ккал) | Мин. в-ва (мг) | | Витам ины (мг) | | | цена 1 кг | стоим проду к | стои м блюд а |
|-----------------------------------|------------------|--------------|--------------|-------------|------------------|--------------------|-------------------|------|----------------------|----------------|-------|--------------|---------------------|------------------------|
| | | | | | | | Ca | Fe | В ₁ | В ₂ | С | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Каша рисовая мол. жидкая:</u> | | 200 | 5,90 | 9,92 | 27,38 | 222,48 | 183,94 | 0,38 | 0,06 | 0,22 | 0,90 | | | 6,28 |
| рис | 20 | | | | | | | | | | | 33,00 | 0,66 | |
| вода | 24 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 150 | | | | | | | | | | | 26,00 | 3,90 | |
| масло сливочное | 6 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,50 | |
| сахар-песок | 6 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,22 | |
| соль | 0,5 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Чай:</u> | | 200 | 2,12 | 2,02 | 13,16 | 75,80 | 63,36 | 0,52 | 0,01 | 0,07 | 0,30 | | | 4,03 |
| чай чёрный байховый | 0,6 | | | | | | | | | | | 480,00 | 0,96 | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| вода | 190 | | | | | | | | | | | 26,00 | 2,60 | |
| <u>Булка с маслом и сыром:</u> | | 40 | 4,78 | 10,00 | 10,09 | 154,87 | 163,75 | 0,70 | 0,09 | 0,07 | 0,21 | | | 3,74 |
| хлеб пшеничный | 20 | | | | | | | | | | | 14,50 | 0,73 | |
| масло сливочное | 7 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,75 | |
| сыр | 14 | | | | | | | | | | | 90,00 | 1,26 | |
| <u>Хлеб пшеничный:</u> | | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 94,00 | 8,00 | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 1,45 | 1,45 |
| Итого за завтрак: | | 480 | 15,84 | 22,26 | 70,69 | 547,15 | 419,05 | 2,04 | 0,20 | 0,37 | 1,41 | | | 15,49 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Фрукты:</u> | | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 90,64 | 16,48 | 0,21 | 0,00 | 0,02 | 16,69 | | | 4,80 |
| яблоко | 100 | | | | | | | | | | | 48,00 | 4,80 | |
| Итого за 2-й завтрак: | | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 90,64 | 16,48 | 0,21 | 0,00 | 0,02 | 16,69 | | | 4,80 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Салат из красной свеклы:</u> | | 60 | 1,11 | 4,27 | 9,45 | 68,76 | 21,95 | 0,81 | 0,01 | 0,02 | 2,89 | | | 0,29 |
| свекла | 73,8 | | | | | | | | | | | 0,00 | 0,00 | |
| масло растительное | 4,2 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,21 | |
| лук репчатый | 3,6 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,08 | |
| соль | 0,15 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Суп рыбный:</u> | | 250 | 12,74 | 0,60 | 9,22 | 105,44 | 48,60 | 0,68 | 0,08 | 0,10 | 5,90 | | | 5,51 |
| рыба свежая | 39,6 | | | | | | | | | | | 80,00 | 3,17 | |
| картофель | 70 | | | | | | | | | | | 25,00 | 1,75 | |
| морковь | 17 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,31 | |
| лук репчатый | 10 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,21 | |
| пшено | 4 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,07 | |
| вода | 290 | | | | | | | | | | | | | |
| соль | 0,7 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Каша рисовая с гуляшом:</u> | | 150 | 5,85 | 6,15 | 31,26 | 207,38 | 6,32 | 0,81 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | | | 16,60 |
| каша рисовая: | | | | | | | | | | | | | | |
| рис | 54 | | | | | | | | | | | 25,00 | 1,35 | |
| масло сливочное | 6 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,70 | |
| соль | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| вода | 112 | | | | | | | | | | | | | |
| гуляш: | | 80 | 10,53 | 7,54 | 2,17 | 118,06 | 15,26 | 1,42 | 0,02 | 0,06 | 0,29 | | | |
| говядина | 68,6 | | | | | | | | | | | 179,00 | 12,28 | |
| морковь | 16,8 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,30 | |
| лук репчатый | 6,4 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,13 | |
| соус: | | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная в.с. | 5 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,08 | |
| бульон (вода) | 28 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 12 | | | | | | | | | | | 26,00 | 0,31 | |
| сметана | 2,4 | | | | | | | | | | | 120,00 | 0,29 | |
| томатная паста | 3 | | | | | | | | | | | 54,44 | 0,16 | |
| соль | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Компот из сухофруктов:</u> | | 200 | 1,14 | 0,00 | 29,66 | 118,14 | 45,25 | 0,75 | 0,02 | 0,04 | 0,88 | | | 1,29 |
| сухофрукты | 11 | | | | | | | | | | | 75,00 | 0,83 | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| вода | 196 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Хлеб ржаной:</u> | | 50 | 3,31 | 0,60 | 20,91 | 90,50 | 17,50 | 1,95 | 0,09 | 0,04 | 0,00 | 14,00 | 1,17 | 1,17 |
| Итого за обед: | | 790 | 34,68 | 19,16 | 102,67 | 708,28 | 154,88 | 6,42 | 0,28 | 0,28 | 9,96 | | | 24,86 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Омлет натуральный:</u> | | 80 | 6,28 | 7,25 | 2,57 | 99,94 | 80,66 | 1,06 | 0,03 | 0,24 | 0,14 | | | 5,65 |
| яйцо куриное | 50 | | | | | | | | | | | 3,65 | 3,65 | |
| молоко | 48 | | | | | | | | | | | 26,00 | 1,25 | |
| масло сливочное | 2,4 | | | | | | | | | | | 250,00 | 0,60 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------|------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|-----------|----------------------|-----------|----------|-------------|---------------|--------------|
| мука пшеничная в.с. | 10 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,15 | |
| соль | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Какао:</u> | | 200 | 0,60 | 0,00 | 42,00 | 168,00 | 36,00 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 395,00 | 0,24 | 0,71 |
| какао-порошок | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| вода | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 150 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| <u>Хлеб пшеничный:</u> | | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,03 | 47,00 | 4,00 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 0,73 | 0,73 |
| Итого за полдник: | | 300 | 8,40 | 7,41 | 54,60 | 314,94 | 120,66 | 3,68 | 0,05 | 0,25 | 0,14 | | | 7,08 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Йогурт:</u> | | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 238,00 | 0,20 | 0,06 | 0,30 | 1,20 | 50,00 | 10,00 | 10,00 |
| Итого за ужин: | | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 238,00 | 0,20 | 0,06 | 0,30 | 1,20 | | | 10,00 |
| - | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день: | | 1870 | 69,33 | 55,64 | 255,05 | 1835,01 | 949,07 | 12,55 | 0,59 | 1,22 | 29,40 | | | 62,23 |
| 2-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| наименование | кол-во | выход | белки | жиры | углеводы | калор-ть | Мин. в-ва (мг) | | Витамины (мг) | | | цена | стоим | стоим |
| блюдо и продуктов | продуктов | (г) | (г) | (г) | (г) | (Ккал) | Са | Fe | В1 | В2 | С | 1 кг | продук | блюда |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Суп молочный с греч. крупой:</u> | | 200 | 4,47 | 5,25 | 13,52 | 113,45 | 125,09 | 0,79 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | | | 3,66 |
| молоко | 100 | | | | | | | | | | | 26,00 | 2,60 | |
| вода | 110 | | | | | | | | | | | | | |
| крупка гречневая | 10 | | | | | | | | | | | 48,00 | 0,48 | |
| масло сливочное | 1,6 | | | | | | | | | | | 250,00 | 0,40 | |
| сахар-песок | 5 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,18 | |
| <u>Кисель:</u> | | 200 | 9,16 | 10,08 | 43,00 | 290,68 | 381,24 | 0,28 | 0,24 | 0,60 | 14,72 | | | 5,44 |
| кисель (сухой) | 20 | | | | | | | | | | | 230,00 | 0,92 | |
| сахар-песок | 5 | | | | | | | | | | | 26,00 | 4,06 | |
| вода | 200 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| <u>Булка с маслом:</u> | | 25 | 1,55 | 4,29 | 10,07 | 84,40 | 4,60 | 0,27 | 0,07 | 0,01 | 0,01 | | | 1,98 |
| хлеб пшеничный | 20 | | | | | | | | | | | 14,50 | 0,73 | |
| масло сливочное | 5 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,25 | |
| <u>Хлеб пшеничный:</u> | | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,03 | 47,00 | 4,00 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 0,73 | 0,73 |
| Итого за завтрак: | | 445 | 16,70 | 19,78 | 76,62 | 535,53 | 514,93 | 1,56 | 0,39 | 0,77 | 14,73 | | | 11,80 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Сок фруктовый:</u> | | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | 26,66 | 5,33 | 5,33 |
| Итого за 2-й завтрак: | | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | | 5,33 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из сельди: | | 60 | 7,43 | 7,22 | 1,20 | 99,55 | 38,17 | 0,58 | 0,02 | 0,06 | 1,32 | | | 2,75 |
| сельдь | 43 | | | | | | | | | | | 60,00 | 2,58 | |
| лук репчатый | 15,6 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,00 | |
| масло растительное | 3,6 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,17 | |
| <u>Суп гороховый с гречками:</u> | | 250 | 11,30 | 5,28 | 16,12 | 167,28 | 50,54 | 2,93 | 0,22 | 0,11 | 4,26 | | | 8,52 |
| горох | 24 | | | | | | | | | | | 16,00 | 0,38 | |
| картофель | 46,6 | | | | | | | | | | | 25,00 | 1,17 | |
| лук репчатый | 10 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,21 | |
| морковь | 17 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,31 | |
| вода | 240 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 0 | | | | | | | | | | | 250,00 | 0,00 | |
| говядина | 30 | | | | | | | | | | | 179,00 | 5,37 | |
| гречки: | | 15 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 | 6,00 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | | | |
| хлеб пшеничный | 30 | | | | | | | | | | | 14,50 | 1,09 | |
| масло растительное | 0 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,00 | |
| <u>Мясо отв. туш. с карт. по дом.:</u> | | 230 | 19,00 | 17,23 | 19,99 | 322,16 | 40,23 | 3,50 | 0,16 | 0,18 | 9,06 | | | 26,85 |
| картофель | 186,3 | | | | | | | | | | | 25,00 | 4,66 | |
| говядина | 107,4 | | | | | | | | | | | 179,00 | 19,22 | |
| масло сливочное | 6,9 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,73 | |
| морковь | 35,7 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,64 | |
| лук репчатый | 11,5 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,60 | |
| томатная паста | 6,2 | | | | | | | | | | | 54,44 | | |
| бульон мясной | 69 | | | | | | | | | | | | | |
| соль | 0,5 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Компот из сухофруктов:</u> | | 200 | 1,14 | 0,00 | 29,66 | 118,14 | 45,25 | 0,75 | 0,02 | 0,04 | 0,88 | | | 1,29 |
| сухофрукты | 11 | | | | | | | | | | | 75,00 | 0,83 | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| вода | 196 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Хлеб ржаной:</u> | | 50 | 3,31 | 0,60 | 20,91 | 90,50 | 17,50 | 1,95 | 0,09 | 0,04 | 0,00 | 14,00 | 1,17 | 1,17 |
| Итого за обед: | | 805 | 44,46 | 30,57 | 102,46 | 869,03 | 197,69 | 9,78 | 0,58 | 0,45 | 15,52 | | | 40,59 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Варен. лен. с масл. сл. и сах.:</u> | | 150 | 25,68 | 13,80 | 40,80 | 402,00 | 142,68 | 0,65 | 0,07 | 0,32 | 0,57 | | | 18,28 |
| творог | 114 | | | | | | | | | | | 138,00 | 15,73 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|------|------|-------|--------|------|-------|
| масло сливочное | 6 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,50 | |
| яйцо куриное | 6 | | | | | | | | | | | 3,65 | 0,44 | |
| сахар-песок | 12 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,43 | |
| мука пшеничная в.с. | 12 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,18 | |
| <u>Кофейный нап. на молоке:</u> | | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,59 | 98,95 | 22,00 | 0,20 | 0,12 | 0,15 | 5,75 | | | 1,62 |
| вода | 70 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 156 | | | | | | | | | | | | | |
| кофейный напиток (порошок) | 4 | | | | | | | | | | | 72,00 | 1,44 | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,18 | |
| Итого за полдник: | | 350 | 25,68 | 13,80 | 65,39 | 500,95 | 164,68 | 0,85 | 0,19 | 0,47 | 6,32 | | | 19,90 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Кондит. изделие:</u> | | 30 | 1,20 | 7,90 | 17,80 | 147,00 | 8,00 | 0,90 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | | | 3,96 |
| конфета | 30 | | | | | | | | | | | 132,00 | 3,96 | |
| Итого за ужин: | | 30 | 1,20 | 7,90 | 17,80 | 147,00 | 8,00 | 0,90 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | | | 3,96 |
| Итого за день: | | 1830 | 89,04 | 72,25 | 282,47 | 2144,51 | 899,30 | 15,89 | 1,19 | 1,73 | 40,57 | | | 81,58 |

3-й день

| наименование блюد и продуктов | кол-во прод укто в | выхо д (г) | белки (г) | жиры (г) | углевод ы (г) | калор- ть (Ккал) | Мин. в-ва (мг) | | Витам ины (мг) | | | цена 1 кг | стоим проду к | стои м блюд а |
|--------------------------------------|---------------------------------|----------------------|------------------|-----------------|-------------------------|----------------------------|-------------------|------|----------------------|----------------|-------|------------------|-------------------------|----------------------------|
| | | | | | | | Са | Fe | В ₁ | В ₂ | С | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Каша молочная «Дружба»:</u> | | 200 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 223,16 | 183,80 | 0,54 | 0,08 | 0,20 | 0,90 | | | 6,35 |
| рис | 15 | | | | | | | | | | | 33,00 | 0,50 | |
| пшено | 15 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,27 | |
| вода | 24 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 150 | | | | | | | | | | | 26,00 | 3,90 | |
| масло сливочное | 6 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,50 | |
| сахар-песок | 5 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,18 | |
| соль | 0,5 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Чай:</u> | | 200 | 0,60 | 0,00 | 42,00 | 168,00 | 36,00 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 0,71 |
| чай чёрный байховый | 0,6 | | | | | | | | | | | 395,00 | 0,24 | |
| вода | 190 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| <u>Булка с маслом и сыром:</u> | | 40 | 4,78 | 10,00 | 10,09 | 154,87 | 163,75 | 0,70 | 0,09 | 0,07 | 0,21 | | | 3,74 |
| хлеб пшеничный | 20 | | | | | | | | | | | 14,50 | 0,73 | |
| масло сливочное | 7 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,75 | |
| сыр | 14 | | | | | | | | | | | 90,00 | 1,26 | |
| <u>Хлеб пшеничный:</u> | | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 94,00 | 8,00 | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 1,45 | 1,45 |
| Итого за завтрак: | | 480 | 14,74 | 20,50 | 98,49 | 640,03 | 391,55 | 4,08 | 0,21 | 0,28 | 1,11 | | | 12,24 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Напиток витаминиз-ный:</u> | | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | 25,00 | 5,00 | 5,00 |
| Итого за 2-й завтрак: | | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | | 5,00 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Салат из моркови с раст. м.:</u> | | 60 | 0,73 | 4,25 | 5,81 | 63,55 | 28,49 | 0,40 | 0,04 | 0,04 | 1,96 | | | 1,62 |
| морковь | 74,5 | | | | | | | | | | | 18,00 | 1,34 | |
| сахар-песок | 1,8 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,06 | |
| масло растительное | 4,2 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,21 | |
| <u>Щи со сметаной:</u> | | 250 | 7,23 | 6,14 | 7,38 | 114,72 | 54,50 | 1,43 | 0,08 | 0,09 | 19,74 | | | 8,58 |
| картофель | 35 | | | | | | | | | | | 25,00 | 0,88 | |
| капуста свежая | 50 | | | | | | | | | | | 14,00 | 0,70 | |
| морковь | 17 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,31 | |
| лук репчатый | 10 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,21 | |
| петрушка (зелень) | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 8 | | | | | | | | | | | 120,00 | 0,96 | |
| говядина | 30 | | | | | | | | | | | 179,00 | 5,37 | |
| томатная паста | 3 | | | | | | | | | | | 54,44 | 0,16 | |
| соль | 0,7 | | | | | | | | | | | | | |
| вода | 240 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Каша гречневая с тефтелями:</u> | | 150 | 8,55 | 7,23 | 41,18 | 270,51 | 14,24 | 4,55 | 0,21 | 0,11 | 0,00 | | | 19,12 |
| каша гречневая рассыпчатая: | | | | | | | | | | | | | | |
| крупа гречневая | 69 | | | | | | | | | | | 48,00 | 3,31 | |
| вода | 105 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,50 | |
| соль | 0,4 | | | | | | | | | | | | | |
| тефтели: | | 80 | 10,84 | 19,29 | 11,42 | 261,59 | 13,58 | 1,71 | 0,06 | 0,09 | 2,40 | | | |
| говядина | 70 | | | | | | | | | | | 179,00 | 12,53 | |
| вода | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| рис | 10 | | | | | | | | | | | 33,00 | 0,33 | |
| лук репчатый | 28 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,59 | |
| масло растительное | 8 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,41 | |
| яйцо куриное | 5 | | | | | | | | | | | 3,65 | 0,37 | |
| мука пшеничная в.с. | 5,5 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,08 | |
| соус красный основной: | | 30 | 1,76 | 4,73 | 5,32 | 76,03 | 5,70 | 0,37 | 0,01 | 0,02 | 2,30 | | | |
| бульон | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная в.с. | 5 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,08 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|------|------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|------|------|-------|--------|------|-------|
| томатная паста | 3 | | | | | | | | | | | 54,44 | 0,16 | |
| морковь | 5 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,09 | |
| лук репчатый | 5 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,11 | |
| масло растительное | 3 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,15 | |
| Компот из сухофруктов: | | 200 | 1,14 | 0,00 | 29,66 | 118,14 | 45,25 | 0,75 | 0,02 | 0,04 | 0,88 | | | 1,29 |
| сухофрукты | 11 | | | | | | | | | | | 75,00 | 0,83 | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| вода | 196 | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной: | | 50 | 3,31 | 0,60 | 20,91 | 90,50 | 17,50 | 1,95 | 0,09 | 0,04 | 0,00 | 14,00 | 1,17 | 1,17 |
| Итого за обед: | | 820 | 33,56 | 42,24 | 121,68 | 995,04 | 179,26 | 11,16 | 0,51 | 0,43 | 27,28 | | | 31,78 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая: | | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59,50 | 20,50 | 0,35 | 0,01 | 0,03 | 3,50 | | | 3,16 |
| икра кабачковая | 52,7 | | | | | | | | | | | 60,00 | 3,16 | |
| Яйцо варёное: | | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 22,00 | 1,00 | 0,03 | 0,18 | 0,00 | | | 3,65 |
| яйцо куриное | 50 | | | | | | | | | | | 3,65 | 3,65 | |
| соль | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток. на молоке: | | 200 | 9,16 | 10,08 | 43,00 | 290,68 | 381,24 | 0,28 | 0,24 | 0,60 | 14,72 | | | 5,44 |
| кофейный напиток (порошок) | 4 | | | | | | | | | | | 230,00 | 0,92 | |
| молоко | 156 | | | | | | | | | | | 26,00 | 4,06 | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| вода | 70 | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный: | | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,03 | 47,00 | 4,00 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 0,73 | 0,73 |
| Итого за полдник: | | 310 | 16,73 | 19,29 | 57,18 | 460,18 | 427,74 | 1,85 | 0,30 | 0,82 | 18,22 | | | 12,98 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| Пирог с повидлом: | | 90 | 6,30 | 10,01 | 43,70 | 251,75 | 64,89 | 1,07 | 0,11 | 0,11 | 0,34 | | | 6,45 |
| повидло | 20 | | | | | | | | | | | 86,79 | 1,74 | |
| мука пшеничная в.с. | 50 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,75 | |
| молоко | 40 | | | | | | | | | | | 26,00 | 1,04 | |
| яйцо куриное | 5 | | | | | | | | | | | 3,65 | 0,37 | |
| дрожжи сухие | 1 | | | | | | | | | | | 875,54 | 0,88 | |
| сахар-песок | 5 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,18 | |
| масло растительное | 5 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,26 | |
| масло сливочное | 5 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,25 | |
| Итого за ужин: | | 90 | 6,30 | 10,01 | 43,70 | 251,75 | 64,89 | 1,07 | 0,11 | 0,11 | 0,34 | | | 6,45 |
| Итого за день: | | 1900 | 72,33 | 92,24 | 341,25 | 2439,00 | 1077,44 | 20,96 | 1,15 | 1,66 | 50,95 | | | 68,45 |

4-й день

| наименование блюдо и продуктов | кол-во продуктов | выход (г) | белки (г) | жиры (г) | углевод ы (г) | калор- ть (Ккал) | Мин. в-ва (мг) | | Витам ины (мг) | | | цена 1 кг | стоим проду к | стои м блюда |
|---------------------------------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------------|------------------------|-------------------|------|----------------------|----------------|-------|------------------|-------------------------|----------------------------|
| | | | | | | | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная: | | 200 | 5,90 | 7,70 | 30,30 | 174,00 | 248,25 | 0,45 | 0,07 | 0,30 | 0,00 | | | 6,55 |
| масло сливочное | 3 | | | | | | | | | | | 250,00 | 0,75 | |
| крупа манная | 20 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,42 | |
| сахар-песок | 5 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,18 | |
| молоко | 200 | | | | | | | | | | | 26,00 | 5,20 | |
| Какао: | | 200 | 2,12 | 2,02 | 13,16 | 75,80 | 63,36 | 0,52 | 0,01 | 0,07 | 0,30 | | | 4,03 |
| какао порошок | 2 | | | | | | | | | | | 480,00 | 0,96 | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| молоко | 100 | | | | | | | | | | | 26,00 | 2,60 | |
| вода | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| Булка с мёдом: | | 40 | 1,68 | 0,16 | 26,09 | 112,60 | 6,80 | 0,38 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | | | 0,73 |
| хлеб пшеничный | 20 | | | | | | | | | | | 14,50 | 0,73 | |
| мёд | 20 | | | | | | | | | | | 0,00 | 0,00 | |
| Хлеб пшеничный: | | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 94,00 | 8,00 | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 1,45 | 1,45 |
| Итого за завтрак: | | 480 | 12,74 | 10,20 | 89,61 | 456,40 | 326,41 | 1,79 | 0,14 | 0,40 | 0,30 | | | 12,75 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты: | | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 90,64 | 16,48 | 0,21 | 0,00 | 0,02 | 16,69 | | | 4,80 |
| яблоко | 100 | | | | | | | | | | | 48,00 | 4,80 | |
| Итого за 2-й завтрак: | | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 90,64 | 16,48 | 0,21 | 0,00 | 0,02 | 16,69 | | | 4,80 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат «Зимний»: | | 60 | 1,10 | 4,70 | 11,70 | 96,10 | 10,60 | 0,49 | 0,05 | 0,02 | 8,75 | | | 2,00 |
| картофель | 58 | | | | | | | | | | | 25,00 | 1,45 | |
| лук репчатый | 12 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,25 | |
| огурец консервированный | 18,8 | | | | | | | | | | | 2,34 | 0,04 | |
| масло растительное | 5 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,26 | |
| морковь | 10 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,18 | |
| соль | 0,15 | | | | | | | | | | | | | |
| Суп рассольник: | | 250 | 8,93 | 6,70 | 12,24 | 160,14 | 42,60 | 0,88 | 0,10 | 0,08 | 7,30 | | | 9,30 |
| картофель | 93,4 | | | | | | | | | | | 25,00 | 2,34 | |
| огурец консервированный | 24 | | | | | | | | | | | 2,34 | 0,06 | |
| морковь | 17 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,31 | |
| лук репчатый | 8 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,17 | |
| крупа перловая | 6 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,11 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-------|------|-------|-------|--------|---------|---------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|--|
| вода | 240 | | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 8 | | | | | | | | | | | 120,00 | 0,96 | | |
| соль | 0,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| говядина | 30 | | | | | | | | | | | 179,00 | 5,37 | | |
| <u>Плов:</u> | | 230 | 19,90 | 19,95 | 42,22 | 426,03 | 21,92 | 2,36 | 0,10 | 0,14 | 1,63 | | | 18,65 | |
| говядина | 85 | | | | | | | | | | | 179,00 | 15,22 | | |
| лук репчатый | 13,5 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,28 | | |
| морковь | 13,5 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,24 | | |
| рис | 54 | | | | | | | | | | | 33,00 | 1,78 | | |
| масло сливочное | 4 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,00 | | |
| масло растительное | 2,5 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,13 | | |
| соль | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| вода | 113,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Компот из сухофруктов:</u> | | 200 | 1,14 | 0,00 | 29,66 | 118,14 | 45,25 | 0,75 | 0,02 | 0,04 | 0,88 | | | 1,29 | |
| сухофрукты | 11 | | | | | | | | | | | 75,00 | 0,83 | | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | | |
| вода | 196 | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Хлеб ржаной:</u> | | 50 | 3,31 | 0,60 | 20,91 | 90,50 | 17,50 | 1,95 | 0,09 | 0,04 | 0,00 | 14,00 | 1,17 | 1,17 | |
| Итого за обед: | | 790 | 34,38 | 31,95 | 116,73 | 890,91 | 137,87 | 6,43 | 0,36 | 0,32 | 18,56 | | | 32,42 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Запеканка творожная:</u> | | 120 | 16,40 | 10,85 | 15,80 | 233,15 | 176,43 | 0,72 | 0,05 | 0,30 | 0,33 | | | 14,61 | |
| творог | 84 | | | | | | | | | | | 138,00 | 11,59 | | |
| яйцо куриное | 12,5 | | | | | | | | | | | 3,65 | 0,91 | | |
| молоко | 40,8 | | | | | | | | | | | 26,00 | 1,06 | | |
| крупа манная | 8,4 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,18 | | |
| сахар-песок | 7,5 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,27 | | |
| масло растительное | 2 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,10 | | |
| масло сливочное | 2 | | | | | | | | | | | 250,00 | 0,50 | | |
| <u>Молоко кипячёное:</u> | | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | 242,00 | 0,20 | 0,04 | 0,26 | 1,20 | 26,00 | 5,20 | 5,20 | |
| <u>Хлеб пшеничный:</u> | | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,03 | 47,00 | 4,00 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 0,73 | 0,73 | |
| Итого за полдник: | | 340 | 23,92 | 17,41 | 35,23 | 400,15 | 422,43 | 1,14 | 0,11 | 0,57 | 1,53 | | | 20,54 | |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Йогурт:</u> | | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 238,00 | 0,20 | 0,06 | 0,30 | 1,20 | 50,00 | 10,00 | 10,00 | |
| Итого за ужин: | | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 238,00 | 0,20 | 0,06 | 0,30 | 1,20 | | | 10,00 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день: | | 1910 | 81,45 | 66,37 | 268,66 | 2012,10 | 1141,19 | 9,77 | 0,67 | 1,61 | 38,28 | | | 80,51 | |

| 5-й день | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------|-------------------|------|------------------|----------------|-------|--------------|-----------------|----------------|--|
| наименование блюдо и продуктов | кол-во продуктов | выход (г) | белки (г) | жиры (г) | углеводы (г) | калор-ть (Ккал) | Мин. в-ва (мг) | | Витамины (мг) | | | цена 1 кг | стоим продук | стоим блюда | |
| | | | | | | | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Суп пшённый молочный:</u> | | 200 | 4,45 | 5,28 | 14,55 | 118,13 | 126,04 | 0,42 | 0,07 | 0,13 | 0,60 | | | 3,37 | |
| молоко | 100 | | | | | | | | | | | 26,00 | 2,60 | | |
| вода | 109,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| пшено | 10,8 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,19 | | |
| масло сливочное | 1,6 | | | | | | | | | | | 250,00 | 0,40 | | |
| сахар-песок | 5 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,18 | | |
| соль | 0,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Чай:</u> | | 200 | 9,16 | 10,08 | 43,00 | 290,68 | 381,24 | 0,28 | 0,24 | 0,60 | 14,72 | | | 5,44 | |
| чай чёрный байховый | 0,6 | | | | | | | | | | | 230,00 | 0,92 | | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 26,00 | 4,06 | | |
| вода | 190 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | | |
| <u>Булка с маслом:</u> | | 25 | 1,55 | 4,29 | 10,07 | 84,40 | 4,60 | 0,27 | 0,07 | 0,01 | 0,01 | | | 1,98 | |
| хлеб пшеничный | 20 | | | | | | | | | | | 14,50 | 0,73 | | |
| масло сливочное | 5 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,25 | | |
| <u>Хлеб пшеничный:</u> | | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 94,00 | 8,00 | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 1,45 | 1,45 | |
| Итого за завтрак: | | 465 | 18,20 | 19,97 | 87,68 | 587,21 | 519,88 | 1,41 | 0,42 | 0,75 | 15,33 | | | 12,24 | |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Сок фруктовый:</u> | | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | 26,66 | 5,33 | 5,33 | |
| Итого за 2-й завтрак: | | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | | 5,33 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Винегрет:</u> | | 60 | 0,97 | 3,11 | 5,04 | 54,91 | 16,02 | 0,54 | 0,04 | 0,03 | 6,60 | | | 1,26 | |
| свекла | 19,2 | | | | | | | | | | | 0,00 | 0,00 | | |
| картофель | 32 | | | | | | | | | | | 25,00 | 0,80 | | |
| морковь | 11,4 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,21 | | |
| лук репчатый | 3,6 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,08 | | |
| огурец консервированный | 10,8 | | | | | | | | | | | 2,34 | 0,03 | | |
| масло растительное | 3 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,15 | | |
| соль | 0,15 | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Суп свекольный со смет.:</u> | | 250 | 4,68 | 2,13 | 12,73 | 91,03 | 60,20 | 1,30 | 0,13 | 0,10 | 12,35 | | | 8,52 | |
| свекла | 42,5 | | | | | | | | | | | 0,00 | 0,00 | | |
| картофель | 46,8 | | | | | | | | | | | 25,00 | 1,17 | | |
| морковь | 21,3 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,38 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------------|-------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------|------|--------------|
| лук репчатый | 12,5 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,26 | |
| томатная паста | 2,5 | | | | | | | | | | | 54,44 | 0,14 | |
| укроп | 2,5 | | | | | | | | | | | | | |
| сметана | 10 | | | | | | | | | | | 120,00 | 1,20 | |
| говядина | 30 | | | | | | | | | | | 179,00 | 5,37 | |
| соль | 0,5 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Карт. пюре с рыб. туш. в том. с ов.:</u> | | | | | | | | | | | | | | 12,77 |
| картофельное пюре: | | 150 | 5,85 | 6,15 | 31,26 | 207,38 | 6,32 | 0,81 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | | | |
| картофель | 184 | | | | | | | | | | | 25,00 | 1,35 | |
| масло сливочное | 4 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,70 | |
| молоко | 42 | | | | | | | | | | | | | |
| соль | 0,4 | | | | | | | | | | | | | |
| рыба, туш. в томате с овощ.: | | 160 | 15,15 | 7,95 | 7,06 | 160,06 | 61,73 | 1,18 | 0,11 | 0,11 | 6,91 | | | 9,72 |
| рыба свежая | 102,4 | | | | | | | | | | | 80,00 | 8,19 | |
| вода | 30,4 | | | | | | | | | | | | | |
| соль | 0,8 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь | 10 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,18 | |
| лук репчатый | 10 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,21 | |
| томатная паста | 3,2 | | | | | | | | | | | 54,44 | 0,17 | |
| лимон | 4,8 | | | | | | | | | | | 100,00 | 0,48 | |
| мука пшеничная в.с. | 5 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,08 | |
| масло растительное | 8 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,41 | |
| <u>Компот из сухофруктов:</u> | | 200 | 1,14 | 0,00 | 29,66 | 118,14 | 45,25 | 0,75 | 0,02 | 0,04 | 0,88 | | | 1,29 |
| сухофрукты | 11 | | | | | | | | | | | 75,00 | 0,83 | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| вода | 196 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Хлеб ржаной:</u> | | 50 | 3,31 | 0,60 | 20,91 | 90,50 | 17,50 | 1,95 | 0,09 | 0,04 | 0,00 | 14,00 | 1,17 | 1,17 |
| Итого за обед: | | 870 | 31,10 | 19,94 | 106,66 | 722,02 | 207,02 | 6,53 | 0,45 | 0,34 | 26,74 | | | 34,73 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Пудинг рисовый с мол сгущ.:</u> | | | | | | | | | | | | | | 9,25 |
| пудинг рисовый: | | 200 | 8,38 | 13,50 | 53,26 | 370,26 | 88,92 | 1,30 | 0,10 | 0,20 | 0,68 | | | |
| рис | 51 | | | | | | | | | | | 33,00 | 1,68 | |
| молоко | 50 | | | | | | | | | | | 26,00 | 1,30 | |
| вода | 115 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар-песок | 10 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,36 | |
| яйцо куриное | 25 | | | | | | | | | | | 3,65 | 1,83 | |
| масло сливочное | 3 | | | | | | | | | | | 250,00 | 0,75 | |
| масло растительное | 3 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,15 | |
| сметана | 6 | | | | | | | | | | | 120,00 | 0,72 | |
| мука пшеничная в.с. | 6 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,09 | |
| соль | 0,5 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко сгущенное | 20 | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,20 | 51,80 | 63,40 | 0,04 | 0,01 | 0,03 | 0,20 | 118,46 | 2,37 | |
| <u>Кофейный напиток. на молоке:</u> | | 200 | 0,60 | 0,00 | 42,00 | 168,00 | 36,00 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 0,71 |
| кофейный напиток (порошок) | 4 | | | | | | | | | | | 395,00 | 0,24 | |
| вода | 70 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 156 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| <u>Хлеб пшеничный:</u> | | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,03 | 47,00 | 4,00 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 0,73 | 0,73 |
| Итого за полдник: | | 440 | 11,94 | 15,36 | 116,49 | 637,06 | 192,32 | 3,96 | 0,13 | 0,24 | 0,88 | | | 10,68 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Кондит. изделие:</u> | | 70 | 4,48 | 11,76 | 47,95 | 315,70 | 16,10 | 0,56 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | | | 5,74 |
| печенье | 70 | | | | | | | | | | | 82,00 | 5,74 | |
| Итого за ужин: | | 70 | 4,48 | 11,76 | 47,95 | 315,70 | 16,10 | 0,56 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | | | 5,74 |
| Итого за день: | | 2045 | 66,72 | 67,23 | 378,98 | 2353,99 | 949,32 | 15,26 | 1,09 | 1,39 | 46,95 | | | 68,73 |

6-й день

| наименование блюда и продуктов | кол-во продуктов | выход (г) | белки (г) | жиры (г) | углеводы (г) | калорий (Ккал) | Мин. в-ва (мг) | | Витамины (мг) | | | цена 1 кг | стоим продук | стоим блюда | |
|-----------------------------------|---------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|-------------------|-------------------|------|------------------|----------------|------|--------------|-----------------|----------------|--|
| | | | | | | | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Каша рисовая мол. жидкая:</u> | | 200 | 5,90 | 9,92 | 27,38 | 222,48 | 183,94 | 0,38 | 0,06 | 0,22 | 0,90 | | | 6,28 | |
| рис | 20 | | | | | | | | | | | 33,00 | 0,66 | | |
| вода | 24 | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 150 | | | | | | | | | | | 26,00 | 3,90 | | |
| масло сливочное | 6 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,50 | | |
| сахар-песок | 6 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,22 | | |
| соль | 0,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Кисель:</u> | | 200 | 0,60 | 0,00 | 42,00 | 168,00 | 36,00 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 0,71 | |
| кисель сухой | 20 | | | | | | | | | | | 395,00 | 0,24 | | |
| вода | 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар-песок | 5 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | | |
| <u>Булка с маслом и сыром:</u> | | 40 | 4,78 | 10,00 | 10,09 | 154,87 | 163,75 | 0,70 | 0,09 | 0,07 | 0,21 | | | 3,74 | |
| хлеб пшеничный | 20 | | | | | | | | | | | 14,50 | 0,73 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|------|------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|------|------|-------|--------|-------|-------|
| масло сливочное | 7 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,75 | |
| сыр | 14 | | | | | | | | | | | 90,00 | 1,26 | |
| <u>Хлеб пшеничный:</u> | | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 94,00 | 8,00 | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 1,45 | 1,45 |
| Итого за завтрак: | | 480 | 14,32 | 20,24 | 99,53 | 639,35 | 391,69 | 3,92 | 0,19 | 0,30 | 1,11 | | | 12,17 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Фрукты:</u> | | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 90,64 | 16,48 | 0,21 | 0,00 | 0,02 | 16,69 | | | 4,80 |
| яблоко | 100 | | | | | | | | | | | 48,00 | 4,80 | |
| Итого за 2-й завтрак: | | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 90,64 | 16,48 | 0,21 | 0,00 | 0,02 | 16,69 | | | 4,80 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Салат из красной свеклы:</u> | | 60 | 1,11 | 4,27 | 9,45 | 68,76 | 21,95 | 0,81 | 0,01 | 0,02 | 2,89 | | | 0,29 |
| свекла | 73,8 | | | | | | | | | | | 0,00 | 0,00 | |
| масло растительное | 4,2 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,21 | |
| лук репчатый | 3,6 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,08 | |
| соль | 0,15 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Суп картофельн. с мак. изд.:</u> | | 250 | 3,48 | 0,54 | 14,56 | 85,64 | 23,58 | 0,58 | 0,08 | 0,08 | 2,96 | | | 7,45 |
| макаронные изделия | 16 | | | | | | | | | | | 25,00 | 0,40 | |
| картофель | 46,6 | | | | | | | | | | | 25,00 | 1,17 | |
| морковь | 17 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,31 | |
| говядина | 30 | | | | | | | | | | | 179,00 | 5,37 | |
| лук репчатый | 10 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,21 | |
| соль | 0,4 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Каша греч. с котл. мяс. пар.:</u> | | 150 | 8,55 | 7,23 | 41,18 | 270,51 | 14,24 | 4,55 | 0,21 | 0,11 | 0,00 | | | 19,25 |
| каша гречневая рассыпчатая: | | | | | | | | | | | | | | |
| крупа гречневая | 69 | | | | | | | | | | | 48,00 | 3,31 | |
| вода | 105 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,50 | |
| соль | 0,4 | | | | | | | | | | | | | |
| котлета мясная паровая: | | 80 | 11,77 | 4,73 | 4,35 | 100,04 | 10,88 | 0,82 | 0,05 | 0,10 | 0,00 | | | |
| говядина | 71,2 | | | | | | | | | | | 179,00 | 12,74 | |
| хлеб пшеничный | 11,2 | | | | | | | | | | | 14,50 | 0,41 | |
| вода | 15,2 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 5 | | | | | | | | | | | 3,65 | 0,37 | |
| мука пшеничная в.с. | 5 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,08 | |
| масло растительное | 5 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,26 | |
| соль | 0,8 | | | | | | | | | | | | | |
| соус красный основной: | | 30 | 1,76 | 4,73 | 5,32 | 76,03 | 5,70 | 0,37 | 0,01 | 0,02 | 2,30 | | | |
| бульон | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная в.с. | 5 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,08 | |
| томатная паста | 3 | | | | | | | | | | | 54,44 | 0,16 | |
| морковь | 5 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,09 | |
| лук репчатый | 5 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,11 | |
| масло растительное | 3 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,15 | |
| <u>Компот из сухофруктов:</u> | | 200 | 1,14 | 0,00 | 29,66 | 118,14 | 45,25 | 0,75 | 0,02 | 0,04 | 0,88 | | | 1,29 |
| сухофрукты | 11 | | | | | | | | | | | 75,00 | 0,83 | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| вода | 196 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Хлеб ржаной:</u> | | 50 | 3,31 | 0,60 | 20,91 | 90,50 | 17,50 | 1,95 | 0,09 | 0,04 | 0,00 | 14,00 | 1,17 | 1,17 |
| Итого за обед: | | 820 | 31,12 | 22,10 | 125,43 | 809,62 | 139,10 | 9,83 | 0,47 | 0,41 | 9,03 | | | 29,45 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Омлет натуральный:</u> | | 80 | 6,28 | 7,25 | 2,57 | 99,94 | 80,66 | 1,06 | 0,03 | 0,24 | 0,14 | | | 5,65 |
| яйцо куриное | 50 | | | | | | | | | | | 3,65 | 3,65 | |
| молоко | 48 | | | | | | | | | | | 26,00 | 1,25 | |
| масло сливочное | 2,4 | | | | | | | | | | | 250,00 | 0,60 | |
| мука пшеничная в.с. | 10 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,15 | |
| соль | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Чай:</u> | | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,59 | 98,95 | 22,00 | 0,20 | 0,12 | 0,15 | 5,75 | | | 1,62 |
| вода | 190 | | | | | | | | | | | | | |
| чай чёрный байховый | 0,6 | | | | | | | | | | | 72,00 | 1,44 | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,18 | |
| <u>Хлеб пшеничный:</u> | | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,03 | 47,00 | 4,00 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 0,73 | 0,73 |
| Итого за полдник: | | 300 | 7,80 | 7,41 | 37,19 | 245,89 | 106,66 | 1,48 | 0,17 | 0,40 | 5,89 | | | 7,99 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Йогурт:</u> | | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 238,00 | 0,20 | 0,06 | 0,30 | 1,20 | 50,00 | 10,00 | 10,00 |
| Итого за ужин: | | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 238,00 | 0,20 | 0,06 | 0,30 | 1,20 | | | 10,00 |
| Итого за день: | | 1900 | 63,65 | 56,56 | 289,24 | 1959,50 | 891,93 | 15,64 | 0,89 | 1,43 | 33,92 | | | 64,41 |

7-й день

| наименование блюдо и продуктов | кол-во продуктов | выход (г) | белки (г) | жиры (г) | углевод ы (г) | калор- ть (Ккал) | Мин. в-ва (мг) | | Витам ины (мг) | | | цена 1 кг | стоим проду к | стои м блю да |
|----------------------------------------------------|-------------------------|------------------|------------------|-----------------|-------------------------|----------------------------|-------------------|------|----------------------|----------------|------|------------------|-------------------------|----------------------------|
| | | | | | | | Са | Fe | В ₁ | В ₂ | С | | | |
| ЗАВТРАК <u>Суп вермишелевый молочн.:</u> | | 200 | 6,60 | 9,00 | 20,64 | 187,04 | 106,00 | 0,46 | 0,04 | 0,14 | 0,90 | | | 5,83 |
| макаронные изделия | 20 | | | | | | | | | | | 25,00 | 0,50 | |
| вода | 120 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 150 | | | | | | | | | | | 26,00 | 3,90 | |
| сахар-песок | 5 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,18 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|----------------|-----------------|-----------------------|--------------|-----------------|-------------|--------------|--------------|----------|----------|
| масло сливочное | 5 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,25 | |
| соль | 0,5 | | | | | | | | | | | | | |
| Чай: | | 200 | 2,12 | 2,02 | 13,16 | 75,80 | 63,36 | 0,52 | 0,01 | 0,07 | 0,30 | | | 4,03 |
| чай чёрный байховый | 0,6 | | | | | | | | | | | 480,00 | 0,96 | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| | | | | | | | | | | | | 26,00 | 2,60 | |
| вода | 190 | | | | | | | | | | | | | |
| Булка с маслом: | | 25 | 1,55 | 4,29 | 10,07 | 84,40 | 4,60 | 0,27 | 0,07 | 0,01 | 0,01 | | | 1,98 |
| хлеб пшеничный | 20 | | | | | | | | | | | 14,50 | 0,73 | |
| масло сливочное | 5 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,25 | |
| Хлеб пшеничный: | | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,03 | 47,00 | 4,00 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 0,73 | 0,73 |
| Итого за завтрак: | | 445 | 11,79 | 15,47 | 53,90 | 394,24 | 177,96 | 1,47 | 0,14 | 0,23 | 1,21 | | | 12,56 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Напиток витаминиз-ный: | | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | 25,00 | 5,00 | 5,00 |
| Итого за 2-й завтрак: | | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | | 5,00 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты: | | 60 | 0,96 | 3,90 | 5,68 | 60,10 | 25,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 14,44 | | | 1,30 |
| капуста квашеная | 60 | | | | | | | | | | | 14,00 | 0,84 | |
| лук репчатый | 12 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,25 | |
| сахар-песок | 3 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,11 | |
| масло растительное | 2 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,10 | |
| Суп гороховый с гречками: | | 250 | 11,30 | 5,28 | 16,12 | 167,28 | 50,54 | 2,93 | 0,22 | 0,11 | 4,26 | | | 8,62 |
| горох | 24 | | | | | | | | | | | 16,00 | 0,38 | |
| картофель | 46,6 | | | | | | | | | | | 25,00 | 1,17 | |
| лук репчатый | 10 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,21 | |
| морковь | 17 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,31 | |
| вода | 240 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 3 | | | | | | | | | | | 250,00 | 0,75 | |
| говядина | 30 | | | | | | | | | | | 179,00 | 5,37 | |
| гречки: | | 15 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 | 6,00 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | | | |
| хлеб пшеничный | 30 | | | | | | | | | | | 14,50 | 0,44 | |
| масло растительное | 0 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,00 | |
| Пюре картофельное с рыб. т. | | | | | | | | | | | | | | 13,00 |
| В т. с ов.: | | | | | | | | | | | | | | |
| картофельное пюре: | | 150 | 3,81 | 5,49 | 39,58 | 223,08 | 25,52 | 1,24 | 1,08 | 0,04 | 0,20 | | | |
| картофель | 184 | | | | | | | | | | | 33,00 | 1,78 | |
| молоко | 42 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 4 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,50 | |
| соль | 0,4 | | | | | | | | | | | | | |
| рыба, туш. в томате с овоц.: | | 160 | 15,15 | 7,95 | 7,06 | 160,06 | 61,73 | 1,18 | 0,11 | 0,11 | 6,91 | | | |
| рыба свежая | 102,4 | | | | | | | | | | | 80,00 | 8,19 | |
| вода | 30,4 | | | | | | | | | | | | | |
| соль | 0,8 | | | | | | | | | | | | | |
| морковь | 10 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,18 | |
| лук репчатый | 10 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,21 | |
| томатная паста | 3,2 | | | | | | | | | | | 54,44 | 0,17 | |
| лимон | 4,8 | | | | | | | | | | | 100,00 | 0,48 | |
| мука пшеничная в.с. | 5 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,08 | |
| масло растительное | 8 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,41 | |
| Компот из сухофруктов: | | 200 | 1,14 | 0,00 | 29,66 | 118,14 | 45,25 | 0,75 | 0,02 | 0,04 | 0,88 | | | 1,29 |
| сухофрукты | 11 | | | | | | | | | | | 75,00 | 0,83 | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| вода | 196 | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной: | | 50 | 3,31 | 0,60 | 20,91 | 90,50 | 17,50 | 1,95 | 0,09 | 0,04 | 0,00 | 14,00 | 1,17 | 1,17 |
| Итого за обед: | | 885 | 37,95 | 23,46 | 133,59 | 890,56 | 231,68 | 8,48 | 1,60 | 0,37 | 26,69 | | | 25,38 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| Варен. лен. с масл. сл. и сах.: | | 150 | 25,68 | 13,80 | 40,80 | 402,00 | 142,68 | 0,65 | 0,07 | 0,32 | 0,57 | | | 18,28 |
| творог | 114 | | | | | | | | | | | 138,00 | 15,73 | |
| масло сливочное | 6 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,50 | |
| яйцо куриное | 6 | | | | | | | | | | | 3,65 | 0,44 | |
| сахар-песок | 12 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,43 | |
| мука пшеничная в.с. | 12 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,18 | |
| Какао: | | 200 | 0,60 | 0,00 | 42,00 | 168,00 | 36,00 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 0,71 |
| какао-порошок | 2 | | | | | | | | | | | 395,00 | 0,24 | |
| вода | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 150 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| Итого за полдник: | | 350 | 26,28 | 13,80 | 82,80 | 570,00 | 178,68 | 3,05 | 0,07 | 0,32 | 0,57 | | | 18,99 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| Кондит. изделие: | | 70 | 2,63 | 21,35 | 43,75 | 379,75 | 5,25 | 0,35 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | | | 7,49 |
| вафли | 70 | | | | | | | | | | | 107,00 | 7,49 | |
| Итого за ужин: | | 70 | 2,63 | 21,35 | 43,75 | 379,75 | 5,25 | 0,35 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | | | 7,49 |
| - | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день: | | 1950 | 79,65 | 74,28 | 334,24 | 2326,55 | 607,57 | 16,15 | 1,87 | 0,96 | 32,47 | | | 69,42 |
| 8-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| наименование | кол-во | выход | белки | жиры | углевод | калор-ть | Мин. в-ва (мг) | Витам | ины (мг) | цена | стоим | стоим | м | м |

| блюды и продукты | продукт | (г) | (г) | (г) | (г) | (Ккал) | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C | 1 кг | продукт | блюды |
|-------------------------------------|---------|-----|-------|-------|--------|--------|--------|------|----------------|----------------|-------|--------|---------|-------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Каша овсяная молочная:</u> | | 200 | 6,66 | 11,00 | 22,64 | 216,44 | 190,82 | 0,90 | 0,10 | 0,20 | 0,90 | | | 5,95 |
| овсяные хлопья | 20 | | | | | | | | | | | 22,00 | 0,44 | |
| вода | 24 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 146 | | | | | | | | | | | 26,00 | 3,80 | |
| масло сливочное | 6 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,50 | |
| сахар-песок | 6 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,22 | |
| соль | 0,5 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Кофейный напиток. на молоке:</u> | | 200 | 9,16 | 10,08 | 43,00 | 290,68 | 381,24 | 0,28 | 0,24 | 0,60 | 14,72 | | | 5,44 |
| кофейный напиток (порошок) | 4 | | | | | | | | | | | 230,00 | 0,92 | |
| молоко | 156 | | | | | | | | | | | 26,00 | 4,06 | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| вода | 70 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Булка с маслом и сыром:</u> | | 40 | 4,78 | 10,00 | 10,09 | 154,87 | 163,75 | 0,70 | 0,09 | 0,07 | 0,21 | | | 3,74 |
| хлеб пшеничный | 20 | | | | | | | | | | | 14,50 | 0,73 | |
| масло сливочное | 7 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,75 | |
| сыр | 14 | | | | | | | | | | | 90,00 | 1,26 | |
| <u>Хлеб пшеничный:</u> | | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 94,00 | 8,00 | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 1,45 | 1,45 |
| Итого за завтрак: | | 480 | 23,64 | 31,40 | 95,79 | 755,99 | 743,81 | 2,32 | 0,47 | 0,88 | 15,83 | | | 16,58 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Фрукты:</u> | | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 90,64 | 16,48 | 0,21 | 0,00 | 0,02 | 16,69 | | | 4,80 |
| яблоко | 100 | | | | | | | | | | | 48,00 | 4,80 | |
| Итого за 2-й завтрак: | | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 90,64 | 16,48 | 0,21 | 0,00 | 0,02 | 16,69 | | | 4,80 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Салат "Витаминный":</u> | | 60 | 0,89 | 4,00 | 9,13 | 77,50 | 26,75 | 0,36 | 0,02 | 0,02 | 24,13 | | | 1,31 |
| капуста свежая | 75 | | | | | | | | | | | 14,00 | 1,05 | |
| лук репчатый | 6,25 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,13 | |
| масло растительное | 2,5 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,13 | |
| <u>Суп "Полевой":</u> | | 250 | 8,85 | 7,12 | 25,90 | 197,39 | 17,61 | 1,75 | 0,12 | 0,10 | 14,10 | | | 8,41 |
| пшено | 8 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,14 | |
| картофель | 100 | | | | | | | | | | | 25,00 | 2,50 | |
| лук репчатый | 9,6 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,20 | |
| морковь | 10,8 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,19 | |
| вода | 150 | | | | | | | | | | | | | |
| говядина | 30 | | | | | | | | | | | 179,00 | 5,37 | |
| <u>Макаронны с голубцами лен.:</u> | | 150 | 3,26 | 4,68 | 8,04 | 123,90 | 55,08 | 0,74 | 0,11 | 10,53 | 3,14 | | | 13,87 |
| макаронны отварные: | | | | | | | | | | | | | | |
| макаронны изделия | 54 | | | | | | | | | | | 25,00 | 4,60 | |
| | | | | | | | | | | | | 26,00 | 1,09 | |
| масло сливочное | 6,8 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,00 | |
| соль | 0,75 | | | | | | | | | | | | | |
| Голубцы ленивые: | | 80 | 6,12 | 5,90 | 9,22 | 114,92 | 32,64 | 1,01 | 0,03 | 0,06 | 18,51 | | | 7,17 |
| говядина | 27,7 | | | | | | | | | | | 179,00 | 4,96 | |
| капуста | 72 | | | | | | | | | | | 14,00 | 1,01 | |
| рис | 6,4 | | | | | | | | | | | 33,00 | 0,21 | |
| масло растительное | 0,8 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,04 | |
| томатная паста | 0,8 | | | | | | | | | | | 54,44 | 0,04 | |
| масло сливочное | 2 | | | | | | | | | | | 250,00 | 0,50 | |
| сметана | 1,6 | | | | | | | | | | | 120,00 | 0,19 | |
| бульон (вода) | 9,6 | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная в.с. | 2,5 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,04 | |
| яйцо куриное | 2,5 | | | | | | | | | | | 3,65 | 0,18 | |
| соль | 0,95 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Компот из сухофруктов:</u> | | 200 | 1,14 | 0,00 | 29,66 | 118,14 | 45,25 | 0,75 | 0,02 | 0,04 | 0,88 | | | 1,29 |
| сухофрукты | 11 | | | | | | | | | | | 75,00 | 0,83 | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| вода | 196 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Хлеб ржаной:</u> | | 50 | 3,31 | 0,60 | 20,91 | 90,50 | 17,50 | 1,95 | 0,09 | 0,04 | 0,00 | 14,00 | 1,17 | 1,17 |
| Итого за обед: | | 790 | 23,57 | 22,30 | 102,86 | 722,35 | 194,83 | 6,56 | 0,39 | 10,79 | 60,76 | | | 33,22 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Биточки манные с мол. сгущ.:</u> | | 200 | 8,90 | 11,34 | 52,02 | 350,10 | 77,18 | 0,92 | 0,12 | 0,12 | 0,30 | | | 6,40 |
| биточки манные: | | | | | | | | | | | | | | |
| крупа манная | 53 | | | | | | | | | | | 21,00 | 1,11 | |
| молоко | 50 | | | | | | | | | | | 26,00 | 1,30 | |
| вода | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 10 | | | | | | | | | | | 3,65 | 0,73 | |
| сахар-песок | 8 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,29 | |
| мука пшеничная в.с. | 5 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,19 | |
| масло растительное | 8 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,41 | |
| молоко сгущенное | 20 | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,20 | 51,80 | 63,40 | 0,04 | 0,01 | 0,03 | 0,20 | 118,46 | 2,37 | |
| <u>Кисель:</u> | | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,59 | 98,95 | 22,00 | 0,20 | 0,12 | 0,15 | 5,75 | | | 1,62 |
| вода | 200 | | | | | | | | | | | | | |
| кисель (сухой) | 20 | | | | | | | | | | | 72,00 | 1,44 | |
| сахар-песок | 5 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,18 | |
| <u>Хлеб пшеничный:</u> | | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,03 | 47,00 | 4,00 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 0,73 | 0,73 |
| Итого за полдник: | | 440 | 11,86 | 13,20 | 97,84 | 547,85 | 166,58 | 1,38 | 0,27 | 0,31 | 6,25 | | | 8,74 |

| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------------|------------------------|-------------------|-------|------------------|----------------|--------|--------------|---------------------|----------------|
| Йогурт: | | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 238,00 | 0,20 | 0,06 | 0,30 | 1,20 | 50,00 | 10,00 | 10,00 |
| Итого за ужин: | | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 238,00 | 0,20 | 0,06 | 0,30 | 1,20 | | | 10,00 |
| Итого за день: | | 2010 | 69,48 | 73,71 | 323,58 | 2290,83 | 1359,70 | 10,67 | 1,19 | 12,30 | 100,73 | | | 73,34 |
| 9-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| наименование блюдо и продуктов | кол-во продуктов | выход (г) | белки (г) | жиры (г) | углевод ы (г) | калор- ть (Ккал) | Мин. в-ва (мг) | | Витамины (мг) | | | цена 1 кг | стоим проду к | стоим блюда |
| | | | | | | | Са | Fe | В ₁ | В ₂ | С | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Суп рисовый молочный:</u> | | 200 | 4,05 | 5,04 | 15,95 | 120,15 | 124,05 | 0,24 | 0,03 | 0,13 | 0,60 | | | 3,58 |
| молоко | 100 | | | | | | | | | | | 26,00 | 2,60 | |
| вода | 109,6 | | | | | | | | | | | | | |
| рис | 12 | | | | | | | | | | | 33,00 | 0,40 | |
| масло сливочное | 1,6 | | | | | | | | | | | 250,00 | 0,40 | |
| сахар-песок | 5 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,18 | |
| соль | 0,5 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Чай:</u> | | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | 242,00 | 0,20 | 0,04 | 0,26 | 1,20 | 26,00 | 5,20 | 5,20 |
| чай чёрный байховый | 0,6 | | | | | | | | | | | | | |
| вода | 190 | | | | | | | | | | | | | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Булка с мёдом:</u> | | 40 | 1,68 | 0,16 | 26,09 | 112,60 | 6,80 | 0,38 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | | | 0,73 |
| хлеб пшеничный | 20 | | | | | | | | | | | 14,50 | 0,73 | |
| мёд | 20 | | | | | | | | | | | 0,00 | 0,00 | |
| <u>Хлеб пшеничный:</u> | | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 94,00 | 8,00 | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 14,50 | 1,45 | 1,45 |
| Итого за завтрак: | | 480 | 14,77 | 11,92 | 71,50 | 446,75 | 380,85 | 1,26 | 0,13 | 0,42 | 1,80 | | | 10,95 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Сок фруктовый:</u> | | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | 26,66 | 5,33 | 5,33 |
| Итого за 2-й завтрак: | | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | | 5,33 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Салат «Зимний»:</u> | | 60 | 1,10 | 4,70 | 11,70 | 96,10 | 10,60 | 0,49 | 0,05 | 0,02 | 8,75 | | | 2,00 |
| картофель | 58 | | | | | | | | | | | 25,00 | 1,45 | |
| лук репчатый | 12 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,25 | |
| огурец консервированный | 18,8 | | | | | | | | | | | 2,34 | 0,04 | |
| масло растительное | 5 | | | | | | | | | | | 51,12 | 0,26 | |
| морковь | 10 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,18 | |
| соль | 0,15 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Суп с клёцками:</u> | | 250 | 6,38 | 2,15 | 21,13 | 142,80 | 44,00 | 1,30 | 0,15 | 0,15 | 5,30 | | | 7,93 |
| картофель | 50 | | | | | | | | | | | 25,00 | 1,25 | |
| морковь | 20 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,36 | |
| говядина | 30 | | | | | | | | | | | 179,00 | 5,37 | |
| лук репчатый | 10 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,21 | |
| клёцки: | | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная в.с. | 25 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,38 | |
| яйцо куриное | 5 | | | | | | | | | | | 3,65 | 0,37 | |
| вода | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| соль | 0,08 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Каша гречневая с гуляшом:</u> | | 150 | 5,85 | 6,15 | 31,26 | 207,38 | 6,32 | 0,81 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | | | 16,44 |
| каша гречневая рассыпчатая: | | | | | | | | | | | | | | |
| крупа гречневая | 69 | | | | | | | | | | | 25,00 | 1,35 | |
| вода | 105 | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | | | | | | | | | | | 250,00 | 1,70 | |
| соль | 0,4 | | | | | | | | | | | | | |
| гуляш: | | 80 | 10,53 | 7,54 | 2,17 | 118,06 | 15,26 | 1,42 | 0,02 | 0,06 | 0,29 | | | |
| говядина | 68,6 | | | | | | | | | | | 179,00 | 12,28 | |
| морковь | 16,8 | | | | | | | | | | | 18,00 | 0,30 | |
| лук репчатый | 6,4 | | | | | | | | | | | 21,00 | 0,13 | |
| соус: | | | | | | | | | | | | | | |
| мука пшеничная в.с. | 5 | | | | | | | | | | | 15,00 | 0,08 | |
| бульон (вода) | 28 | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 12 | | | | | | | | | | | 26,00 | 0,31 | |
| сметана | 2,4 | | | | | | | | | | | 120,00 | 0,29 | |
| соль | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Компот из сухофруктов:</u> | | 200 | 1,14 | 0,00 | 29,66 | 118,14 | 45,25 | 0,75 | 0,02 | 0,04 | 0,88 | | | 1,29 |
| сухофрукты | 11 | | | | | | | | | | | 75,00 | 0,83 | |
| сахар-песок | 13 | | | | | | | | | | | 36,00 | 0,47 | |
| вода | 196 | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Хлеб ржаной:</u> | | 50 | 3,31 | 0,60 | 20,91 | 90,50 | 17,50 | 1,95 | 0,09 | 0,04 | 0,00 | 14,00 | 1,17 | 1,17 |
| Итого за обед: | | 730 | 27,21 | 16,44 | 105,13 | 676,88 | 128,33 | 6,23 | 0,34 | 0,31 | 6,47 | | | 26,83 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Рагу овощное:</u> | | 200 | 5,00 | 6,78 | 19,26 | 168,42 | 128,48 | 1,42 | 0,12 | 0,16 | 11,24 | | | 9,12 |
| картофель | 135,4 | | | | | | | | | | | 25,00 | 3,39 | |
| капуста | 64 | | | | | | | | | | | 14,00 | 0,90 | |
| морковь | 64 | | | | | | | | | | | 18,00 | 1,15 | |

