

Утверждаю
заведующая МБДОУ
«Теремок» с. Становое
С.А. Малюгина
01.09.2020 г



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

Утверждаю
заведующая МБДОУ
«Теремок» с. Становое
_____ С.А. Малютина
01.09.2020 г

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

1-й день

наименование блюда 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 блюда
							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:														
макаронные изделия	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	
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
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	углевод-ы	калор-ть	Мин. в-ва (мг)		Витамины (мг)			цена	стоим	стоим
блюдо и продуктов	продуктов	(г)	(г)	(г)	(г)	(Ккал)	Ca	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>Кофейный напит. 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>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	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 «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											60,00	2,58	
лук репчатый	6,25											21,00	0,00	
масло растительное	2,5											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		

вода	240													
<u>Каша гречневая с тефтелями:</u>														
каша гречневая рассыпчатая:		150	8,55	7,23	41,18	270,51	14,24	4,55	0,21	0,11	0,00			19,12
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	
<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	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	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	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>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	

<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>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>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>		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>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	
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>		150	5,85	6,15	31,26	207,38	6,32	0,81	0,06	0,02	0,00			12,77
картофельное пюре:														
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	
<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>		200	8,38	13,50	53,26	370,26	88,92	1,30	0,10	0,20	0,68			9,25
пудинг рисовый:														
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 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	
<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:		440	11,94	15,36	116,49	637,06	192,32	3,96	0,13	0,24	0,88			10,68
УЖИН														
<u>Кондит. изделия:</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	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)	Ca	Fe	B₁	B₂	C	1 кг	продук	блюда
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	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
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>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	кол-во	выход	белки	жиры	углеводы	калор-ть	Мин. в-ва (мг)		Витамины (мг)			цена	стоим	стоим
блюды и продуктов	продуктов	(г)	(г)	(г)	(г)	(Ккал)	Са	Fe	В1	В2	С	1 кг	продук	блюда
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	

<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	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:												25,00	4,60	
макаронны	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													
<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:												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	
<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														
<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:		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-	выхо	белки	жиры	углевод	калор-	Мин. в-ва	Витам			цена	стоим	стои	

блюды и продуктов	во прод укто в	д (г)	(г)	(г)	ы (г)	ть (Ккал)	(мг)		ины (мг)			1 кг	проду к	м блю д а
							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			
молоко	100											26,00	2,60	3,58
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											26,00	0,31	
молоко	12											120,00	0,29	
сметана	2,4													
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.	50											15,00	0,75	
молоко	50											26,00	1,30	
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	3											250,00	0,75	
Итого за ужин:		80	2,20	4,61	31,20	190,80	77,15	0,93	0,12	0,12	0,30			4,98
Итого за день:		1950	57,40	44,71	299,62	1852,85	790,81	16,26	0,78	1,22	23,81			62,29
10-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)	Ca	Fe	B₁	B₂	C	1 кг	продук	блюда
ЗАВТРАК														
<u>Каша гречневая молочная:</u>		200	6,98	10,42	25,00	222,38	184,48	1,50	0,10	0,22	0,90			6,58
крупа гречневая	20											48,00	0,96	
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>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>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>		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:		460	22,44	30,66	88,12	714,93	733,47	2,70	0,45	0,90	15,83			16,48
2-ой ЗАВТРАК														
<u>Фрукты:</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>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>Борщ со сметаной:</u>		250	3,16	1,96	5,81	134,38	30,57	0,48	0,03	3,35	5,13			8,41
свекла	30											0,00	0,00	
картофель	32,6											25,00	0,82	
капуста	40											14,00	0,56	
морковь	13											18,00	0,23	
лук репчатый	8											21,00	0,17	
сахар-песок	0,8											36,00	0,03	
сметана	8											120,00	0,96	
вода	240													
томатная паста	5											54,44	0,27	

соль	0,4													
говядина	30											179,00	5,37	13,79
<u>Карт. пюре с котл. рыбн. пар.:</u>														
картофельное пюре:		150	3,26	4,68	8,04	123,90	55,08	0,74	0,11	10,53	3,14			
картофель	184											25,00	4,60	
молоко	42											26,00	1,09	
масло сливочное	4											250,00	1,00	
соль	0,4													
котлета рыбная паровая:		80	21,33	6,24	8,71	168,66	37,66	0,46	0,03	0,15	0,00			
рыба свежая	67,2											80,00	5,38	
хлеб пшеничный	12											14,50	0,44	
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	0,4													
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:		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