

«Утверждаю»:

Заведующая МБДОУ
«Боронукский детский сад»
Слепцова А.Е.



2021г.

**Примерное 10-дневное меню
МБДОУ «Боронукский детский сад»
(с 10,5-часовым пребыванием детей)**

Примерное 10-дневное меню
(для детей от 1 до 3 лет)

Меню питания для детей до 3 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						
	Кол. в гр.	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
1 день							
Банан	95	90	95	0,38	0,00	9,90	42,75
Завтрак							
<i>Каша манная молочная</i>							
Крупа манная	20	20		2,00	0,20	13,58	65,60
Молоко	130	130		3,64	4,55	6,11	79,30
Сахар	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95
Масло сливочное	4	4		0,00	3,99	0,00	35,96
<i>Чайный напиток</i>							
Чай листовой	0,6	0,6		0,66	0,13	0,10	12,50
Молоко	100	100		2,80	3,50	4,70	61,00
Сахар	10	10		0,00	0,00	9,90	37,90
Вода	100	100					
<i>Хлеб с маслом</i>							
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,20	19,92	104,80
Масло сливочное	6	6		0,04	4,68	0,06	42,54
Обед							
<i>Суп гороховый с гренками в мясном бульоне</i>							
Горох сухой	25	25		1,25	0,05	3,28	18,25
Морковь	15	11		0,18	0,01	1,16	4,68
Картофель	40	30		0,86	0,17	7,41	34,29
Лук репчатый	8	6		0,08	0,00	0,68	3,08
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	21,27
Хлеб	25	10		1,54	0,60	9,96	52,40
Мясо	30	30		6,00	2,94	0,00	50,40
<i>Картофельная запеканка с подливой</i>							
Картофель	170	120		3,39	0,68	29,31	135,53
Молоко	50	50		1,40	1,75	2,35	30,50
Яйцо	10,7	9,5		1,34	1,21	0,07	16,61
Мясо отварное	60	60		12,00	5,88	0,00	100,80
Лук репчатый	13	10		0,18	0,00	1,13	5,13
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	21,27
<i>Подлива</i>							
Томат	2	2		0,09	0,00	0,38	1,98
Мука	3	3		0,30	0,03	2,07	10,02
Масло растительное	3	3		0,00	2,99	0,00	2,99
<i>Огурец соленый</i>	30	25	35	0,20	0,02	0,85	3,50
<i>Компот</i>							
Сухофрукты	15	15		0,18	0,00	6,53	27,12
Сахар	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,20	19,90	104,00
Полдник							
<i>Салат из капусты</i>							
Капуста	40	28		0,63	0,04	1,65	9,45
Морковь	8	6		0,10	0,01	0,63	2,55
Сахар	2	2		0,00	0,00	1,99	7,58
Масло растительное	3	3		0,00	2,99	0,00	26,97
<i>Рыба с рисом</i>							
Рыба филе	110	100		17,23	0,98	0,00	78,00
Мука	2	2		0,20	0,02	1,38	6,68
Крупа рисовая	17	40		0,00	1,19	0,17	12,13
Масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,02	14,18
Масло растительное	7	4		0,00	5,71	0,00	51,37
<i>Чай с сахаром и молоком</i>							
Чай	0,6	0,6		0,66	0,13	0,10	12,50
Сахар	10	10		0,00	0,00	9,90	37,90
Молоко	100	100		2,80	3,50	4,70	61,00
Вода	100						
Итого				66,32	56,59	189,91	1522,27

Название блюд и продуктов	Химический состав						
	Кол. в гр.	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
2 день							
Банан	130	110	110	0,47	0,47	11,55	53,04
Завтрак							
Каша рисовая							
Крупа рисовая	25	100		1,50	0,30	22,00	89,00
Молоко	40	40		1,12	1,40	1,88	51,20
Сахар	8	8		0,00	0,00	7,98	12,24
Масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,02	30,32
Чайный напиток							
Чай листовой	0,6	0,6		0,66	0,13	0,10	12,50
Молоко	100	100		2,80	3,50	4,70	61,00
Сахар	10	10		0,00	0,00	9,90	37,90
Вода	100	100					
Хлеб с маслом							
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,20	19,92	104,80
Масло сливочное	6	6		0,04	4,68	0,06	42,54
Обед							
Щи							
Мясо	30	30		6,00	2,94	0,00	50,40
Капуста	45	45		0,81	0,05	2,12	12,15
Морковь	15	11		0,18	0,01	1,16	4,68
Картофель	80	50		1,43	0,29	12,36	57,14
Лук репчатый	8	6		0,11	0,00	0,68	3,08
Масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,02	14,18
Тефтели							
Мясо	60	60		12,00	5,88	0,00	100,80
Крупа рисовая	8	8		0,56	0,08	5,71	26,40
Мука пшеничная	2	2		0,20	0,02	1,38	6,68
Лук репчатый	8	6		0,12	0,00	0,78	3,51
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	21,27
Подлива							
Сметана	3	3		0,07	0,90	0,09	8,82
Томат	2	2		0,09	0,00	0,38	1,98
Морковь	15	15		0,20	0,02	1,26	5,10
Бульон	35						
Макароны отварные							
Макароны отварные	35	100		3,30	0,30	25,30	128,40
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	21,27
Компот							
Сухофрукты	15	15		0,18	0,00	6,53	27,12
Сахар	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,20	19,90	104,00
Полдник							
Салат из моркови							
Яблоко	15	13		0,06	0,06	1,42	6,50
Морковь	40	30		0,49	0,04	3,15	12,75
Сахар	2	2		0,00	0,00	1,99	7,58
Масло растительное	3	3		0,00	2,99	0,00	26,97
Каша гречневая молочная							
Крупа гречневая	20	20		2,52	0,66	12,42	67,00
Молоко	150	150		4,20	5,25	7,05	91,50
Сахар	3	3		0,00	0,00	2,99	11,37
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	21,27
Чай с сахаром							
Чай	0,6	0,6		0,66	0,13	0,10	12,50
Сахар	10	10		0,00	0,00	9,90	37,90
Вода	100						
Печенье					7,10		
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,20	19,92	104,80
Итого				66,60	65,23	227,07	1581,49

Название блюд и продуктов	Химический состав						
	Кол. в гр.	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
3 день							
Мандарин	100	70	70	0,56	0,00	5,67	21,54
Завтрак							
<i>Каша геркулесовая молочная</i>							
Крупа геркулесовая	20	20		2,20	1,24	10,02	61,00
Молоко	150	150		4,20	5,25	7,05	91,50
Сахар	8	8		0,00	0,00	7,98	12,24
Масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,02	30,32
Чайный напиток							
Чай листовой	0,6	0,6		0,66	0,13	0,10	12,50
Молоко	100	100		2,80	3,50	4,70	61,00
Сахар	10	10				9,90	37,90
Вода	100	100					
Хлеб с маслом							
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,20	19,92	104,80
Масло сливочное	8	8		0,05	6,24	0,08	56,72
Обед							
<i>Суп рыбный "Лосось"</i>			200				
Консервы "Лосось"	15	15		3,12	0,84	0,00	20,40
Крупа рисовая	3	3		0,21	0,03	2,10	9,90
Морковь	13	10		0,15	0,00	1,00	3,38
Картофель	60	36		1,03	0,21	2,76	9,00
Лук репчатый	6	4,4		0,07	0,00	0,48	1,76
Масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,02	14,18
<i>Гуляш в томатно-сметанном соусе</i>			40/20				
Мясо	60	43		10,92	5,35	0,00	72,24
Лук репчатый	6	4,4		0,07	0,00	0,48	1,80
Морковь	18	14		0,23	0,02	1,47	4,76
Томат	0,7	0,7		0,03	0,00	0,13	0,69
Мука	0,7	0,7		0,05	0,02	0,34	1,83
Сметана	2	2		0,05	0,60	0,06	5,88
Вермишель с маслом			110				
Вермишель	30	30		3,12	0,33	20,91	101,10
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	21,27
Огурец соленый	30	25	35	0,20	0,02	0,57	2,84
Кисель			180				
Кисель	25	100	0,3	0,00	8,50	87,30	15,55
Сахар	10	10		0,00	9,98	37,80	56,85
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,20	19,90	104,00
Полдник							
<i>Винегрет</i>			125				
Свекла	30	22		0,41	0,03	2,75	9,24
Картофель	30	18		0,51	0,10	4,45	14,40
Морковь	20	14		0,23	0,02	1,47	4,76
Лук репчатый	6	4,4		0,07	0,00	0,48	1,80
Огурец соленый	20	16		0,17	0,02	0,49	2,43
Сахар	0,2	0,2		0,00	0,00	0,20	0,76
Масло растительное	4	4		0,00	3,99	0,00	35,96
Булочка							
Мука	40	40		3,08	1,20	19,92	104,80
Молоко	50	50		1,40	1,75	2,35	30,50
Яйцо	4,8	4,2		0,59	0,53	0,03	6,59
Масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,02	14,18
Масло растительное	6	6		0,00	5,99	0,00	53,94
Сахар	3	3		0,00	0,00	2,99	11,37
Дрожжи	0,6	0,6		0,07	0,00	0,05	0,51
Чай с сахаром							
Чай	0,6	0,6		0,66	0,13	0,10	12,50
Сахар	10	10		0,00	0,00	9,90	37,90
Вода	100						
Конфеты шоколадные	40	40		3,20	12,00	20,20	212,00
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,20	19,92	104,80
Итого				49,40501129	78,6419829	326,126651	1595,394533

Название блюд и продуктов	Химический состав						
	Кол. в гр.	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
4 день							
Груша	150	100	100	0,90	0,20	0,20	40,00
Завтрак							
<i>Каша пшенная</i>							
Молоко	80	80		1,12	1,40	1,40	51,20
Масло сливочное	1,5	1,5		0,01	1,17	1,17	10,62
Сахар	5	5		0,00	0,00	0,00	22,73
Крупа пшенная	30	30		3,00	0,80	22,00	116,00
<i>Чайный напиток</i>							
Чай листовой	0,6	0,6		0,66	0,13	0,10	12,50
Молоко	100	100		2,80	3,50	4,70	61,00
Сахар	10	10				9,90	37,90
Вода	100	100					
<i>Хлеб с маслом</i>							
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,20	19,92	104,80
Масло сливочное	8	8		0,05	6,24	0,08	56,72
Обед							
<i>Борщ со сметаной</i>							
Свекла	30	22		0,41	0,03	0,03	11,55
Картофель	70	46		1,31	0,26	0,26	16,43
Морковь	13	10		0,15	0,00	0,00	4,15
Лук репчатый	6	4,4		0,07	0,00	0,00	2,26
Капуста	15	10		0,23	0,01	0,01	3,38
Масло сливочное	2	2		0,01	1,56	1,56	14,18
Сахар	0,5	0,5		0,00	0,00	0,00	1,90
Томат	1,4	1,4		0,06	0,00	0,00	1,38
Сметана	6	6		0,14	1,80	1,80	17,64
<i>Сосиска с тушеной капустой</i>							
Сосиска	40	40		4,16	8,04	0,32	90,40
Капуста	180	150		3,45	0,19	9,01	51,75
Морковь	20	14		0,23	0,02	1,47	5,95
Мука	2	2		0,20	0,02	1,38	6,68
Томат	1,5	1,5		0,07	0,00	0,29	1,49
Масло растительное	2	2		0,00	1,99	0,00	17,98
<i>Компот из брусники</i>							
Брусника	15	15		0,18	0,00	6,53	27,12
Сахар	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,20	19,90	104,00
Полдник							
<i>Салат витаминный</i>							
Горох	15	13		0,50	0,00	1,40	8,00
Огурцы	15	13		0,12	0,01	0,01	2,02
Лук зеленый	4	3		0,05	0,00	0,00	0,71
Капуста	8	6		0,14	0,01	0,01	2,03
Масло растительное	2	2		0,00	1,99	1,99	17,98
<i>Пирожок с отварным мясом</i>							
Мука	30	30		3,09	0,33	0,33	100,20
Масло сливочное	3	3		0,01	2,60	2,60	21,18
Масло растительное	2	2		0,00	1,99	1,99	17,51
Молоко	30	30		0,84	1,05	1,05	18,30
Яйцо	4,8	4,2		0,59	0,53	0,53	7,35
Сахар	2	2		0,00	0,00	0,00	7,58
Лук репчатый	8	6		0,11	0,00	0,00	3,08
Мясо	40	40		11,43	5,60	5,60	96,00
Дрожжи	0,5	0,5		0,06	0,00	0,00	0,43
<i>Чай с сахаром</i>							
Чай	0,6	0,6		0,66	0,13	0,10	12,50
Сахар	10	10		0,00	0,00	9,90	37,90
Вода	100						
<i>Печенье</i>					7,10		
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,20	19,92	104,80
Итого				46,041458	52,3145452	162,4353785	1406,102973

Название блюд и продуктов	Химический состав						
	Кол. в гр.	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
5 день							
Яблоко	150	100	100	0,90	0,20	9,50	40,00
Завтрак							
<i>Каша ячневая</i>							
Молоко	80	80		1,12	1,40	1,40	51,20
Масло сливочное	1,5	1,5		0,01	1,17	1,17	10,62
Сахар	5	5		0,00	0,00	0,00	22,73
Крупа ячневая	30	30		3,00	0,80	22,00	116,00
<i>Хлеб с маслом</i>							
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,20	19,92	104,80
Масло сливочное	8	8		0,05	6,24	0,08	56,72
Обед							
<i>Салат из зеленого горошка</i>							
Зеленый горошек	50	22		1,83	0,07	4,69	26,77
Лук репчатый	8	6		0,11	0,00	0,68	3,08
Масло растительное	1	1		0,00	1,00	0,00	8,99
<i>Суп вермишелевый на курином бульоне</i>							
Куры	60	60		10,92	11,04	0,42	144,60
Картофель	35	20		0,57	0,11	4,94	22,86
Морковь	15	11		0,18	0,01	1,16	4,68
Масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,02	14,18
<i>Рисовая запеканка с мясом</i>							
Рис	40	90		4,50	0,30	51,50	185,00
Молоко	30	30		0,84	1,05	1,41	18,30
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	39,27
Лук	5	5		0,10	0,00	0,40	2,50
Масло растительное	2	2		0,00	1,90	0,00	17,90
мясо	50	50		6,20	1,30	0,00	36,40
<i>Компот из консервированных фруктов</i>							
Консервированные фрукты	50	50		0,03	0,00	0,30	21,00
Сахар	10	10		0,00	0,00	19,10	78,00
Вода	70	70					
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,20	19,90	104,00
Полдник							
<i>Салат из капусты с яблоками</i>							
Капуста	8	6		0,14	0,01	0,35	2,03
Яблоко	15	9		0,05	0,05	1,26	5,79
Сахар	2	2		0,00	0,00	1,99	7,58
Масло растительное	3	3		0,00	2,99	0,00	26,97
<i>Оладьи</i>							
Мука	30	30		3,09	0,33	20,70	100,20
Молоко	40	40		1,12	1,40	1,88	24,40
Сахар	2	2		0,00	0,00	1,99	7,58
Яйцо	4,8	4,2		0,59	0,53	0,03	7,35
Масло сливочное	2	2		0,01	0,40	0,02	14,18
Масло растительное	5	5		0,00	4,99	0,00	44,95
<i>Чай с сахаром</i>							
Чай	0,6	0,6		0,66	0,13	0,10	12,50
Сахар	10	10		0,00	0,00	9,90	37,90
Вода	100						
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,20	19,92	104,80
Итого				45,2852225	44,93373168	216,7751648	1525,799524

Название блюд и продуктов	Химический состав						
	Кол. в гр.	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
6 день							
Банан	130	115	115	0,46	0,00	11,96	51,75
Завтрак							
<i>Каша гречневая молочная</i>							
Крупа гречневая	20	20		2,00	0,20	13,58	65,60
Молоко	130	130		3,64	4,55	6,11	79,30
Сахар	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95
Масло сливочное	4	4		0,00	3,99	0,00	35,96
Вода	100	100					
<i>Конфеты шоколадные</i>	40	40		3,20	12,00	20,20	212,00
<i>Хлеб с маслом</i>							
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,20	19,92	104,80
Масло сливочное	8	8		0,05	6,24	0,08	56,72
Обед							
<i>Рассольник со сметаной</i>							
Картофель	80	50		1,43	0,29	12,36	57,14
Перловка	3	3		0,30	0,10	1,99	10,44
Лук репчатый	8	6		0,08	0,00	0,68	3,08
Морковь	15	11		0,18	0,01	1,16	4,68
Огурец соленый	20	17		0,15	0,02	0,64	2,64
Масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,02	14,18
Сметана	6	6		0,14	1,80	0,19	17,64
Мясо	30	30		5,58	4,80	0,00	65,40
<i>Шницель мясной</i>							
Мясо	70	60		12,75	10,97	0,00	149,49
Хлеб	8	8		0,62	0,24	3,98	20,96
Лук репчатый	2	2		0,07	0,00	0,61	2,73
Масло растительное	2	2		0,00	1,99	0,00	17,98
<i>Компот</i>							
Сухофрукты	15	15		0,18	0,00	6,53	27,12
Сахар	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,20	19,90	104,00
Полдник							
<i>Салат из капусты с яблоками</i>							
Капуста	8	6		0,14	0,01	0,35	2,03
Яблоко	15	9		0,05	0,05	1,26	5,79
Сахар	2	2		0,00	0,00	1,99	7,58
Масло растительное	3	3		0,00	2,99	0,00	26,97
<i>Сосиски в тесте</i>							
Мука	30	30		3,09	0,33	0,33	100,20
Масло сливочное	3	3		0,01	2,60	2,60	21,18
Масло растительное	2	2		0,00	1,99	1,99	17,51
Молоко	30	30		0,84	1,05	1,05	18,30
Сахар	2	2		0,00	0,00	0,00	7,58
Лук репчатый	8	6		0,11	0,00	0,00	3,08
Сосиска	40	40		4,16	8,04	0,32	90,40
Дрожжи	0,5	0,5		0,06	0,00	0,00	0,43
<i>Чай с сахаром</i>							
Чай	0,6	0,6		0,66	0,13	0,10	12,50
Сахар	10	10		0,00	0,00	9,90	37,90
Вода	100						
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,20	19,92	104,80
Итого				49,19	69,55	179,68	1635,64

Название блюд и продуктов	Химический состав						
	Кол. в гр.	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
7 день							
Груша	130	115	115	0,46	0,00	11,96	51,75
Завтрак							
<i>Каша перловая молочная</i>							
Крупа перловая	20	20		2,00	0,20	13,58	65,60
Молоко	150	150		4,20	5,25	7,05	91,50
Сахар	3	3		0,00	0,00	2,99	11,37
Масло сливочное	2	3		0,00	2,99	0,00	26,97
<i>Чайный напиток</i>							
Чай листовой	0,6	0,6		0,66	0,13	0,10	12,50
Молоко	100	100		2,80	3,50	4,70	61,00
Сахар	10	10				9,90	37,90
Вода	100	100					
<i>Хлеб с маслом</i>							
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,20	19,92	104,80
Масло сливочное	8	8		0,05	6,24	0,08	56,72
Обед							
<i>Суп домашний</i>							
Картофель	115	70		2,03	0,41	17,50	81,20
Лук репчатый	6	4,4		0,08	0,00	0,50	2,26
Морковь	13	10		0,15	0,02	1,03	4,18
Масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,02	14,18
Мясо	30	30		6,00	2,94	0,00	50,40
<i>Мясо тушеное</i>							
Мясо	70	60		12,75	10,97	0,00	149,49
Лук репчатый	8	6		0,06	0,00	0,55	2,46
Масло растительное	2	2		0,00	1,99	0,00	17,98
<i>Макароны отварные</i>							
Макароны	35	100		3,50	0,30	25,00	117,60
Молоко	10	10		0,28	0,35	0,47	6,10
Масло сливочное	2	2		0,00	2,00	0,00	17,98
<i>Сок натуральный разбавленный</i>							
Сок натуральный	60	60		0,18	0,00	6,53	27,12
Сахар	10	10		0,00	0,00	19,10	78,00
Вода	60	60					
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,20	19,90	104,00
Полдник							
<i>Каша пшенная молочная</i>							
Крупа пшенная	20	20		2,30	0,66	13,30	69,60
Молоко	150	150		4,20	5,25	7,05	91,50
Сахар	3	3		0,00	0,00	2,99	11,37
Масло сливочное	2	2		0,00	2,00	0,00	17,98
<i>Бисквит домашний</i>							
Мука	30	30		3,09	0,33	20,70	100,20
Молоко	40	40		1,12	1,40	1,88	24,40
Сахар	2	2		0,00	0,00	1,99	7,58
Яйцо	4,8	4,2		0,59	0,53	0,03	7,35
Масло сливочное	2	2		0,01	0,40	0,02	14,18
Масло растительное	2	2		0,00	1,99	0,00	17,98
Джем	10	10		0,05	0,00	6,85	26,50
<i>Чай с сахаром</i>							
Чай	0,6	0,6		0,66	0,13	0,10	12,50
Сахар	10	10		0,00	0,00	9,90	37,90
Вода	100						
<i>Печенье</i>					7,10		
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,20	19,92	104,80
Итого				55,74	62,48	239,89	1706,62

Название блюд и продуктов	Химический состав						
	Кол. в гр.	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
8 день							
Груша	130	115	115	0,46	0,00	11,96	51,75
Завтрак							
Суп молочный							
Вермишель	12	12		1,10	0,10	3,10	40,30
Молоко	100	100		4,20	5,26	7,04	91,50
Сахар	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95
Масло сливочное	3	3		0,00	2,00	0,00	17,98
Вода	100	100					
Чайный напиток							
Чай листовой	0,6	0,6		0,66	0,13	0,10	12,50
Молоко	100	100		2,80	3,50	4,70	61,00
Сахар	10	10				9,90	37,90
Вода	100	100					
Хлеб с маслом							
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,20	19,92	104,80
Масло сливочное	8	8		0,05	6,24	0,08	56,72
Обед							
Свекольник							
Свекла	80	60		1,13	0,08	7,50	31,50
Картофель	80	50		1,43	0,29	12,36	57,14
Лук репчатый	8	6		0,11	0,00	0,68	3,08
Морковь	15	11		0,18	0,01	1,16	4,68
Сахар	1	1		0,00	0,00	1,00	7,18
Томат	1	1		0,05	0,00	0,19	0,99
Масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,02	14,18
Мясо	30	30		6,00	2,94	0,00	50,40
Бефстроганов в томатном соусе							
Мясо	60	60		11,16	9,60	0,00	130,80
Лук репчатый	8	6		0,08	0,00	0,68	3,08
Масло растительное	2	2		0,00	1,99	0,00	17,98
Морковь	20	14		0,23	0,02	1,47	5,95
Томат	2	2		0,09	0,00	0,38	1,98
Сметана	3	3		0,07	0,90	0,09	8,82
Мука пшеничная	2	2		0,20	0,02	1,38	6,68
Каша гречневая							
Крупа гречневая	25	25		3,15	0,80	15,52	83,71
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	21,27
Кисель			180				
Кисель	25	100	0,3	0,00	8,50	87,30	15,55
Сахар	10	10		0,00	9,98	37,80	56,85
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,20	19,90	104,00
Полдник							
Котлета рыбная							
Рыба	60	60		9,86	1,35	0,00	51,84
Яйцо	4,2	4,2		0,59	0,53	0,03	7,35
Лук репчатый	8	6		0,11	0,00	0,68	3,08
Хлеб	8	8		0,56	0,24	3,98	20,96
Мука пшеничная	2	2		0,20	0,02	1,38	6,68
Масло растительное	3	3		0,00	2,99	0,00	26,97
Пюре картофельное							
Картофель	170	104		2,97	0,59	25,66	118,86
Молоко	40	40		1,12	1,40	1,88	24,40
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	21,27
Чай с сахаром							
Чай	0,6	0,6		0,66	0,13	0,10	12,50
Сахар	10	10		0,00	0,00	9,90	37,90
Вода	100						
Печенье					7,10		
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,20	19,92	104,80
Итого				60,20	61,04	216,04	1606,26

Название блюд и продуктов	Химический состав						
	Кол. в гр.	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
9 день							
Банан	135	95	95	1,45	1,15	19,80	84,50
Завтрак							
<i>Каша манная молочная</i>							
Крупа манная	20	20		2,00	0,20	13,58	65,60
Молоко	130	130		3,64	4,55	6,11	79,30
Сахар	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95
Масло сливочное	4	4		0,00	3,99	0,00	35,96
<i>Чайный напиток</i>							
Чай листовой	0,6	0,6		0,66	0,13	0,10	12,50
Молоко	100	100		2,80	3,50	4,70	61,00
Сахар	10	10				9,90	37,90
Вода	100	100					
<i>Хлеб с маслом</i>							
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,20	19,92	104,80
Масло сливочное	8	8		0,05	6,24	0,08	56,72
Обед							
<i>Сельдь с луком</i>							
Сельдь	20	11		3,94	3,63	0,00	48,47
Лук репчатый	8	6		0,11	0,00	0,68	3,08
<i>Суп крестьянский со сметаной</i>							
Картофель	80	50		1,43	0,29	12,36	57,14
Пшено	8	8		0,92	0,26	5,32	27,84
Лук репчатый	8	6		0,11	0,00	0,68	3,08
Морковь	15	11		0,18	0,01	1,16	4,68
Масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,02	14,18
Сметана	6	6		0,14	1,80	0,19	17,64
Мясо	30	30		6,00	2,94	0,00	50,40
<i>Колбаса с макаронами и подливой</i>							
Колбаса вареная	60	60		4,10	8,20	0,60	80,30
Лук репчатый	8	6		0,08	0,00	0,68	3,08
Молоко	20	20		0,56	0,70	0,94	12,20
Масло растительное	5	5		0,00	4,99	0,00	44,95
Сметана	6	6		0,17	1,20	0,19	12,36
<i>Макароны отварные</i>							
Макароны	35	100		3,50	0,30	25,00	117,60
Молоко	10	10		0,28	0,35	0,47	6,10
Масло сливочное	2	2		0,00	2,00	0,00	17,98
<i>Морс из брусники</i>							
Брусника	15	15		0,18	0,00	6,53	27,12
Сахар	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,20	19,90	104,00
Полдник							
<i>Салат из моркови</i>							
Морковь	60	46		0,75	0,06	4,83	19,55
Сахар	2	2		0,00	0,00	1,99	7,58
Масло растительное	3	3		0,00	2,99	0,00	26,97
<i>Вермишель молочная</i>							
Вермишель	20	20		2,08	0,22	13,94	67,40
Молоко	150	150		4,20	5,25	7,05	91,50
Сахар	3	3		0,00	0,00	2,99	11,37
Масло сливочное	2	2		0,00	2,00	0,00	17,98
<i>Чай с сахаром</i>							
Чай	0,6	0,6		0,66	0,13	0,10	12,50
Сахар	10	10		0,00	0,00	9,90	37,90
Вода	100						
<i>Вафли</i>					7,10		
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,20	19,92	104,80
Итого				73,00	68,95	234,93	1707,48

Название блюд и продуктов	Химический состав						Энерг. ценность
	Кол. в гр.	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	
10 день							
Банан	130	115	115	0,46	0,00	11,96	51,75
Завтрак							
<i>Каши рисовая</i>							
Крупа рисовая	25	100		1,50	0,30	22,00	89,00
Молоко	40	40		1,12	1,40	1,88	51,20
Сахар	8	8		0,00	0,00	7,98	12,24
Масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,02	30,32
<i>Чайный напиток</i>							
Чай листовой	0,6	0,6		0,66	0,13	0,10	12,50
Молоко	100	100		2,80	3,50	4,70	61,00
Сахар	10	10				9,90	37,90
Вода	100	100					
<i>Хлеб с маслом</i>							
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,20	19,92	104,80
Масло сливочное	8	8		0,05	6,24	0,08	56,72
Обед							
<i>Салат из свеклы</i>							
Свекла	55	44		0,80	0,05	5,50	23,10
Чеснок	1	0,7		0,00	0,00	0,05	0,26
Масло растительное	3	3		0,00	2,99	0,00	26,97
<i>Бульон куриный с гренками</i>							
Куры	70	60		12,48	12,62	0,48	165,26
Морковь	15	10		0,16	0,01	1,05	4,25
Масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,02	14,18
Хлеб пшеничный	20	15		2,31	0,90	14,94	78,60
<i>Суфле куриное</i>							
Куры	70	60		12,48	12,62	0,48	165,26
Молоко	20	20		0,56	0,70	0,94	12,20
Мука	3	3		0,31	0,03	2,07	10,02
Масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,02	14,18
<i>Рис отварной с томатной подливой</i>							
Крупа рисовая	17	17		0,00	1,19	0,17	12,13
Томат	1,5	1,5		0,07	0,00	0,29	1,49
Лук репчатый	8	6		0,08	0,00	0,68	3,08
Масло растительное	2	2		0,00	1,99	0,00	17,98
Масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,02	14,18
<i>Компот из консервированных фруктов</i>							
Консервированные фрукты	50	50		0,03	0,00	0,30	21,00
Сахар	10	10		0,00	0,00	19,10	78,00
Вода	70	70					
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,20	19,90	104,00
Полдник							
<i>Картофельное пюре с соевым соусом</i>							
Картофель	100	90		12,00	0,00	14,00	62,00
Мука	2	2		0,20	0,02	1,38	6,68
Томат	1,5	1,5		0,07	0,00	0,29	1,49
Масло растительное	2	2		0,00	1,99	0,00	17,98
Огурец соевый	30	25	35	0,20	0,02	0,57	2,84
<i>Чай с сахаром</i>							
Чай	0,6	0,6		0,66	0,13	0,10	12,50
Сахар	10	10		0,00	0,00	9,90	37,90
Вода	100						
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,20	19,92	104,80
Итого				68,83	79,77	177,61	1625,09

Примерное 10-дневное меню
(для детей от 3 до 7 лет)

Меню питания для детей от 3 до 7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						
	Кол. в гр.	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
1 день							
Яблоко	130	120	120	0,48	0	12,5	54
Завтрак							
<i>Каша манная молочная</i>							
Крупа манная	30	30		3	0,3	20,37	98,4
Молоко	200	200		5,6	7	9,4	122
Сахар	5	5		0	0	4,99	18,95
Масло сливочное	4	4		0	3,99	0	35,96
<i>Чайный напиток</i>							
Чай листовой	0,6	0,6		0,66	0,13	0,1	12,5
Молоко	100	100		2,8	3,5	4,7	61
Сахар	10	10				9,9	37,9
Вода	100	100					
<i>Хлеб с маслом</i>							
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,2	19,92	104,8
Масло сливочное	8	8		0,05	6,24	0,08	56,72
Обед							
<i>Суп гороховый с гренками в мясном бульоне</i>							
Горох сухой	30	30		1,5	0,06	3,94	21,9
Морковь	20	16		0,26	0,02	1,68	6,8
Картофель	50	35		1	0,2	8,65	40
Лук репчатый	10	8		0,1	0	0,91	4,1
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	21,27
Хлеб	30	15		2,31	0,9	14,94	78,6
Мясо	40	40		8	3,92	0	67,2
<i>Картофельная запеканка со сметанной подливой</i>							
Картофель	240	170		4,8	0,96	41,52	192
Молоко	50	50		1,4	1,75	2,35	30,5
Яйцо	11,7	10,5		1,48	1,34	0,08	18,36
Мясо отварное	80	80		16	7,84	0	134,4
Лук репчатый	15	12		0,21	0	1,36	6,15
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	21,27
<i>Подлива</i>							
Сметана	10	10		0,28	2	0,32	20,6
Мука	5	5		0,5	0,05	3,45	16,7
Масло растительное	5	5		0	4,99	0	4,99
<i>Огурец соленый</i>	40	35	35	0,28	0,03	1,19	4,9
<i>Компот</i>							
Сухофрукты	15	15		0,18	0	6,53	27,12
Сахар	15	15		0	0	14,97	56,85
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,2	19,9	104
Полдник							
<i>Салат из капусты</i>							
Капуста	60	48		1,08	0,06	2,82	16,2
Морковь	10	8		0,13	0,01	0,84	3,4
Сахар	3	3		0	0	2,99	11,37
Масло растительное	4	4		0	3,99	0	35,96
<i>Рыба с рисом</i>							
Рыба филе	130	120		20,67	1,17	0	93,6
Мука	3	3		0,3	0,03	2,07	10,02
Крупа рисовая	25	60		0,00	3,60	0,51	36,39
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	21,27
Масло растительное	10	7		0	9,99	0	89,9
<i>Чай с сахаром и молоком</i>							
Чай	0,6	0,6		0,66	0,13	0,1	12,5
Сахар	10	10		0	0	9,9	37,9
Молоко	100	100		2,8	3,5	4,7	61
Вода	100						
Итого				82,75	77,12	227,77	1909,45

Название блюд и продуктов	Химический состав						
	Кол. в гр.	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
2 день							
Банан	150	140	140	0,6	0,6	14,7	67,5
Завтрак							
<i>Каша рисовая</i>							
Крупа рисовая	30	120		1,90	0,30	23,30	99,90
Молоко	100	100		2,80	3,50	4,50	112,00
Сахар	8	8		0,00	0,00	7,98	12,24
Масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,02	30,32
<i>Чайный напиток</i>							
Чай листовой	0,6	0,6		0,66	0,13	0,1	12,5
Молоко	100	100		2,8	3,5	4,7	61
Сахар	10	10				9,9	37,9
Вода	100	100					
<i>Хлеб с маслом</i>							
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,2	19,92	104,8
Масло сливочное	8	8		0,05	6,24	0,08	56,72
Обед							
<i>Щи со сметаной</i>							
Мясо	40	40		8	3,92	0	67,2
Капуста	60	60		1,08	0,06	2,82	16,2
Морковь	20	16		0,26	0,02	1,68	6,8
Картофель	100	70		2	0,4	17,3	80
Лук репчатый	10	8		0,14	0	0,91	4,1
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	21,27
Сметана	10	10		0,24	3	0,31	29,4
<i>Тефтели</i>							
Мясо	80	80		16	7,84	0	134,4
Крупа рисовая	10	10		0,7	0,1	7,14	33
Мука пшеничная	3	3		0,3	0,03	2,07	10,02
Лук репчатый	10	7		0,14	0	0,91	4,1
Масло сливочное	5	5		0,03	3,9	0,05	35,45
<i>Подлива</i>							
Сметана	5	5		0,12	1,5	0,15	14,7
Томат	3	3		0,14	0	0,57	2,97
Морковь	20	20		0,26	0,02	1,68	6,8
Бульон	50						
<i>Макароны отварные</i>							
Макароны отварные	40	120		3,70	0,30	28,40	134,40
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	21,27
<i>Компот</i>							
Сухофрукты	15	15		0,18	0	6,53	27,12
Сахар	15	15		0	0	14,97	56,85
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,2	19,9	104
Полдник							
<i>Салат из моркови</i>							
Яблоко	20	18		0,08	0,08	1,96	9
Морковь	50	40		0,65	0,05	4,2	17
Сахар	3	3		0	0	2,99	11,37
Масло растительное	4	4		0	3,99	0	35,96
<i>Каша гречневая молочная</i>							
Крупа гречневая	30	30		3,78	0,99	18,63	100,5
Молоко	200	200		5,6	7	9,4	122
Сахар	5	5		0	0	4,99	18,95
Масло сливочное	4	4		0,02	3,12	0,04	28,36
<i>Чай с сахаром</i>							
Чай	0,6	0,6		0,66	0,13	0,1	12,5
Сахар	10	10		0	0	9,9	37,9
Вода	100						
<i>Печенье</i>					7,1		
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,2	19,92	104,8
Итого				62,18133333	67,66	262,78	1903,27

Название блюд и продуктов	Химический состав						Энерг. ценность
	Кол. в гр.	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	
3 день							
Мандарин	130	100	100	0,8	0	8,1	40
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная			200				
Крупа геркулесовая	30	30		3,3	1,86	15,03	91,5
Молоко	200	200		5,6	7	9,4	122
Сахар	12	12		0	0	11,97	18,36
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	45,48
Чайный напиток							
Чай листовой	0,6	0,6		0,66	0,13	0,1	12,5
Молоко	100	100		2,8	3,5	4,7	61
Сахар	10	10				9,9	37,9
Вода	100	100					
Печенье	40	40		13,60	7,10	26,50	182,40
Хлеб с маслом							
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,2	19,92	104,8
Масло сливочное	8	8		0,05	6,24	0,08	56,72
Обед							
Суп рыбный "Лосось"			200				
Консервы "Лосось"	25	25		5,2	1,4	0	34
Крупа рисовая	4	4		0,28	0,04	2,8	13,2
Морковь	16	13		0,2	0	1,3	5,4
Картофель	80	56		1,6	0,32	4,3	20
Лук репчатый	8	6,4		0,1	0	0,7	3,2
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	21,27
Гуляш в томатно-сметанном соусе			40/20				
Мясо	80	63		16	7,84	0	134,4
Лук репчатый	8	6,4		0,1	0	0,7	3,28
Морковь	20	16		0,26	0,02	1,68	6,8
Томат	1	1		0,04	0	0,19	0,99
Мука	1	1		0,07	0,03	0,49	2,62
Сметана	4	4		0,09	1,2	0,12	11,76
Вермишель с маслом			110				
Вермишель	40	40		4,16	0,44	27,88	134,8
Масло сливочное	5	5		0,03	3,9	0,05	35,45
Огурец соленый	40	35	35	0,28	0,03	0,8	4,55
Кисель			180				
Кисель	30	30	0,03	0,00	0,29	108,00	15,55
Сахар	10	10		0,00	9,98	37,80	56,85
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,2	19,9	104
Полдник							
Винегрет			125				
Свекла	40	32		0,6	0,04	4	16,8
Картофель	40	28		0,8	0,16	6,92	32
Морковь	30	24		0,39	0,03	2,52	10,2
Лук репчатый	8	6,4		0,1		0,7	3,28
Огурец соленый	30	26		0,28	0,03	0,8	4,55
Сахар	0,5	0,5		0	0	0,49	1,89
Масло растительное	6	6		0	5,99	0	53,94
Зелень	6	3					
Булочка							
Мука	50	50		3,85	1,5	24,9	131
Молоко	60	60		1,68	2,1	2,82	36,6
Яйцо	5,8	5,2		0,73	0,66	0,04	9,1
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	21,27
Масло растительное	8	8			7,99		71,92
Сахар	5	5		0	0	4,99	18,95
Дрожжи	1	1		0,12	0	0,08	0,85
Чай с сахаром							
Чай	0,6	0,6		0,66	0,13	0,1	12,5
Сахар	10	10		0	0	9,9	37,9
Вода	100						
Конфеты шоколадные	40	40		3,20	12,00	20,20	212,00
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,2	19,92	104,8
Итого				76,93	92,57	410,88	2160,33

Название блюд и продуктов	Химический состав						
	Кол. в гр.	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
4 день							
Груша	150	100	100	0,9	0,2	9,5	40
Завтрак							
<i>Каша пшенная</i>							
Молоко	100	100		2,80	3,50	4,50	112,00
Масло сливочное	1,5	1,5		0,01	1,17	1,17	10,62
Сахар	5	5		0,00	0,00	0,00	22,73
Крупа пшенная	40	40		4,00	0,90	26,20	132,00
<i>Чайный напиток</i>							
Чай листовой	0,6	0,6		0,66	0,13	0,1	12,5
Молоко	100	100		2,8	3,5	4,7	61
Сахар	10	10				9,9	37,9
Вода	100	100					
<i>Хлеб с маслом</i>							
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,2	19,92	104,8
Масло сливочное	8	8		0,05	6,24	0,08	56,72
Обед							
<i>Борщ со сметаной</i>							
Свекла	40	32		0,6	0,04	4	16,8
Картофель	80	56		1,6	0,32	4,3	20
Морковь	16	13		0,2	0	1,3	5,4
Лук репчатый	8	6,4		0,1	0	0,7	3,28
Капуста	25	20		0,45	0,02	1,17	6,75
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	21,27
Сахар	1	1				0,99	3,79
Томат	2,4	2,4		0,11		0,45	2,37
Сметана	10	10		0,24	3	0,31	29,4
<i>Сосиска с тушеной капустой</i>							
Сосиска	50	50		5,20	10,05	0,40	113,00
Капуста	200	170		3,83	0,21	10,01	57,50
Морковь	20	14		0,23	0,02	1,47	5,95
Мука	2	2		0,20	0,02	1,38	6,68
Томат	1,5	1,5		0,07	0,00	0,29	1,49
Масло растительное	2	2		0,00	1,99	0,00	17,98
<i>Компот из брусники</i>							
Брусника	20	20		0,24	0,00	8,70	36,16
Сахар	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,2	19,9	104
Полдник							
<i>Салат витаминный</i>							
Горох	20	15		0,55	0,00	1,86	10,60
Огурцы	20	15		0,16	0,02	0,02	2,70
Лук зеленый	4	3		0,05	0,00	0,00	0,71
Капуста	8	6		0,14	0,01	0,01	2,03
Масло растительное	2	2		0,00	1,99	1,99	17,98
<i>Пирожок с отварным мясом</i>							
Мука	40	40		4,12	0,44	27,6	133,6
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	21,27
Масло растительное	3	3			2,99		26,27
Молоко	40	40		1,12	1,4	1,88	24,4
Яйцо	5,8	5,2		0,73	0,66	0,04	9,1
Сахар	3	3		0	0	2,99	11,37
Лук репчатый	10	8		0,14	0	0,91	4,1
Мясо	50	35		10	4,9	0	84
Дрожжи	1	1		0,12	0	0,08	0,85
<i>Чай с сахаром</i>							
Чай	0,6	0,6		0,66	0,13	0,1	12,5
Сахар	10	10		0	0	9,9	37,9
Вода	100						
<i>Конфеты шоколадные</i>	40	40		3,20	12,00	20,20	212,00
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,2	19,92	104,8
Итого				54,5435	64,1316667	233,9658333	1815,1075

Название блюд и продуктов	Химический состав						
	Кол. в гр.	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
5 день							
Яблоко	150	100	100	0,9	0,2	9,5	40
Завтрак							
<i>Каша ячневая</i>							
Крупа ячневая	30	120		1,90	0,30	23,30	99,90
Молоко	100	100		2,80	3,50	4,50	112,00
Сахар	8	8		0,00	0,00	7,98	12,24
Масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,02	30,32
<i>Чайный напиток</i>							
Чай листовой	0,6	0,6		0,66	0,13	0,1	12,5
Молоко	100	100		2,8	3,5	4,7	61
Сахар	10	10				9,9	37,9
Вода	100	100					
<i>Хлеб с маслом</i>							
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,2	19,92	104,8
Масло сливочное	8	8		0,05	6,24	0,08	56,72
Обед							
<i>Салат из зеленого горошка</i>							
Зеленый горошек	70	42		3,5	0,14	8,96	51,1
Лук репчатый	10	8		0,14	0	0,91	4,1
Масло растительное	2	2		0	1,99	0	17,98
<i>Суп вермишелевый на курином бульоне</i>							
Куры	80	80		14,56	14,72	0,56	192,8
Картофель	50	35		1	0,2	8,65	40
Морковь	20	16		0,26	0,02	1,68	6,8
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	21,27
<i>Рисовая запеканка с мясом</i>							
Рис	50	110		5,60	0,40	64,40	231,30
Молоко	50	50		0,84	1,05	1,41	18,30
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	39,27
Лук	5	5		0,10	0,00	0,40	2,50
Масло растительное	2	2		0,00	1,90	0,00	17,90
мясо	70	70		8,70	1,80	0,00	50,94
<i>Компот из консервированных фруктов</i>							
Консервированные фрукты	100	100		0,06	0,00	0,60	42,00
Сахар	10	10		0,00	0,00	19,10	78,00
Вода	100	100					
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,2	19,9	104
Полдник							
<i>Салат из капусты с яблоками</i>							
Капуста	10	8		0,18	0,01	0,47	2,7
Яблоко	20	14		0,08	0,08	1,96	9
Сахар	3	3		0	0	2,99	11,37
Масло растительное	4	4		0	3,99	0	35,96
<i>Оладьи</i>							
Мука	40	40		4,12	0,44	27,6	133,6
Молоко	50	50		1,4	1,75	2,35	30,5
Сахар	3	3		0	0	2,99	11,37
Яйцо	5,8	5,2		0,73	0,66	0,04	9,1
Масло сливочное	3	3		0,02	0,6	0,03	21,27
Дрожжи	1	1		0,12	0	0,08	0,85
Масло растительное	7	7			6,99		62,93
<i>Чай с сахаром</i>							
Чай	0,6	0,6		0,66	0,13	0,1	12,5
Сахар	10	10		0	0	9,9	37,9
Вода	100						
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,2	19,92	104,8
Итого				60,47133333	60,58	275,06	1969,49

Название блюд и продуктов	Химический состав						
	Кол. в гр.	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
6 день							
Банан	130	115	115	0,46	0	11,96	51,75
Завтрак							
<i>Каша гречневая молочная</i>							
Крупа гречневая	30	30		3,00	0,30	20,37	98,40
Молоко	130	130		3,64	4,55	6,11	79,30
Сахар	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95
Масло сливочное	4	4		0,00	3,99	0,00	35,96
Вода	100	100					
<i>Конфеты шоколадные</i>	40	40		3,20	12,00	20,20	212,00
<i>Чайный напиток</i>							
Чай листовой	0,6	0,6		0,66	0,13	0,1	12,5
Молоко	100	100		2,8	3,5	4,7	61
Сахар	10	10				9,9	37,9
Вода	100	100					
<i>Хлеб с маслом</i>							
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,2	19,92	104,8
Масло сливочное	8	8		0,05	6,24	0,08	56,72
Обед							
<i>Рассольник со сметаной</i>							
Картофель	100	70		2	0,4	17,3	80
Перловка	5	5		0,5	0,16	3,32	17,4
Лук репчатый	10	8		0,1	0	0,91	4,1
Морковь	20	16		0,26	0,02	1,68	6,8
Огурец соленый	30	27		0,24	0,03	1,02	4,2
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	21,27
Сметана	10	10		0,24	3	0,31	29,4
Мясо	40	40		7,44	6,4	0	87,2
<i>Шницель мясной</i>							
Мясо	80	70		14,88	12,8	0	174,4
Хлеб	10	10		0,77	0,3	4,98	26,2
Лук репчатый	3	3		0,1	0	0,91	4,1
Масло растительное	3	3		0	2,99	0	26,97
<i>Компот</i>							
Сухофрукты	15	15		0,18	0	6,53	27,12
Сахар	15	15		0	0	14,97	56,85
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,2	19,9	104
Полдник							
<i>Салат из капусты с яблоками</i>							
Капуста	10	8		0,18	0,01	0,47	2,7
Яблоко	20	14		0,08	0,08	1,96	9
Сахар	3	3		0	0	2,99	11,37
Масло растительное	4	4		0	3,99	0	35,96
<i>Сосиски в тесте</i>							
Мука	40	40		4,12	0,44	13,32	133,60
Масло сливочное	3	3		0,01	2,60	2,60	21,18
Масло растительное	2	2		0,00	1,99	1,99	17,51
Молоко	40	40		1,12	1,40	1,04	24,40
Сахар	2	2		0,00	0,00	0,00	7,58
Лук репчатый	8	6		0,11	0,00	0,00	3,08
Сосиска	40	40		4,16	8,04	0,32	90,40
Дрожжи	0,5	0,5		0,06	0,00	0,00	0,43
<i>Чай с сахаром</i>							
Чай	0,6	0,6		0,66	0,13	0,1	12,5
Сахар	10	10		0	0	9,9	37,9
Вода	100						
<i>Печенье</i>					7,1		
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,2	19,92	104,8
Итого				60,2783333	88,53333333	224,8033333	1951,693333

Название блюд и продуктов	Химический состав						
	Кол. в гр.	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
7 день							
Яблоко	130	115	115	0,46	0	11,96	51,75
Завтрак							
<i>Каша перловая молочная</i>							
Крупа перловая	30	30		3,00	0,30	20,37	98,40
Молоко	130	130		3,64	4,55	6,11	79,30
Сахар	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95
Масло сливочное	4	4		0,00	3,99	0,00	35,96
<i>Чайный напиток</i>							
Чай листовой	0,6	0,6		0,66	0,13	0,1	12,5
Молоко	100	100		2,8	3,5	4,7	61
Сахар	10	10				9,9	37,9
Вода	100	100					
<i>Хлеб с маслом</i>							
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,2	19,92	104,8
Масло сливочное	8	8		0,05	6,24	0,08	56,72
Обед							
<i>Суп домашний</i>							
Картофель	145	100		2,9	0,58	25	116
Лук репчатый	8	6,4		0,11	0	0,72	3,28
Морковь	16	13		0,2	0,02	1,34	5,44
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	21,27
Мясо	40	40		8	3,92	0	67,2
<i>Мясо тушеное</i>							
Мясо	80	70		14,88	12,8	0	174,4
Лук репчатый	10	10		0,1	0	0,91	4,1
Масло растительное	3	3		0	2,99	0	26,97
<i>Макароны отварные</i>							
Макароны	40	110		4,00	0,35	30,00	134,40
Молоко	10	10		0,28	0,35	0,47	6,10
Масло сливочное	2	2		0,00	2,00	0,00	17,98
<i>Сок натуральный разбавленный</i>							
Сок натуральный	100	100		0,30	0,00	10,80	45,20
Сахар	10	10		0,00	0,00	19,10	78,00
Вода	100	100					
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,2	19,9	104
Полдник							
<i>Каша пшенная молочная</i>							
Крупа пшенная	30	30		3,45	0,99	19,95	104,4
Молоко	200	200		5,6	7	9,4	122
Сахар	5	5		0	0	4,99	18,95
Масло сливочное	4	4		0	3,99	0	35,96
<i>Бисквит домашний с джемом</i>							
Мука	40	40		4,12	0,44	27,6	133,6
Молоко	50	50		1,4	1,75	2,35	30,5
Сахар	3	3		0	0	2,99	11,37
Яйцо	5,8	5,2		0,73	0,66	0,04	9,1
Масло сливочное	3	3		0,02	0,6	0,03	21,27
Масло растительное	3	3			2,99		26,97
Джем	20	20		0,1		13,7	53
<i>Чай с сахаром</i>							
Чай	0,6	0,6		0,66	0,13	0,1	12,5
Сахар	10	10		0	0	9,9	37,9
Вода	100						
<i>Печенье</i>					7,1		
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,2	19,92	104,8
Итого				66,72	73,305	297,37	2083,94

Название блюд и продуктов	Химический состав						
	Кол. в гр.	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
8 день							
Груша	130	115	115	0,46	0	11,96	51,75
Завтрак							
<i>Суп молочный</i>							
Вермишель	12	12		1,10	0,10	3,10	40,30
Молоко	100	100		4,20	5,26	7,04	91,50
Сахар	5	5		0,00	0,00	4,99	18,95
Масло сливочное	3	3		0,00	2,00	0,00	17,98
Вода	100	100					
<i>Чайный напиток</i>							
Чай листовой	0,6	0,6		0,66	0,13	0,1	12,5
Молоко	100	100		2,8	3,5	4,7	61
Сахар	10	10				9,9	37,9
Вода	100	100					
<i>Хлеб с маслом</i>							
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,2	19,92	104,8
Масло сливочное	8	8		0,05	6,24	0,08	56,72
Обед							
<i>Свекольник со сметаной</i>							
Свекла	100	80		1,5	0,1	10	42
Картофель	100	70		2	0,4	17,3	80
Лук репчатый	10	8		0,14	0	0,91	4,1
Морковь	20	16		0,26	0,02	1,68	6,8
Сахар	2	2				1,99	14,36
Томат	2	2		0,09		0,38	1,98
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	21,27
Сметана	10	10		0,24	3	0,31	29,4
Мясо	40	40		8	3,92	0	67,2
<i>Бефстроганов в томатном соусе</i>							
Мясо	80	80		14,88	12,8	0	174,4
Лук репчатый	10	8		0,1	0	0,91	4,1
Масло растительное	3	3		0	2,99	0	26,97
Морковь	30	24		0,39	0,03	2,52	10,2
Томат	3	3		0,14		0,57	2,97
Сметана	5	5		0,12	1,5	0,15	14,7
Мука пшеничная	3	3		0,3	0,03	2,07	10,02
<i>Каша гречневая</i>							
Крупа гречневая	35	35		4,41	1,12	21,73	117,2
Масло сливочное	5	5		0,03	3,9	0,05	35,45
<i>Кисель</i>			180				
Кисель	30	30	0,3	0,00	10,29	110,52	15,55
Сахар	10	10		0,00	9,98	37,80	56,85
Вода	190	190					
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,2	19,9	104
Полдник							
<i>Котлета рыбная</i>							
Рыба	70	70		11,5	1,58	0	60,48
Яйцо	5,2	5,2		0,73	0,66	0,04	9,1
Лук репчатый	10	8		0,14	0	0,91	4,1
Хлеб	10	10		0,7	0,3	4,98	26,2
Мука пшеничная	3	3		0,3	0,03	2,07	10,02
Масло растительное	5	5		0	4,99	0	44,95
<i>Пюре картофельное</i>							
Картофель	220	154		4,4	0,88	38	176
Молоко	50	50		1,4	1,75	2,35	30,5
Масло сливочное	5	5		0,03	3,9	0,05	35,45
<i>Чай с сахаром</i>							
Чай	0,6	0,6		0,66	0,13	0,1	12,5
Сахар	10	10		0	0	9,9	37,9
Вода	100						
<i>Печенье</i>					7,1		
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,2	19,92	104,8
Итого				70,99	94,565	368,93	1884,92

Название блюд и продуктов	Химический состав						
	Кол. в гр.	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
9 день							
Яблоко	135	95	95	1,45	1,15	19,8	84,5
Завтрак							
<i>Каша манная молочная</i>							
Крупа манная	30	30		3	0,3	20,37	98,4
Молоко	200	200		5,6	7	9,4	122
Сахар	5	5		0	0	4,99	18,95
Масло сливочное	4	4		0	3,99	0	35,96
<i>Чайный напиток</i>							
Чай листовой	0,6	0,6		0,66	0,13	0,1	12,5
Молоко	100	100		2,8	3,5	4,7	61
Сахар	10	10				9,9	37,9
Вода	100	100					
<i>Хлеб с маслом</i>							
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,2	19,92	104,8
Масло сливочное	8	8		0,05	6,24	0,08	56,72
Обед							
<i>Сельдь с луком</i>							
Сельдь	30	16		5,73	5,28	0	70,5
Лук репчатый	10	8		0,14	0	0,91	4,1
<i>Суп крестьянский со сметаной</i>							
Картофель	100	70		2	0,4	17,3	80
Пшено	10	10		1,15	0,33	6,65	34,8
Лук репчатый	10	8		0,14	0	0,91	4,1
Морковь	20	16		0,26	0,02	1,68	6,8
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	21,27
Сметана	10	10		0,24	3	0,31	29,4
Мясо	40	40		8	3,92	0	67,2
<i>Колбаса с макаронами и подливой</i>							
Колбаса вареная	80	80		5,50	10,90	8,00	107,06
Лук репчатый	8	6		0,08	0,00	0,68	3,08
Молоко	20	20		0,56	0,70	0,94	12,20
Масло растительное	5	5		0,00	4,99	0,00	44,95
Сметана	6	6		0,17	1,20	0,19	12,36
<i>Макароны отварные</i>							
Макароны отварные	40	120		3,70	0,30	28,40	134,40
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	21,27
<i>Морс из брусники</i>							
Брусника	20	20		0,24	0,00	8,70	36,16
Сахар	15	15		0,00	0,00	14,97	56,85
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,2	19,9	104
Полдник							
<i>Салат из моркови</i>							
Морковь	70	56		0,91	0,07	5,88	23,8
Сахар	3	3		0	0	2,99	11,37
Масло растительное	4	4		0	3,99	0	35,96
<i>Вермишель молочная</i>							
Вермишель	30	30		3,12	0,33	20,91	101,1
Молоко	200	200		5,6	7	9,4	122
Сахар	5	5		0	0	4,99	18,95
Масло сливочное	4	4		0	3,99	0	35,96
<i>Чай с сахаром</i>							
Чай	0,6	0,6		0,66	0,13	0,1	12,5
Сахар	10	10		0	0	9,9	37,9
Вода	100						
<i>Вафли</i>					7,10		
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,2	19,92	104,8
Итого				61,031	84,24285714	272,9545	1987,565

Название блюд и продуктов	Химический состав						
	Кол. в гр.	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
10 день							
Банан	130	115	115	0,46	0	11,96	51,75
Завтрак							
<i>Каша рисовая</i>							
Крупа рисовая	30	120		1,90	0,30	23,30	99,90
Молоко	100	100		2,80	3,50	4,50	112,00
Сахар	8	8		0,00	0,00	7,98	12,24
Масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,02	30,32
<i>Чайный напиток</i>							
Чай листовой	0,6	0,6		0,66	0,13	0,1	12,5
Молоко	100	100		2,8	3,5	4,7	61
Сахар	10	10				9,9	37,9
Вода	100	100					
<i>Хлеб с маслом</i>							
Хлеб пшеничный	40	40		3,08	1,2	19,92	104,8
Масло сливочное	8	8		0,05	6,24	0,08	56,72
Обед							
<i>Салат из свеклы</i>							
Свекла	55	44		0,8	0,05	5,5	23,1
Чеснок	1	0,7		0	0	0,05	0,26
Масло растительное	3	3		0	2,99	0	26,97
<i>Бульон куриный с гренками</i>							
Куры	80	70		14,56	14,72	0,56	192,8
Морковь	25	20		0,32	0,02	2,1	8,5
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	21,27
Хлеб пшеничный	30	15		2,31	0,9	14,94	78,6
<i>Суфле куриное</i>							
Куры	80	70		14,56	14,72	0,56	192,8
Молоко	30	30		0,84	1,05	1,41	18,3
Яйцо	5,8	5,2		0,73	0,66	0,04	9,1
Мука	4	4		0,41	0,04	2,76	13,36
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	21,27
<i>Рис отварной с томатной подливой</i>							
Крупа рисовая	27	27			1,89	0,27	19,27
Томат	3	3		0,14		0,57	2,97
Лук репчатый	10	8		0,1	0	0,91	4,1
Масло растительное	3	3		0	2,99	0	26,97
Масло сливочное	3	3		0,02	2,34	0,03	21,27
<i>Компот из консервированных фруктов</i>							
Консервированные фрукты	100	100		0,06	0,00	0,60	42,00
Сахар	10	10		0,00	0,00	19,10	78,00
Вода	100	100					
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,2	19,9	104
Полдник							
<i>Картофельное пюре с соленым огурцом</i>							
Картофель	150	130		18,00	0,00	21,00	93,00
Мука	2	2		0,20	0,02	1,38	6,68
Томат	1,5	1,5		0,07	0,00	0,29	1,49
Масло растительное	2	2		0,00	1,99	0,00	17,98
<i>Огурец соленый</i>	30	25	35	0,20	0,02	0,57	2,84
<i>Чай с сахаром</i>							
Чай	0,6	0,6		0,66	0,13	0,1	12,5
Сахар	10	10		0	0	9,9	37,9
Вода	100						
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40		3,08	1,2	19,92	104,8
Итого				71,94333333	75,1447619	204,9764286	1761,22875