

**Меню-раскладка
к 10-дневному меню
для детей от 3 до 7 лет**

ДЕНЬ 1

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
<i>Макароны с маслом и сыром</i>			150/15				
макароны	50	50		5	0,5	35	170
масло сливочное	5	5		0,04	4	0,065	33
сыр	15	15		3,45	4,5	-	54
				8,49	9,0	35,065	257
<i>Чай с лимоном</i>			180				
чай	1	1		-	-	-	-
сахар	8	8		-	-	8	32
лимон	10	10		0,08	0,03	0,8	5,0
				0,08	0,03	8,8	37,0
<i>Бутерброд с маслом</i>			35/6				
хлеб пшеничный	35	35		2,695	1,050	17,5	91,0
масло сливочное	6	6		0,048	4,8	0,078	39,6
				2,743	5,85	17,578	130,6
Итого завтрак				11,313	14,88	61,443	424,6
2- й Завтрак Сок	100	100	100	0,5	-	8	50
Итого 2- й завтрак				0,5		8	50
ОБЕД							
<i>Салат из (капусты)</i>			50				
капуста	60	50		0,650	0,05	2,0	15
Масло растительное	3	3		-	3	-	27
				0,650	3,050	2,0	42
<i>Свекольник со сметаной</i>			200				
кура на кости	30	20		3,6	3,6	0,2	38
свекла	75	55		0,715	0,055	2,2	16,5
сметана	5	5		0,13	0,75	0,180	8
картофель	50	40		0,8	0,160	6,8	32
морковь	8	6		0,078	0,006	0,240	1,8
лук	8	6		0,078	0,006	0,240	1,8

томат	3	3		0,039	0,003	0,120	0,9
масло растительное	2	2		-	2	-	18
				5,44	6,58	9,98	117
Комплета с гречневой кашей			80/120				
Мясо говяд	80	70		14	11, 2	-	154
лук	10	8		0,104	0,008	0,32	2,4
яйцо 1/8 шт.	6,9	6,3		0,63	0,63	0,044	10,08
Хлеб пшеничный	12	12		0,924	0,36	6	31,2
Крупа гречневая	40	40		3,6	0,8	24	132
масло сливочное	4	4		0,032	3,2	0,052	26,4
масло растительное	3	3		-	3	-	27
				19,29	19,198	30,416	383,08
Компот из сухофруктов			180				
сухофрукты	11	11		0,176	-	6,6	30,8
сахар	6	6		-	-	6	24
				0,176	-	12,6	54,8
Хлеб ржаной	37	37		2,22	0,444	12,58	66,6
Итого обед				27,776	29,272	67,576	663,48
ПОЛДНИК							
кефир			180	5,4	5,4	8,46	108
Ватрушка с творогом			100				
мука	38	38		3,8	0,380	26,6	125,4
творог	40	40		6,4	3,6	1,2	64
молоко	50	50		1,5	1,5	2,35	30
сахар	6	6		-	-	6	24
масло раст	2	2		-	2	-	18
дрожжи	0,04	0,04		-	-	-	-
яйцо 1/8	6,9	6,3		0,630	0,630	0,044	10,08
соль всего	3,75	3,75					
				12,33	8,11	36,194	271,48
Итого полдник				17,73	13,51	44,654	379,48
Итого за день				57,319	57,662	181,673	1517,56

ДЕНЬ 2

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша рисовая			200				
рис	30	30		2,700	0,600	18	99
молоко	130	130		3,9	3,9	6,11	78
масло сливочное	5	5		0,04	4,0	0,065	33
сахар	3	3		-	-	3	12
				6,64	8,5	27,175	222
Какао на молоке			180				
какао	1,5	1,5		0,3	0,225	0,150	5,25
сахар	8	8		-	-	8	32
молоко	110	110		3,3	3,3	5,17	66
				3,6	3,525	13,32	103,25
Бутерброд с маслом			35/6				
масло сливочное	6	6		0,048	4,8	0,078	39,6
Хлеб пшеничный	35	35		2,695	1,050	17,5	9,1
				2,743	5,85	17,578	48,7
Итого завтрак				12,983	17,875	58,073	373,95
2- й Завтрак							
ЯБЛОКО	140	115	115	0,92	0,345	9,2	57,5
Итого 2-й завтрак				0,92	0,345	9,2	57,5
ОБЕД							
Салат из свеклы			50				
свекла	60	50		0,650	0,05	2,0	15
масло растительное	3	3		-	3	-	27
				0,650	3,05	2,0	42
Суп крестьянский			200				
мясо кур	30	20		3,6	3,6	0,2	38
картофель	40	30		0,6	0,120	5,1	24
пшено	7	7		0,630	0,140	4,2	23,1
морковь	8	6		0,078	0,006	0,240	1,8
масло сливочное	2	2		0,016	1,6	0,026	13,2
масло раст	2	2		-	2	-	18
сметана	5	5		0,13	0,75	0,18	8
лук	8	6		0,078	0,006	0,240	1,8

капуста	40	32		0,416	0,032	1,28	9,6
				5,548	8,254	11,466	137,5
<i>Рыба по-польски с картоф. пюре</i>			80/150				
рыба	80	70		11,2	0,420	-	49
Яйцо1/4	13,7	12,5		1,25	1,25	0,087	20
лук репчатый	10	8		0,104	0,008	0,32	2,4
морковь	10	8		0,104	0,008	0,32	2,4
масло раст	2	2		-	2	-	18
картофель	200	140		2,8	0,560	23,8	112
молоко	30	30		0,9	0,9	1,410	18
масло сливоч	4	4		0,032	3,2	0,052	26,4
томат	3	3					
				16,39	8,346	25,989	248,2
<i>Компот из сухофруктов</i>			180				
сухофрукты	11	11		0,176	-	6,6	30,8
сахар	6	6		-	-	6	24
				0,176	-	12,6	54,8
Хлеб ржаной	37	37		2,22	0,444	12,58	66,6
Итого обед				24,984	20,094	64,635	549,10
ПОЛДНИК							
Омлет			120				
Яйцо1,5 шт	82,5	75		7,5	7,5	0,525	120
молоко	50	50		1,5	1,5	2,35	30,0
масло сливоч	3	3		0,024	2,4	0,039	19,8
				9,024	11,4	2,914	169,8
сок	150	150		0,75	-	12	75
				0,75	-	12	75
Хлеб пшеничный	25	25		1,925	0,75	12,5	65
печенье	20	20		1,6	2,8	13,6	80
соль всего	3,75	3,75		-	-	-	-
Итого полдник				13,299	14,95	41,014	389,8
Итого за день				52,186	53,264	172,922	1370,35

ДЕНЬ 3

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нет то (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая			200				
крупа геркулесовая	30	30		2,7	0,6	18	99
молоко	130	130		3,9	3,9	6,11	78
масло сливочное	5	5		0,04	4,0	0,065	33
сахар	3	3		-	-	3	12
				6,64	8,5	27,175	222
Кофейный напиток с молоком			180				
кофейный напиток	2	2		0,24	0,04	1,4	7,0
сахар	8	8		-	-	8	32
молоко	110	110		3,3	3,3	5,17	66
				3,54	3,34	14,57	105
Бутерброд с маслом и сыром			35/6/10				
Хлеб пшеничный	35	35		2,695	1,050	17,5	91
масло сливочное	6	6		0,048	4,8	0,078	39,6
сыр	10	10		2,3	3,0	-	36
				5,043	8,85	17,578	166,60
Итого завтрак				15,223	20,690	59,323	493,60
2 – й Завтрак							
Яблоко	150	115	115	0,92	0,345	9,2	57,5
Итого 2-й завтрак				0,92	0,345	9,2	57,5
ОБЕД							
Суп гороховый			200				
Кура мясо на кости	30	20		3,6	3,6	0,2	38
горох	15	15		1,35	0,3	9,0	49,5
картофель	130	100		2,0	0,4	17	80
морковь	8	6		0,078	0,006	0,240	1,8
лук репчатый	8	6		0,078	0,006	0,240	1,8
масло сливочное	2	2		0,016	1,6	0,026	13,2
масло раст	2	2		-	2	-	18
				7,122	7,912	26,706	202,30
Шницель с тушеной капустой			80/140				
мясо говяд./	80	70		14/10,5	11,2/18,9	-	154/210

свин.							
масло раст	2	2		-	2		
лук	10		8	0,104	0,008	0,32	2,4
яйцо1/8	6,9	6,3		0,63	0,63	0,044	10,08
мука	5	5		0,5	0,05	3,5	16,5
капуста	220	170		2,21	0,170	6,8	51,0
лук репчатый	10	8		0,104	0,008	0,32	2,4
морковь	30	20		0,26	0,02	0,8	6
томат	3	3		0,039	0,003	0,120	0,9
масло сливочное	3	3		0,024	2,4	0,039	
масло раст	3	3		-	3	-	27
итого				17,871/14,371	19,489/27,189	11,943	270,28/326,28
Кисель			180				
сок	50	50		0,25	-	4,0	25
крахмал	10	10		1,0	0,1	7	33
сахар	6	6		-	-	6	24
итого				1,25	0,1	17,0	82
Хлеб ржаной	35	37		2,1	0,42	11,9	63
Хлеб пшеничный	25	25		1,925	0,75	12,5	65
				5,275	1,27	41,4	210
Итого обед				30,268/26,768	28,671/36,371	80,049	682,58/738,58
ПОЛДНИК							
Ряженка			180	0,054	0,054	8,46	108
Булочка домашняя			80				
мука	38	38		3,8	0,380	26,6	125,4
сахар	3	3		-	-	3	12
молоко	50	50		1,5	1,5	2,35	30
яйцо 1/8 шт.	6,9	6,3		0,630	0,630	0,044	10,08
дрожжи	0,04	0,04		-	-	-	-
масло раст	2	2		-	2	-	18
				5,93	4,51	31,994	195,48
Соль всего	3,75	3,75		-	-	-	-
Итого полдник				5,984	4,564	40,454	303,48
Итого за день				52,395/48,895	54,270/61,970	189,026	1537,16/1593,16

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
<i>Запеканка творожная со смет соус</i>			180/25				
творог	130	130		20,8	11,7	3,9	208
сахар	5	5		-	-	5	20
манка	10	10		0,9	0,200	6	33
Яйцо1/4	13,7	12,5		1,25	1,25	0,087	20
молоко	20	20		0,6	0,6	0,94	12
масло слив	3	3		0,024	2,4	0,039	19,8
				23,574	16,150	15,966	312,8
Соус сметанный			25				
сметана	20	20		0,52	3	0,72	32
мука	3	3		0,3	0,03	2,1	9,9
сахар	5	5		-	-	5	20
				0,82	3,03	7,82	61,9
Какао с молоком			180				
какао	1,5	1,5		0,3	0,225	0,150	5,25
молоко	110	110		3,3	3,3	5,17	66
сахар	8	8		-	-	8	32
				3,6	3,525	13,32	103,25
<i>Бутерброд с маслом</i>			35/6				
Хлеб пшеничный	35	35		2,695	1,050	17,5	9,1
масло сливочное	6	6		0,048	4,8	0,078	39,6
				2,743	5,85	17,578	48,7
Итого завтрак				30,737	28,555	54,684	526,65
2-й ЗАВТРАК							
СОК	100	100	100	0,5	-	8	50
Итого2-й завтрак				0,5	-	8	50
ОБЕД							
<i>Салат из свежих огурцов</i>			50				
огурцы свежие	50	50		0,650	0,05	2,0	15
масло раст.	3	3		-	3	-	27
				0,650	3,050	2,0	42
<i>Щи со сметаной</i>			200				
Мясо кур на кости	30	20		3,6	3,6	0,2	38
капуста	100	80		1,040	0,08	3,2	24
картофель	40	35		0,7	0,140	5,95	28
лук репчатый	8	6		0,078	0,006	0,240	1,8
морковь	8	6		0,078	0,006	0,240	1,8
масло сливочное	2	2		0,016	1,6	0,026	13,2
сметана	5	5		0,13	0,75	0,180	8
масло раст	2	2		-	2	-	18

				5,642	8,182	10,036	132,8
<i>Печень по строгановски с карт пюре в молочном соусе</i>			80/150				
печень говяжд.	75	55		11	2,2	-	60,5
лук	10	8		0,104	0,008	0,32	2,4
морковь	10	8		0,104	0,008	0,32	2,4
				11,208	2,216	0,64	65,3
<i>Соус молочный</i>			50				
мука пшеничная	3	3		0,3	0,03	2,1	9,9
морковь	10	8		0,104	0,008	0,32	2,4
молоко	50	50		1,5	1,5	2,35	30
масло растительное	3	3		-	3	-	27
				1,904	4,538	4,77	69,3
<i>Картофельное пюре</i>			200				
картофель	200	140		2,8	0,56	23,8	112
молоко	30	30		0,9	0,9	1,41	18
масло сливочное	4	4		0,032	3,2	0,052	26,4
				3,732	4,66	25,262	156,4
<i>Компот из свежих фруктов</i>			180				
фрукты	35	35		0,28	0,105	2,8	17,5
сахар	6	6		-	-	6	24
				0,28	0,105	8,8	41,5
Хлеб ржаной	37	37	37	2,22	0,444	12,58	66,6
Итого обед				25,636	23,195	64,088	573,90
ПОЛДНИК							
<i>Салат из свеклы с яйцом</i>			60/20				
свекла	70	60		0,78	0,06	2,4	18
масло растительное	3	3		-	3	-	27
яйцо1/2	27,5	25		2,5	2,5	0,175	40
				3,28	5,56	2,575	85
<i>Чай с лимоном</i>			200				
чай	1	1		-	-	-	-
сахар	8	8		-	-	8	32
лимон	10	10		0,08	0,03	0,8	5
				0,08	0,03	8,8	37
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,925	0,75	12,5	65
печенье	20	20	20	1,6	2,8	13,6	80
Соль всего	3,75	3,75		-	-	-	-
Итого полдник				6,885	9,14	37,475	267
Итого за день				63,758	60,890	164,247	1417,55

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша» Дружба»			200				
крупа рис	15	15		1,35	0,3	9	49,5
крупа пшено	15	15		1,35	0,3	9	49,5
масло сливочное	5	5		0,04	4,0	0,065	33
молоко	130	130		3,9	3,9	6,11	78
сахар	3	3		-	-	3	12
				6,64	8,5	27,175	222
Кофе с молоком			180				
кофе	2	2		0,24	0,04	1,4	7,0
сахар	8	8		-	-	8	32
молоко	110	110		3,3	3,3	5,17	66
				3,54	3,34	14,57	105
Бутерброд с маслом			35/6				
Хлеб пшеничный	35	35		2,695	1,050	17,5	9,1
масло сливочное	6	6		0,048	4,8	0,078	39,6
				12,923	17,690	59,323	375,70
2- й Завтрак							
яблоко	140	115	115	0,92	0,345	9,2	57,5
Итого 2-й завтрак				0,92	0,345	9,2	57,5
ОБЕД							
Суп рыбный картофельный			200				
Консерва рыбная	25	25		4,5	5,2	-	65
картофель	150	110		2,2	0,44	18,7	88
лук репчатый	8	6		0,078	0,006	0,240	1,8
морковь	8	6		0,078	0,006	0,240	1,8
масло сливочное	2	2		0,016	1,6	0,026	13,2
				6,872	7,252	19,206	169,8
Голубцы ленивые со сметаной			200				
говядина/свин.	80/80	70/70		14/10,5	11,2/18,9	-	154/210
капуста свежая	200	160		2,08	0,160	6,4	48
рис	10	10		0,9	0,2	6,0	33
лук	10	8		0,104	0,008	0,32	2,4
томат	3	3		0,039	0,003	0,120	0,9
морковь	10	8		0,104	0,008	0,32	2,4
масло растительное	3	3		-	3	-	27
масло сливочное	3	3		0,024	2,4	0,039	19,8
сметана	5	5		0,13	0,75	0,180	8
				17,381/13,881	17,729/24,429	13,379	295,50/141,5

Компот из сухофруктов			180				
сухофрукты	11	11		0,176	-	6,6	30,8
сахар	6	6		-	-	6	24
				0,176		12,6	54,8
Хлеб ржаной	37	37	37	2,22	0,444	12,58	66,6
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,925	0,75	12,5	65
Итого обед				28,574/25,074	26,175/33,875	70,265	651,70/707,70
ПОЛДНИК							
Кефир			180	0,054	0,054	8,46	108
Сдоба с повидлом			90				
мука	38	38		3,8	0,38	26,6	125,4
сахар	3	3		-	-	3	12
Яйцо 1/8				0,630	0,630	0,044	10,08
молоко	50	50		1,5	1,5	2,35	30
масло растительное	2	2		-	2	-	18
повидло	15	15		-	-	9	36
дрожжи	0,04	0,04		-	-	-	-
Соль всего	3,75	3,75		-	-	-	-
				5,930	4,510	40,994	231,48
Итого полдник				5,984	4,564	49,454	329,40
Итого за день				48,401/44,901	48,774/56,474	188,242	1414,30/1470,30

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Омлет с маслом			120				
Яйцо 1,5 шт.	82,5	75		7,5	7,5	0,525	120
молоко	50	50		1,5	1,5	2,35	30
масло сливочное	4	4		0,032	3,2	0,052	26,4
				9,032	12,2	2,927	176,4
Салат из зеленого горошка консерв.			40				
Зеленый горошек	50	40		0,52	0,04	1,6	12
масло растит.	3	3			3		27
				0,52	3,04	1,6	39
Чай с молоком			180				
чай	1	1					
сахар	8	8				8	32
молоко	110	110		3,3	3,3	5,17	66
				3,3	3,3	13,17	98
Бутерброд с маслом и сыром			35/6/10				
Хлеб пшеничный	35	35		2,695	1,05	17,5	91
масло сливочное	6	6		0,048	4,8	0,078	39,6
сыр	10	10		2,3	3	-	36
				5,043	8,85	17,578	166,6
Итого завтрак				17,895	27,39	35,275	480
2 завтрак							
сок			100	0,5	-	8	50
Итого 2 завтрак				0,5	-	8	50
ОБЕД							
Огурец /помидор	30	30	30	0,39	0,03	1,2	9
Рассольник со сметаной			200				
кура	30	20		3,6	3,6	0,2	38
картофель	90	60		1,2	0,24	10,2	48
крупа перловая	5	5		0,45	0,1	3	16,5
морковь	8	6		0,078	0,006	0,24	1,8
лук репчатый	8	6		0,078	0,006	0,24	1,8
огурец консервированный б/уксуса	8	6		0,078	0,006	0,24	1,8
масло сливочное	2	2		0,016	1,6	0,026	13,2
Масло растительное	2	2			2		18
сметана	5	5		0,13	0,75	0,18	8
				5,63	8,308	14,326	147,1
Суфле из курицы с макаронами с молочным соусом			80/130				
Кура на кости	90	60		10,8	10,8	0,6	114

лук репчатый	10	8		0,104	0,008	0,32	2,4
масло растительное	3	3			3		27
рис	10	10		0,9	0,2	6	33
Яйцо 1\6	9,2	8,3		0,83	0,83	0,0581	13,28
мука	3	3		0,3	0,03	2,1	9,9
молоко	30	30		0,9	0,9	1,41	18
макароны	40	40		4	0,4	28	136
масло сливочное	4	4		0,032	3,2	0,052	26,4
				17,866	19,37	38,54	379,98
Соус			50				
молоко	50	50		1,5	1,5	2,35	30
мука	3	3		0,3	0,03	2,1	9,9
				1,8	1,53	4,45	39,9
Компот из сухофруктов			180				
сухофрукты	11	11		0,176	-	6,6	30,8
сахар	6	6		-	-	6	24
				0,176		12,6	54,8
хлеб ржаной	37	37		2,22	0,444	12,58	66,6
Итого обед				28,082	29,682	83,696	697,38
ПОЛДНИК							
Рыба с овощами			120				
Рыба филе	90	80		12,8	0,48	-	56
лук	10	8		0,104	0,008	0,32	2,4
морковь	50	40		0,52	0,04	1,6	12
томат	4	4		0,052	0,004	0,16	1,2
масло растительное	2	2			2		18
				13,476	2,532	2,08	89,6
Какао с молоком			200				
какао	1,5	1,5		0,3	0,225	0,15	5,25
сахар	7	7				7	28
молоко	120	120		3,6	3,6	5,64	72
				3,9	3,825	12,79	105,25
Хлеб пшеничный	25	25		1,925	0,75	12,5	65
Вафли	30	30		1,68	9,6	16,5	150
Соль всего	3,7	3,7					
Итого полдник				20,981	16,707	43,87	409,85
Итого за день				67,5	73,78	170,9	1637,23

С

ДЕНЬ 7

	Брутто	Нетто	Химический состав
--	---------------	--------------	--------------------------

продуктов	(г)	(г)	Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле- воды(г)	Энерг. цен- ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом			200				
крупя пшеничная	30	30		1,8	0,6	18	99
молоко	130	130		3,9	3,9	6,11	78
масло сливочное	5	5		0,04	4	0,065	33
сахар	3	3				3	12
				5,74	8,5	27,175	222
Коф. НАПИТОК с молоком			180				
кофе	2	2		0,24	0,04	1,4	7
сахар	8	8				8	32
молоко	110	110		3,3	3,3	5,17	66
				3,54	3,34	14,57	105
Бутерброд с маслом			35/6				
масло сливочное	6	6		0,048	4,8	0,078	39,6
Хлеб пшеничный	35	35		2,695	1,05	17,5	91
				2,743	5,85	17,578	130,1
Итого завтрак				12,023	17,69	59,323	457,6
2 завтрак							
мандарин	150	115		0,92	0,345	9,2	57,5
Итого 2 завтрак				0,92	0,345	9,2	57,5
ОБЕД							
Салат из кукурузы			50				
масло растительное	3	3			3		27
кукуруза консерв.	60	50		0,65	0,05	2	15
				0,65	3,05	2	42
Суп картофельный с фрикадельками			200				
картофель	100	70		1,4	0,28	11,9	56
морковь	10	8		0,104	0,008	0,32	2,4
лук репчатый	10	8		0,104	0,008	0,32	2,4
томат	2	2		0,026	0,002	0,08	0,6
					0,298	12,62	61,4
Фрикадельки			22				
мясо (говядина)	30	25		5	4	-	55
лук репчатый	2	1		0,013	0,001	0,04	0,3
яйцо (2 шт. на 100 дет.)	1,1	1		0,1	0,1	0,007	1,6
				6,747	4,101	0,047	56,9
Запеканка из печени с рисом в сметанном соусе			200				
Печень говяжья	136	125		25	5	-	137,5
лук репчатый	38	30		0,39	0,03	1,2	9
масло сливочное	4	4		0,032	3,2	0,052	26,4

Яйцо1/3	18,3	16,6		1,66	1,66	0,1162	26,56
рис	25	25		2,25	0,5	15	82,5
				29,332	10,39	16,3682	281,96
Соус			15				
сметана	12	12		0,312	1,8	0,432	19,2
мука	3	3		0,3	0,03	2,1	9,9
				0,612	1,83	2,532	29,1
Хлеб ржаной	37	37		2,22	0,444	12,58	66,6
Хлеб пшеничный	25	25		1,925	0,75	12,5	65
Компот из сухофруктов			180				
сухофрукты	11	11		0,176	-	6,6	30,8
сахар	6	6		-	-	6	24
				0,176		12,6	54,8
Итого обед				41,662	20,863	71,2472	657,76
ПОЛДНИК							
Сок			150	0,75	-	12	75
Булочка молочная			80				
мука	38	38		3,8	0,38	26,6	125,4
масло растительное	2	2		-	2	-	18
сахар	3	3		-	-	3	12
Яйцо1/8	6,9	6,3		0,63	0,63	0,0441	10,08
молоко	50	50		1,5	1,5	2,35	30
дрожжи	0,04	0,04					
				5,93	4,51	31,9941	195,48
Соль всего	3,7	3,7					
Итого полдник				6,68	4,51	43,9941	270,48
Итого за день				61,29	43,41	183,76	1443,34

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угл е-вод ы(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
<i>Запеканка творожная со сметанным соусом</i>			180/20				
творог	130	130		208	117	39	208
молоко	20	20		0,6	0,6	0,94	12
манка	10	10		0,9	0,2	6	33
Яйцо 1/4 шт	13,7	12,5		1,25	1,25	0,08 75	20
масло сливочное	3	3		0,024	2,4	0,03 9	19,8
сахар	5	5				5	20
				210,774	121,45	51,0 665	312,8
<i>Соус сметанный</i>			20				
сметана	20	20		0,52	3	0,72	32
мука	3	3		0,3	0,03	2,1	9,9
сахар	5	5				5	20
				0,82	3,03	7,82	61,9
<i>Чай с молоком</i>			180				
сахар	8	8				8	64
чай	1	1					
молоко	110	110		3,3	3,3	5,17	66
				3,3	3,3	13,1 7	130
<i>Бутерброд с маслом</i>			35/ 6				
хлеб пшеничный	35	35		2,695	1,05	17,5	91
масло сливочное	6	6		0,048	4,8	0,07 8	39,6
				2,743	5,85	17,5 78	130,6
Итого завтрак				217,637	133,63	89,6 345	635,3
2-й Завтрак							
яблоко	140	115		0,92	0,345	9,2	57,5
Итого 2 завтрак				0,92	0,345	9,2	57,5
ОБЕД							
<i>Салат из свежих огурцов</i>			50				
огурцы свежие	50	50		0,65	0,05	2	15
масло растительное	3	3			3		27
				0,65	3,05	2	42
<i>Суп рыбный перловый</i>			200				
консер.рыба	25	25		4,5	5,2	-	65

масло сливочное	2	2		0,016	1,6	0,02 6	13,2
перловка	7	7		0,63	0,14	4,2	23,1
картофель	65	50		1	0,2	8,5	40
лук	8	6		0,078	0,006	0,24	1,8
морковь	8	6		0,078	0,006	0,24	1,8
				6,302	7,152	13,2 06	144,9
Котлета с овощным рагу			80/130				
мясо (говядина, свинина.)	80/80	70/70		14/10,5	11,2/18,9	-	154/210
лук репчатый	10	8		0,104	0,008	0,32	2,4
яйцо 1/8 шт.	6,9	6,3		0,63	0,63	0,04 41	10,08
мука пшеничная	5	5		0,5	0,05	3,5	16,5
масло растительное	3	3			3		27
				15,234/11,734	14,888/22,588	3,8641	209,98/265,95
Овощное рагу			130				
картофель	80	56		1,12	0,224	9,52	44,8
лук	10	8		0,104	0,008	0,32	2,4
морковь	40	30		0,39	0,03	1,2	9
капуста свежая	120	90		1,17	0,09	3,6	27
томат паста	3	3		0,039	0,003	0,12	0,9
молоко	30	30		0,9	0,9	1,41	18
масло сливочное	3	3		0,024	2,4	0,03 9	19,8
масло раст.	3	3			3		27
				3,747	6,655	16,2 09	148,9
Компот из сухофруктов			180				
сухофрукты	11	11		0,176	-	6,6	30,8
сахар	6	6				6	24
				0,176	-	12,6	54,8
Хлеб ржаной	37	37		2,22	0,444	12,5 8	66,6
Итого обед				28,329/24,829	32,189/39,889	60,459 1	667,18/732,18

Полдник

Ряженка			180	5,4	5,4	8,46	108
Батон с повидлом			25/15				
повидло	15	15		-	-	9	36
хлеб пшеничный	25	25		1,925	0,75	12,5	65
				1,925	0,75	21,5	101
Соль всего	3,7	3,7					
Итого полдник				7,325	6,15	29,96	209
Итого за день				254,21/250,71	172,31/180,01	189,25	1568,98/1624,98

С

ДЕНЬ 9

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша манная жидкая с маслом сливочным			200				
Крупа манная	25	25		2,25	0,5	15	82,5
молоко	130	130		3,9	3,9	6,11	78
масло сливочное	5	5		0,04	4	0,065	33
сахар	3	3				3	12
				6,19	8,4	24,175	205,5
Какао с МОЛОКОМ			180				
какао	1,5	1,5		0,3	0,225	0,15	5,25
сахар	8	8				8	32
молоко	110	110		3,3	3,3	5,17	66
				3,6	3,53	13,32	103,25
Бутерброд с маслом, сыром			35/6/10				
масло сливочное,	6	6		0,048	4,8	0,078	39,6
сыр	10	10		2,3	3	-	36
Хлеб пшеничный	35	35		2,695	1,05	17,5	91
				5,043	8,85	17,578	166,6
Итого завтрак				14,833	20,8	55,073	475,35
2- й Завтрак							
Сок			100	0,5		8	50
Итого 2 завтрак				0,5	-	8	50
ОБЕД							
Салат из свежих помидоров			50				
помидоры	50	50		0,65	0,05	2	15
масло растительное	3	3		-	3	-	27
				0,65	3,05	2	42
Борщ со сметаной			200				
кура	30	20		3,6	3,6	0,2	38
картофель	40	30		0,6	0,12	5,1	24
морковь	8	6		0,078	0,006	0,24	1,8
свекла	40	30		0,39	0,03	1,2	9
капуста свеж.	55	40		0,52	0,04	1,6	12
масло сливочное	2	2		0,016	1,6	0,028	13,2
масло растительное	2	2		-	2	-	18
сметана	5	5		0,13	0,75	0,18	8
томат	3	3		0,039	0,003	0,12	0,9
				5,373	8,149	8,668	124,9

Биточки рыбные с картофельным пюре			80/140				
Рыба филе	80	70		11,2	0,42	-	49
лук	10	8		0,104	0,008	0,32	2,4
мука	5	5		0,5	0,05	3,5	16,5
яйцо 1/8 шт.	6,9	6,3		0,63	0,63	0,0441	10,08
масло растительное	2	2		-	2	-	18
				12,434	3,108	3,8641	95,98
Картофельное пюре			140				
картофель	200	140		2,8	0,56	23,8	112
масло сливочное	4	4		0,032	3,2	0,052	26,4
молоко	30	30		0,9	0,9	1,41	18
				3,732	4,66	25,262	156,4
Компот из сухофруктов			180				
сухофрукты	11	11		0,176	-	6,6	30,8
сахар	6	6		-	-	6	24
				0,176	-	12,6	54,8
Хлеб ржаной	37	37		2,22	0,444	12,58	66,6
Хлеб пшеничный	25	25		1,925	0,75	12,5	65
Итого обед				26,51	20,161	77,4741	605,68
ПОЛДНИК							
Чай с молоком			180		-		
чай	1	1					
сахар	7	7		-	-	7	28
молоко	120	120		3,6	3,6	5,64	72
				3,6	3,6	12,64	100
Булочка «Веснушка»			80				
мука	38	38		3,8	0,38	26,6	125,4
молоко	50	50		1,5	1,5	2,35	30
яйцо 1/8 шт.	6,9	6,3		0,63	0,63	0,0441	10,08
масло растительное	2	2		-	2	-	18
сахар	3	3		-	-	3	12
дрожжи	0,04	0,04					
изюм	5	5		0,08	-	3	14
				6,01	4,51	34,9941	209,48
Соль всего	3,7	3,7					
Итого полдник				9,61	8,11	47,6341	309,48
Итого за день				51,453	49,04	188,18	1440,51

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
КАША ПШЕННАЯ жидкая с маслом сливочным			200				
масло сливочное	5	5		0,04	4	0,065	33
сахар	3	3		-	-	3	12
молоко	130	130		3,9	3,9	6,11	78
крупа пшено	30	30		2,7	0,6	18	99
				6,64	8,5	27,175	222
Кофе с молоком			180				
кофе	2	2		0,24	0,04	1,4	7
сахар	8	8		-	-	8	32
молоко	110	110		3,3	3,3	5,17	66
				3,54	3,34	14,57	105
Бутерброд с маслом			35/6				
хлеб пшеничный	35	35		2,695	1,05	17,5	91
масло сливочное	6	6		0,048	4,8	0,078	39,6
				2,743	5,85	17,578	130,6
Итого завтрак				12,923	17,69	59,323	457,6
2-й Завтрак							
яблоко	150	115	115	0,92	0,345	9,2	57,5
Итого 2- й Завтрак				0,92	0,345	9,2	57,5
ОБЕД							
Суп рисовый			200				
мясо куры	30	20		3,6	3,6	0,2	38
рис	10	10		0,9	0,2	6	33
лук репчатый	8	6		0,078	0,006	0,24	1,8
морковь	8	6		0,078	0,006	0,24	1,8
картофель	80	60		1,2	0,24	10,2	48
масло сливочное	2	2		0,016	1,6	0,026	13,2
масло растительное	2	2		-	2	-	18
				5,872	7,652	16,906	153,8
Фрикадельки из птицы с тушеной капустой			80/140				
филе птицы	75	70		12,6	12,6	0,7	133
лук репчатый	10	8		0,104	0,008	0,32	2,4
яйцо 1/8 шт.	6,9	6,3		0,63	0,63	0,0441	10,08
капуста свежая	220	170		2,21	0,17	6,8	51
масло растительное	3	3		-	3	-	27

масло сливочное	3	3		0,024	2,4	0,039	19,8
морковь	30	20		0,26	0,02	0,8	6
томат	3	3		0,039	0,003	0,12	0,9
хлеб пшеничный	12	12		0,924	0,36	6	31,2
				16,791	19,191	14,8231	281,38
<i>Компот из свежих фруктов</i>			180				
яблоки	40	30		0,24	0,09	2,4	15
сахар	6	6		-	-	6	24
				0,24	0,09	8,4	39
Хлеб ржаной	37	37		2,22	0,444	12,58	66,6
Итого обед				25,123	27,377	52,7091	540,78
ПОЛДНИК							
<i>Салат из свежих огурцов с яйцом</i>			50/25				
Огурцы свежие	50	50		0,65	0,05	2	15
масло растительное	2	2		-	2	-	18
яйцо ½ шт.	27,5	25		2,5	2,5	0,175	40
				3,15	4,55	2,175	73
Хлеб пшеничный	25	25		1,925	0,75	12,5	65
<i>Кисель</i>			200				
сок	50	50		0,25	-	4	25
сахар	7	7		-	-	7	28
крахмал	10	10		1	0,1	7	33
				1,25	0,1	18	86
Вафли	30	30		1,68	9,6	16,5	150
Соль всего	3,7	3,7					
Итого полдник				8,005	15	49,175	374
Итого за день				46,97	60,41	170,41	1429,88

