

**Меню-раскладка
к 10-дневному меню
для детей от 1,5 до 3 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							
Макароны с маслом и сыром			130/10				
макароны	30	30		3	0,3	21	102
Масло сливочное	4	4		0,032	3,2	0,052	26,4
сыр	10	10		2,3	3,0	-	36
				5,332	6,5	21,052	164,4
Чай с лимоном			150				
чай	0,7	0,7		-	-	-	-
сахар	7	7		-	-	7	28
лимон	8	8		0,064	0,024	0,64	4
				0,064	0,024	7,64	32
Бутерброд с маслом			25/5				
Хлеб пшеничный	25	25		1,925	0,75	12,5	65
Масло сливочное	5	5		0,04	4	0,065	33
				1,965	4,75	12,565	98
Итого завтрак				7,361	11,274	41,257	294,4
2- й Завтрак							
Сок	100	100	100	0,5	-	8	50
Итого 2-й Завтрак				0,5	-	8	50
ОБЕД							
Салат из (капусты)			40				
капуста	50	40		0,52	0,04	1,6	12
Масло растительное	2	2		-	2	-	18
				0,52	2,04	1,6	30,0
Свекольник со сметаной			150				
Мясо кур на кости	30	20		3,6	3,6	0,2	38
свекла	56	41		0,533	0,041	1,640	12,3
сметана	5	5		0,13	0,75	0,18	8
картофель	40	30		0,6	0,120	5,1	24

морковь	6	4		0,052	0,004	0,16	1,2
лук	6	4		0,052	0,004	0,16	1,2
масло растительное	2	2		-	2	-	18
				4,967	6,519	7,44	102,70
Котлета с гречневой кашей			70/100				
Мясо говяд	70	60		12	9,6	-	132
лук	8	6		0,078	0,006	0,24	1,8
яйцо 1/8 шт.	6,9	6,3		0,63	0,63	0,044	10,08
Хлеб пшеничный	10	10		0,770	0,3	5,0	26
Крупа гречневая	30	30		2,70	0,6	18	99
масло сливочное	3	3		0,024	2,4	0,039	19,8
масло растительное	2	2		-	2	-	18
				16,202	15,536	23,323	306,68
Компот из сухофруктов			150				
сухофрукты	9	9		0,144	-	5,4	25,2
сахар	5	5		-	-	5	20
				0,144	-	10,4	45,2
Хлеб ржаной	30	30	30	1,8	0,36	10,2	54
Итого обед				23,633	24,455	52,963	538,58
ПОЛДНИК							
кефир			150	4,5	4,5	7,050	90
Ватрушка с творогом			80				
мука	30	30		3,0	0,3	21	99
творог	25	25		4,0	2,25	0,75	40
молоко	35	35		1,050	1,050	1,645	21
сахар	6	6		-	-	1,0	4,0
масло раст	2	2		-	2	-	18
дрожжи	0,04	0,04		-	-	-	-
яйцо 1/8	6,9	6,3		0,63	0,63	0,044	10,08
Соль всего	2,25	2,25					
				8,68	6,23	24,439	192,08
Итого полдник				13,18	10,73	31,489	282,08
Итого за день				44,674	46,459	133,709	1165,06

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			150				
рис	20	20		1,8	0,4	12	66
молоко	120	120		3,6	3,6	5,64	72
масло сливочное	4	4		0,032	3,2	0,052	26,4
сахар	2	2		-	-	2	8
				5,432	7,2	19,692	172,4
Какао на молоке			150				
какао	1,0	1,0		0,2	0,15	0,1	3,5
сахар	7	7		-	-	7	28
молоко	100	100		3	3	4,7	60
				3,2	3,150	11,8	91,5
Бутерброд с маслом			25/5				
масло сливочное	5	5		0,04	4	0,065	33
Хлеб пшеничный	25	25		1,925	0,75	12,5	65
				1,965	4,75	12,565	98
Итого завтрак				10,597	15,1	44,057	361,9
2- й Завтрак							
ЯБЛОКО	130	110	110	0,88	0,33	8,8	55
Итого 2-й Завтрак				0,88	0,33	8,8	55
ОБЕД							
Салат из овощей			40				
свекла	50	40		0,520	0,04	1,6	12
масло растительное	2	2		-	2	-	18
				0,520	2,04	1,6	30
Суп крестьянский			150				
мясо кур	30	20		3,6	3,6	0,2	38
картофель	30	20		0,4	0,08	3,4	16
пшено	5	5		0,45	0,100	3,0	16,5
морковь	6	4		0,052	0,004	0,16	1,2
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	6	4		0,052	0,004	0,16	1,2
капуста	30	20		0,26	0,02	0,8	6
				4,960	8,158	7,926	118,1

Рыба по польски с картоф. пюре			70/130				
рыба	70	60		9,6	0,36	-	42
Яйцо 1/4	13,7	12,5		1,25	1,25	0,087	20
лук репчатый	8	6		0,078	0,006	0,24	1,8
морковь	8	6		0,078	0,006	0,24	1,8
масло раст	2	2		-	2	-	18
картофель	180	130		2,6	0,52	22,1	104
молоко	10	10		0,3	0,3	0,47	6
Масло сливоч	3	3		0,024	2,4	0,039	19,8
				13,93	6,842	23,176	213,4
Компот из сухофруктов			150				
сухофрукты	9	9		0,144	-	5,4	25,2
сахар	5	5		-	-	5	20
				0,144	-	10,4	45,2
Хлеб ржаной	30	30	30	1,8	0,36	10,2	54
Итого обед				21,354	17,4	53,302	460,70
ПОЛДНИК							
Омлет			80				
Яйцо 1 шт	55	50		5	5	0,35	80
молоко	30	30		0,9	0,9	1,41	18
масло сливоч	2	2		0,016	1,6	0,026	13,2
				5,916	7,5	1,786	111,2
сок	150	150	150	0,75	-	12	75
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	10	52
печенье	20	20	20	1,6	2,8	13,6	80
Соль всего	2,25	2,25		-	-	-	-
Итого полдник				9,806	10,9	37,386	318,2
Итого за день				42,637	43,73	143,545	1195,80

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая			150				
крупа геркулесовая	20	20		1,8	0,4	12	66
молоко	120	120		3,6	3,6	5,64	72
масло сливочное	4	4		0,032	3,2	0,052	26,4
сахар	2	2		-	-	2	8
				5,432	7,2	19,692	172,4
Кофейный напиток с молоком			150				
кофейный напиток	1,5	1,5		0,18	0,03	1,050	5,25
сахар	7	7		-	-	7	28
молоко	100	100		3	3	4,7	60
				3,18	3,03	12,75	93,25
Бутерброд с маслом и сыром			25/5/8				
Хлеб пшеничный	25	25		1,925	0,75	12,5	65
масло сливочное	5	5		0,04	4	0,065	33
сыр	8	8		1,84	2,4	-	28,8
				3,805	7,15	12,565	126,8
Итого Завтрак				12,417	17,38	45,007	392,45
2 – й Завтрак							
Яблоко	140	110	110	0,88	0,33	8,8	55
Итого 2-й Завтрак				0,88	0,33	8,8	55
ОБЕД							
Суп гороховый			150				
горох	10	10		0,9	0,2	6	33
картофель	110	80		1,6	0,32	13,6	64
Кура мясо	30	20		3,6	3,6	0,2	38
Лук репчатый	6	4		0,032	0,004	0,16	1,2
морковь	6	4		0,032	0,004	0,16	1,2
масло сливочное	2	2		0,016	1,6	0,026	13,2
масло раст	2	2		-	2	-	18
				6,18	7,728	20,146	168,6
Шницель с тушеной капустой			60/120				
мясо говяд/свин.	70	60		12,0/9	9,6/16,2	-	132/180
лук	8	6		0,078	0,006	0,24	1,8
масло раст	2	2		-	2	-	18
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	200	150		1,950	0,150	6	45
морковь	20	15		0,195	0,015	0,6	4,5
масло сливочное	3	3		0,024	2,4	0,039	19,8

1349,911масло раст	2	2		-	2	-	18
итого				15,377/15,374	16,851/23,451	10,423	265,68/313,68
Кисель			150				
сок	50	50		0,25	-	4	25
крахмал	7	7		0,7	0,07	4,9	23,1
сахар	5	5		-	-	5	20
				0,95	0,07	13,9	68,1
Хлеб ржаной	30	30	30	1,8	0,36	10,2	54
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	10	52
Итого обед				25,847/25,844	25,609/32,209	64,669	608,38/656,38
ПОЛДНИК							
Ряженка			150	4,5	4,5	7,050	90
Булочка домашняя			70				
мука	30	30		3	0,3	21	99
молоко	35	35		1,050	1,050	1,645	21
яйцо 1/8 шт.	6,9	6,3		0,63	0,63	0,044	10,08
дрожжи	0,04	0,04		-	-	-	-
сахар	2	2		-	-	2	8
масло раст	2	2		-	2	-	18
Соль всего	2,25	2,25		-	-	-	-
				4,68	3,98	24,689	156,08
Итого полдник				9,18	8,48	31,739	246,08
Итого за день				48,324/48,321	51,799/58,399	150,215	1301,91/1349,91

я

ДЕНЬ 4

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							
Запеканка творожная со смет соус			140/15				
творог	100	100		16	9	3	160
сахар	7	7		-	-	7	28
манка	10	10		0,9	0,2	6	33
Яйцо1/6	9,2	8,3		0,83	0,83	0,058	13,28
молоко	10	10		0,3	0,3	0,470	6
масло слив	2	2		0,016	1,6	0,026	13,2
				18,046	11,93	16,554	253,48
Соус сметанный			20				
сметана	15	15		0,39	2,25	0,54	24
мука	3	3		0,3	0,03	2,1	9,9
сахар	4	4		-	-	4	16
				0,69	2,28	6,64	49,9
Какао с молоком			150				
какао	1,0	1,0		0,2	0,15	0,1	3,5
молоко	100	100		3,0	3,0	4,7	60
сахар	7	7		-	-	7	28
				3,2	3,15	11,8	91,5
Бутерброд с маслом			25/5				
Хлеб пшеничный	25	25		1,925	0,75	12,5	65
масло сливочное	5	5		0,04	4	0,065	33
				1,965	4,75	12,565	98
Итого обед				23,901	22,11	47,559	492,88
2 завтрак							
сок	100	100	100	0,5	-	8	50
Итого 2-й Завтрак				0,5	-	8	50
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов			40				
огурцы свежие	40	40		0,52	0,04	1,6	12
масло растительное	2	2		-	2	-	18
				0,52	2,04	1,6	30
Щи со сметаной			150				
Мясо кур	30	20		3,6	3,6	0,2	38
сметана	5	5		0,13	0,75	0,18	8
капуста	80	60		0,78	0,06	2,4	18
картофель	30	25		0,5	0,100	4,25	20
морковь	6	4		0,032	0,004	0,16	1,2
лук	6	4		0,032	0,004	0,16	1,2
Масло сливочное	2	2		0,016	1,6	0,026	13,2
масло раст	2	2		-	2	-	18
				5,09	8,118	7,376	117,6
Печень по строганов с карт пюре в молочном соусе			70/130				
Печень говяжд.	60	50		10	2	-	55

лук	8	6		0,078	0,006	0,24	1,8
морковь	8	6		0,078	0,006	0,24	1,8
				10,156	2,012	0,48	58,6
Соус молочный			30				
мука пшеничная	2	2		0,2	0,02	1,4	6,6
молоко	30	30		0,9	0,9	1,410	18
масло растительное	2	2		-	2	-	18
				1,1	2,92	2,81	42,6
Картофельное пюре			130				
картофель	180	130		2,6	0,52	22,1	104
молоко	10	10		0,3	0,3	0,470	6,0
масло сливочное	4	4		0,032	3,2	0,052	26,4
				2,932	4,02	22,622	136,4
Компот из свежих фруктов			150				
фрукты	30	30		0,24	0,09	2,4	15
сахар	5	5		-	-	5	20
				0,24	0,09	7,4	35
Хлеб ржаной	30	30	30	1,8	0,36	10,2	54
Итого обед				21,838	19,56	52,488	474,20
ПОЛДНИК							
Салат из свеклы с яйцом			50/20				
свекла	60	50		0,65	0,05	2,0	15
масло растительное	2	2		--	2	-	18
Яйцо1/2	27,5	25		2,5	2,5	0,175	40
				3,150	4,55	2,175	73
Чай с лимоном			150				
чай	0,7	0,7		-	-	-	-
сахар	7	7		-	-	7	28
лимон	8	8		0,064	0,024	0,64	4,0
				0,064	0,024	7,64	32
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	10	52
печенье	20	20	20	1,6	2,8	13,6	80
Соль всего				-	-	-	-
				3,204	3,424	31,240	164
Итого полдник				6,354	7,974	33,415	237
Итого за день				52,593	49,644	141,462	1254,08

ДЕНЬ 5

я

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»			150				
крупа рис	10	10		0,9	0,2	6,0	33
крупа пшено	10	10		0,9	0,2	6,0	33
масло сливочное	4	4		0,032	3,2	0,052	26,4
молоко	120	120		3,6	3,6	5,64	72
сахар	2	2		-	-	2	8
				5,432	7,2	19,69 2	172,4
Кофе с молоком			150				
кофе	1,5	1,5		0,18	0,03	1,050	5,25
сахар	7	7		-	-	7	28
молоко	100	100		3	3	4,7	60
				3,180	3,03	12,75	93,25
Бутерброд с маслом			25/5				
Хлеб пшеничный	25	25		1,925	0,75	12,5	65
масло сливочное	5	5		0,04	4	0,065	33
				1,965	4,75	12,56 5	98
Итого Завтрак				10,577	14,98	45,00 7	363,65
2-й Завтрак							
Яблоко	130	110	110	0,88	0,33	8,8	55
Итого 2-й Завтрак				0,88	0,33	8,8	55
ОБЕД							
Суп рыбный картофельный			150				
Консерва рыбная	20	20		3,6	4,2	-	52
картофель	120	90		1,8	0,36	15,3	72
лук репчатый	6	4		0,032	0,004	0,16	1,2
морковь	6	4		0,032	0,004	0,16	1,2
масло сливочное	2	2		0,016	1,6	0,026	13,2
				5,48	6,168	15,64 6	139,6
Голубцы ленивые со сметаной			150				
говядина/ свин.	70/70	60/60		12/9	9,6/16,2	-	132/180
капуста свежая	150	110		1,43	0,11	4,4	33
рис	7	7		0,63	0,140	4,2	23,1
лук	8	6		0,078	0,006	0,24	1,8
морковь	8	6		0,078	0,006	0,24	1,8
масло растительное	2	2		-	2	-	18
сметана	5	5		0,13	0,75	0,18	8
Масло сливочное	3	3		0,024	2,4	0,039	19,8
				14,37/11,37	15,012/21,612	9,299	237,5/285,5
Компот из сухофруктов			150				
сухофрукты	9	9		0,144	-	5,4	25,2

сахар	5	5		-	-	5	20
				0,144	-	10,4	45,2
Хлеб ржаной	30	30	30	1,8	0,36	10,2	54
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	10	52
Итого обед				23,334/20,334	22,14/28,74	55,545	528,30/576,30
ПОЛДНИК							
Кефир	150	150	150	4,5	4,5	7,050	90
Сдоба с повидлом			80				
мука	30	30		3	0,3	21	99
сахар	2	2		-	-	2	8
молоко	35	35		1,050	1,050	1,645	21
масло растительное	2	2		-	2	-	18
повидло	5	5		-	-	3	12
яйцо	6,9	6,3		0,63	0,63	0,044	10,08
дрожжи	0,04	0,04		-	-	-	-
Соль всего	2,25	2,25		-	-	-	-
				4,68	3,98	27,689	168,08
Итого полдник				9,18	8,48	34,739	258,08
Итого за день				43,971/40,971	45,93/52,53	144,091	1205,03/1253,03

Я

ДЕНЬ 6

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			80				
Яйцо 1 шт	55	50		5	5	0,35	80
молоко	30	30		0,9	0,9	1,41	18
масло сливочное	3	3		0,024	2,4	0,039	19,8
				5,924	8,3	1,799	117,8
Салат из зеленого горошка консер.			40				
Зеленый горошек	50	40		0,52	0,04	1,6	12
Масло растит.	2	2		-	2	-	18
				0,52	2,04	1,6	30
Чай с молоком			150				
чай	0,7	0,7					
сахар	7	7		-	-	7	28
молоко	100	100		3	3	4,7	60
				3	3	11,7	88
Бутерброд с маслом и сыром			25/5/8				
Хлеб пшеничный	25	25		1,925	0,75	12,5	65
масло сливочное	5	5		0,04	4	0,065	33
сыр	8	8		1,84	2,4	-	28,8
				3,805	7,15	12,565	126,8
Итого завтрак				13,249	20,49	27,664	362,6
2 завтрак							
сок	100	100	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			150				
Кура НА КОСТИ	30	20		3,6	3,6	0,2	38
картофель	80	50		1	0,2	8,5	40
крупа перловая	4	4		0,36	0,08	2,4	13,2
морковь	6	4		0,052	0,004	0,16	1,2
лук репчатый	6	4		0,052	0,004	0,16	1,2
огурец консервированный б/уксуса	6	4		0,052	0,004	0,16	1,2
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
				5,262	8,242	11,786	134
Суфле из курицы с макаронами с молочным соусом			70/120				
кура	80	55		9,9	9,9	0,55	104,5
лук репчатый	8	6		0,078	0,006	0,24	1,8

масло растительное	2	2			2	-	18
рис	5	5		0,45	0,1	3	16,5
Яйцо1/8	6,9	6,3		0,63	0,63	0,0441	10,08
мука	3	3		0,3	0,03	2,1	9,9
молоко	20	20		0,6	0,6	0,94	12
макароны	30	30		3	0,3	21	102
масло сливочное	4	4		0,032	3,2	0,052	26,4
				14,99	16,766	27,9261	301,18
Соус			30				
молоко	30	30		0,9	0,9	1,41	18
мука	3	3		0,3	0,03	2,1	9,9
				1,2	0,93	3,51	27,9
Компот из сухофруктов			150				
сухофрукты	9	9		0,144	-	5,4	25,2
сахар	5	5		-	-	5	20
				0,144	-	10,4	45,2
Хлеб ржаной	30	30	30	1,8	0,36	10,2	54
Итого обед				23,786	26,328	65,0221	571,28
ПОЛДНИК							
Рыба с овощами			100				
Рыба филе	80	70		11,2	0,42	-	49
лук	8	6		0,078	0,006	0,24	1,8
морковь	40	30		0,39	0,03	1,2	9
масло растительное	2	2		-	2	-	18
				11,668	2,456	1,44	77,8
Какао с молоком			150				
какао	1	1		0,2	0,15	0,1	3,5
сахар	5	5		-	-	5	20
молоко	100	100		3	3	4,7	60
				3,2	3,15	9,8	83,5
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	10	52
Вафли	20	20	20	1,12	6,4	11	100
Соль всего	2,25	2,25					
Итого полдник				17,528	12,606	32,24	313,3
Итого за день				55,063	59,42	132,92	1297,18

я

ДЕНЬ 7

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 молочная пшеничная жидкая с МАСЛОМ			150				

крупа пшеничная	20	20		1,8	0,4	12	66
молоко	120	120		3,6	3,6	5,64	72
масло сливочное	4	4		0,032	3,2	0,052	26,4
сахар	2	2		-	-	2	8
				5,432	7,2	19,692	172,4
Коф.НАПИТОК с молоком			150				
кофе	1,5	1,5		0,18	0,03	1,05	5,25
сахар	7	7		-	-	7	28
молоко	100	100		3	3	4,7	60
				3,18	3,03	12,75	93,25
Бутерброд с маслом			25/5				
масло сливочное	5	5		0,04	4	0,065	33
Хлеб пшеничный	25	25		1,925	0,75	12,5	65
				1,965	4,75	12,565	98
Итого завтрак				10,577	14,98	45,007	363,65
2 завтрак			110				
яблоко	140	110		0,88	0,33	8,8	55
Итого 2 завтрак				0,88	0,33	8,8	55
ОБЕД							
Салат из кукурузы консерв.			40				
масло растительное	2	2		-	2	-	18
кукуруза консерв.	50	40		0,52	0,04	1,6	12
				0,52	2,04	1,6	30
Суп картофельный с фрикадельками			150				
картофель	80	60		1,2	0,24	10,2	48
морковь	8	6		0,078	0,006	0,24	1,8
лук репчатый	8	6		0,078	0,006	0,24	1,8
				1,356	0,252	10,68	51,6
Фрикадельки			18				
мясо говядина	25	20		4	3,2	-	44
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
				4,113	3,301	0,047	45,9
Запеканка из печени с рисом в сметанном соусе			160				
Печень говяжья	121	100		20	4	-	110
лук репчатый	38	30		0,39	0,03	1,2	9
масло сливочное	3	3		0,024	2,4	0,039	19,8
Яйцо 1/5	11	10		1	1	0,07	16
рис	20	20		1,8	0,4	12	66

				23,214	7,83	13,309	220,8
Соус			10				
сметана	8	8		0,208	1,2	0,288	12,8
мука	3	3		0,3	0,03	2,1	9,9
				0,508	1,23	2,388	22,7
Хлеб ржаной	30	30		1,8	0,36	10,2	54
Хлеб пшеничный	20	20		1,54	0,6	10	52
Компот из сухофруктов			150				
сухофрукты	9	9		0,144	-	5,4	25,2
сахар	5	5		-	-	5	20
				0,144	-	10,4	45,2
Итого обед				33,195	15,613	58,624	522,2
ПОЛДНИК							
Сок			150	0,75	-	12	75
Булочка молочная			70				
мука	30	30		3	0,3	21	99
масло растительное	2	2		-	2	-	18
сахар	2	2		-	-	2	8
Яйцо 1/8	6,9	6,3		0,63	0,63	0,0441	10,08
молоко	35	35		1,05	1,05	1,645	21
дрожжи	0,04	0,04					
				4,68	3,98	24,6891	156,08
Соль всего	2,25	2,25					
Итого полдник				5,43	3,98	36,6891	231,08
Итого за день				50,08	34,9	149,12	1171,9

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							
Запеканка творожная со сметанным соусом			140/15				
творог	100	100		16	9	3	160
молоко	10	10		0,3	0,3	0,47	6
манка	7	7		0,63	0,14	4,2	23,1
яйцо 1/6шт	9,2	8,3		0,83	0,83	0,058 1	13,28
масло сливочное	2	2		0,016	1,6	0,026	13,2
сахар	5	5				5	20
				17,776	11,87	12,75 41	235,58
Соус сметанный			15				
сметана	15	15		0,39	2,25	0,54	24
мука	3	3		0,3	0,03	2,1	9,9
сахар	4	4				4	16
				0,69	2,28	6,64	49,9
Чай с молоком			150				
сахар	7	7				7	28
чай	0,7	0,7					
молоко	100	100		3	3	4,7	60
				3	3	11,7	88
Бутерброд с маслом			25/ 5				
хлеб пшеничный	25	25		1,925	0,75	12,5	65
масло сливочное	5	5		0,04	4	0,065	33
				1,965	4,75	12,56 5	98
Итого завтрак				23,431	21,9	43,65 91	471,48
2-й Завтрак			110				
яблоко	130	110		0,88	0,33	8,8	55
Итого 2 завтрак				0,88	0,33	8,8	55
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов			40				
огурцы свежие	40	40		0,52	0,04	1,6	12
масло растительное	2	2		-	2	-	18

				0,52	2,04	1,6	30
Суп рыбный перловый			150				
консерва рыбная	20	20		3,6	4,2		52
масло сливочное	2	2		0,016	1,6	0,026	13,2
перловка	5	5		0,45	0,1	3	16,5
картофель	55	45		0,9	0,18	7,65	36
лук	6	4		0,052	0,004	0,16	1,2
морковь	6	4		0,052	0,004	0,16	1,2
				5,07	6,088	10,996	120,1
Котлета с овощным рагу			70/120				
мясо говяд. свин.	70/70	60/60		12/9	9,6/16,2	-	132/180
лук репчатый	8	6		0,078	0,006	0,24	1,8
яйцо 1/8 шт.	6,9	6,3		0,63	0,63	0,0441	10,08
мука пшеничная	5	5		0,5	0,05	3,5	16,5
масло растительное	2	2		-	2	-	18
				13,208/10,208	12,286/18,886	3,7841	178,38/226,38
Овощное рагу			120				
картофель	70	50		1	0,2	8,5	40
лук	8	6		0,078	0,006	0,24	1,8
морковь	30	20		0,26	0,02	0,8	6
капуста свежая	90	70		0,91	0,07	2,8	21
молоко	10	10		0,3	0,3	0,47	6
масло сливочное	3	3		0,024	2,4	0,039	19,8
масло раст.	2	2		-	2	-	18
				2,572	4,996	12,849	112,6
Компот из сухофруктов			150				
сухофрукты	9	9		0,144	-	5,4	25,2
сахар	5	5		-	-	5	20
				0,144	-	10,4	45,2
Хлеб ржаной	30	30	30	1,8	0,36	10,2	54
Итого обед				23,314 /20,314	25,77/32,37	49,8291	540,28/588,28

Полдник

Ряженка			150	4,5	4,5	7,05	90
Батон с повидлом	20	5	20/5				
повидло	5	5		-	-	3	12
Хлеб пшеничный	20	20		1,54	0,6	10	52
				1,54	0,6	13	64
Соль всего	2,25	2,25					
Итого полдник				6,04	5,1	20,05	154
Итого за день				53,67/50,67	53,1/59,7	122,34	1220,76/1268,76

я

ДЕНЬ 9

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 манная			150				
Крупа манная	17	17		1,53	0,34	10,2	56,1
молоко	120	120		3,6	3,6	5,64	72
масло сливочное	4	4		0,032	3,2	0,052	26,4
сахар	2	2		-	-	2	8
				5,162	7,14	17,892	162,5
Какао С МОЛОКОМ			150				
какао	0,7	0,7		0,14	0,105	0,07	2,45
сахар	7	7		-	-	7	28
молоко	100	100		3	3	4,7	60
				3,14	3,105	11,77	90,45
Бутерброд с маслом, сыром			25/5/8				
масло сливочное,	5	5		0,04	4	0,065	33
сыр	8	8		1,84	2,4	-	28,8
Хлеб пшеничный	25	25		1,925	0,75	12,5	65
				3,805	7,15	12,565	126,8
Итого завтрак				12,107	17,395	42,227	379,75
2- й Завтрак							
Сок			100	0,5	-	8	50
Итого 2 завтрак				0,5	-	8	50
ОБЕД							
Салат из свежих помидоров			40				
Помидор свежий	40	40		0,52	0,04	1,6	12
масло растительное	2	2		-	2	-	18
				0,52	2,04	1,6	30
Борщ со сметаной			150				
кура	30	20		3,6	3,6	0,2	38
картофель	30	20		0,4	0,08	3,4	16
морковь	6	4		0,052	0,004	0,16	1,2
свекла	30	20		0,26	0,02	0,8	6
капуста свеж.	42	30		0,39	0,03	1,2	9
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
				4,848	8,084	5,966	109,4
Биточки рыбные с картофельным пюре			70/130				
Рыба филе	70	60		9,6	0,36	-	42
лук	8	6		0,078	0,006	0,24	1,8
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
				10,808	3,046	3,7841	88,38
Картофельное пюре			130				
картофель	180	130		2,6	0,52	22,1	104
масло сливочное	3	3		0,024	2,4	0,039	19,8
молоко	10	10		0,3	0,3	0,47	6
				2,924	3,22	22,609	129,8
Компот из сухофруктов			150				
сухофрукты	9	9		0,144	-	5,4	25,2
сахар	5	5		-	-	5	20
				0,144	-	10,4	45,2
Хлеб ржаной	30	30	30	1,8	0,36	10,2	54
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	10	52
Итого обед				22,584	17,35	64,5591	508,78
ПОЛДНИК							
Чай с молоком			150				
чай	0,7	0,7					
сахар	5	5		-	-	5	20
молоко	100	100		3	3	4,7	60
				3	3	9,7	80
Булочка « Веснушка»			70				
мука	30	30		3	0,3	21	99
молоко	35	35		1,05	1,05	1,645	21
яйцо 1/8 шт.	6,9	6,3		0,63	0,63	0,0441	10,08
масло растительное	2	2		-	2	-	18
сахар	2	2		-	-	2	8
дрожжи сухие	0,04	0,04					
изюм	4	4		0,064	-	2,4	11,2
				4,744	3,98	27,0891	167,28
Соль всего	2,25	2,25					
Итого полдник				7,744	6,98	36,7891	247,28
Итого за день				42,935	41,725	151,5752	1185,81

Я

ДЕНЬ 10

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			150				
масло сливочное	4	4		0,032	3,2	0,052	26,4
сахар	2	2		-	-	2	8
молоко	120	120		3,6	3,6	5,64	72
крупа пшено	20	20		1,8	0,4	12	66
				5,432	7,2	19,692	172,4
Коф. НАПИТОК с молоком			150				
кофе	1,5	1,5		0,18	0,03	1,05	5,25
сахар	7	7		-	-	7	28
молоко	100	100		3	3	4,7	60
				3,18	3,03	12,75	93,25
Бутерброд с маслом			25/5				
хлеб пшеничный	25	25		1,925	0,75	12,5	65
масло сливочное	5	5		0,04	4	0,065	33
				1,965	4,75	12,565	98
Итого завтрак				10,577	14,98	45,007	363,65
2-й Завтрак			110				
яблоко	140	110		0,88	0,33	8,8	55
Итого 2 завтрак				0,88	0,33	8,8	55
ОБЕД							
Суп рисовый			150				
мясо куры	30	20		3,6	3,6	0,2	38
рис	7	7		0,63	0,14	4,2	23,1
лук репчатый	6	4		0,052	0,004	0,16	1,2
морковь	6	4		0,052	0,004	0,16	1,2
картофель	60	40		0,8	0,16	6,8	32
масло сливочное	2	2		0,016	1,6	0,026	13,2
масло растительное	2	2		-	2	-	18
				5,15	7,508	11,546	126,7
Фрикадельки из птицы с тушеной			70/120				

капустой							
филе птицы	65	60		10,8	10,8	0,6	114
лук репчатый	8	6		0,078	0,006	0,24	1,8
яйцо 1/8 шт.	6,9	6,3		0,63	0,63	0,0441	10,08
капуста свежая	200	150		1,95	0,15	6	45
масло растительное	2	2		-	2	-	18
масло сливочное	3	3		0,024	2,4	0,039	19,8
морковь	20	15		0,195	0,015	0,6	4,5
Хлеб пшеничный				0,77	0,3	5	26
	10	10		14,447	16,301	12,5231	239,18
Компот из свежих фруктов			150				
яблоко	40	30		0,24	0,09	2,4	15
сахар	5	5		-	-	5	20
				0,24	0,09	7,4	35
Хлеб ржаной	30	30	30	1,8	0,36	10,2	54
Итого обед				21,637	24,259	41,6691	454,88
ПОЛДНИК							
Салат из свежих огурцов с яйцом			40/25				
Огурцы свежие	40	40		0,52	0,04	1,6	12
масло растительное	2	2		-	2	-	18
яйцо ½ шт.	27,5	25		2,5	2,5	0,175	40
				3,02	4,54	1,775	70
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	10	52
Кисель			150				
сок	50	50		0,25	-	4	25
сахар	5	5		-	-	5	20
крахмал	7	7		0,7	0,07	4,9	23,1
				0,95	0,07	13,9	68,1
Вафли	20	20	20	1,12	6,4	11	100
Соль всего	2,25	2,25				-	-
Итого полдник				6,63	11,61	36,675	290,1
Итого за день				39,7	51,2	132,15	1163,6