УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с № 3
г. Вязьмы Смоленской области
_____ М.А. Фляжникова
приказ № 45 от 03.02. 2016 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
(примерное)

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 3
г. Вязьмы Смоленской области

1 день

Завтрак	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кальций	Фосфор	А	Каротин	С
Салат из капусты			**60**									
Капуста	70	48		0.6	-	2.0	10.6	18.2	1,2	-	-	11,5
Морковь	10	8		0,1	-	0,5	2.3	2,7	2,5	-	0,6	0,3
Масло растительное	5	5		-	4,7	-	43,6	-	-	-	-	-
Яйцо	50	40	**1шт.**	4.5	4,9	0,2	63.5	17.2	73,6	0,2	-	-
Хлеб с маслом с сыром			**30/10/19**									
Хлеб пшеничный	30	30		2,0	0,2	15,1	72,0	6,0	19,6	-	-	-
Масло сливочное	10	10		-	7.9	0,1	73.4	-	-	0,1	-	-
Сыр	20	19		3.5	5,1	0,3	63,1	132.8	84.1	-	-	-
Хлеб ржаной	20	20	**20**	1,0	0,2	8,5	40,8	5.8	-	-	-	-
Чай			**200**									
Чай	0,0004	0,0004		0,1	-	11,2	43,0	-	-	-	-	-
Сахар	10	10		-		13.4	54.6	-	-	-	-	-
2-ой завтрак												
Сок	100	100	**100**	-	-	11,7	50,0	8,0	9,0	-	-	-
Всего за завтрак				**12,34**	**23,0**	**48,7**	**473,9**	**190,7**	**190,0**	**0,3**	**0,6**	**11,8**
Обед												
Салат из моркови			**60**									
Морковь	75	55		0,6	-	3,7	17,4	20,4	18,6	-	4,3	2,4
Сахар	2	2		-	-	1,9	7.8	-	-	-	-	
Масло растительное	5	5			4,7		43,6	-	-	-	-	-

Суп картофельный с клецками на мясном бульоне и сметаной			**250/5**									
Картофель	110	60		1,2	-	14,0	62,0	8,0	38,0	-	-	7,5
Мука	25	25		2.2	0,2	16,9	79,9	5,3	22,1	-	-	-
Лук	15	14		0,3	-	1,1	5,7	4,9	8,8	-	0,003	1,2
Морковь	15	12		0,1	-	0,7	3,2	4,1	3,7	-	0,9	0,5
Сметана	5	5		0,1	1,4	0,2	14,2	4,3	3,4	0,02	-	-
Яйцо	12,5	10		0,9	0,9	-	12,7	4,3	18,4	0.06	-	-
Масло сливочное	3	3		-	2,4	-	22,0	-	-	-	-	-
Голубцы ленивые с мясом и сметаной			**36/150/6**									
Мясо	60	56		6,7	4.4	-	68,3	4,5	85,7	-	-	-
Лук	15	14		0.3	-	1,1	5,7	4,9	8,8	-	0.003	1,2
Морковь	15	12		0,1	-	0,7	3,2	4,1	3,7	-	0,9	0,5
Рис	15	14		0,9	0,1	10,7	48,9	4,1	14,3	-	-	-
Масло сливочное	3	3			2,4		22,0	-	-	0,1	-	-
Сметана	6	6		0,1	1,7	0,2	17,0	5,2	4,1	0,2	-	-
Компот из сухофруктов			**200**									
Сухофрукты	15	12		0,2	-	7,5	31,4	12,5	8,7	-	-	-
Сахар	12	12		-	-	11,5	46,8	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	30	30	**30**	1.5	0,3	12.8	61,2	8,7	60	-	-	-
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	1,3	0,1	10,1	48,0	4,0	19,6	-	-	-
Всего за обед				**19,12**	**18,7**	**107,23**	**691,7**	**156,8**	**391,9**	**0,7**	**6,81**	**45,9**
Полдник												
Кефир с сахаром			**170/3**									

Кефир	170	170		4,8	6,0	7,7	105,4	204,0	161,5	0,1	-	1,7
Сахар	3	3		-	-	2,9	11,7	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	2,0	0,2	15,1	72,0	6,0	29,4	-	-	-
Всего за полдник				6,8	6,2	25,7	189,1	210,0	190,0	0,1	-	1,7
Ужин												
Блины с подливой «Медок»			**150/10**									
Мука	70	68		6,2	0,5	47,9	226,4	15,0	62,6	-	-	-
Молоко	120	120		3,4	4,2	5,4	74,4	144,0	114,0	0,1	-	1,2
Яйцо	5	4		0,4	0,4	0,01	5,1	1,7	7,4	0,02	-	-
Дрожжи	1	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сахар	5	5		-	-	4,8	19,5	-	-	-	-	-
Сахар на подливу	5	5		-	-	4,8	19,5	-	-	-	-	-
Масло сливочное	5	5		0,02	3,92	0,1	73,4	-	-	0.03	-	-
Масло растительное	7	7		-	6,6	-	61,0	-	-	-	-	-
Кофе с молоком			**200**									
Кофе	1,2	1,2		0,2	0,05	0,05	1,4	-	-	-	-	-
Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62,0	120,0	95,0	0,05	-	1,0
Сахар	10	10		-	-	9,6	39,0	-	-	-	-	-
Всего за ужин				**13,02**	**19,17**	**77,16**	**581,7**	**280,7**	**279,0**	**0,2**	**-**	**2,2**
Всего за день				**51,28**	**67,07**	**258,79**	**1936,4**	**838,2**	**1051,8**	**1,3**	**7,41**	**61,6**

2 день

Завтрак	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кальций	Фосфор	А	Каротин	С
Каша ячневая			**250**									
Крупа ячневая	30	30		2,3	0,3	20,8	97,5	12,3	69,6	-	-	-
Молоко	100	100		2.8	3,5	4.5	62,0	120	95	0.5	-	1.0
Сахар	5	5		-	-	4.8	19,5	-	-	-	-	-
Масло сливочное	5	5		0,02	3,9	0,02	36,7	-	-	0,03	-	-
Какао с молоком			**200**									
Сахар	12	12		-	-	11,5	46,8	-	-	-	-	-
Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62,0	120,0	95,0	0,05	-	1,1
Хлеб с маслом			**30/8**									
Хлеб пшеничный	30	30		2,0	0,2	15,1	72,0	6,0	19,6	-	-	-
Масло сливочное	8	8		0,03	6,3	0,04	58,7	-	-	0,05	-	-
2-ой завтрак												
Бананы	260	260	**260**	1,7	-	27,3	112.3	10,4	35,4	-	0,2	13,7
Всего за завтрак				**11,95**	**17,9**	**88,86**	**571,5**	**268,7**	**314,6**	**0,18**	**0,2**	**15,9**
Обед												
Салат капустно-яблочный			**60**									
Морковь	10	8		0,7	-	0,5	2,2	0,3	2,5	-	0,6	0,3
Капуста	80	47		0,6	-	1,9	10,3	17,9	11,8	-	-	11,3
Масло растительное	5	5		-	6,6	-	61.0	-	-	-	-	-
Яблоки	10	6		0,01	-	0,8	3,4	1,3	0,9	-	0,01	0,5
Борщ с мясом и сметаной			**12/238/5**									

Мясо	60	60		7,2	4,7	-	73,2	4,8	91,8	0,01	-	-
Картофель	70	45		0,5	-	6,3	27,9	3,6	17,1	-	-	3.4
Лук	15	14		0.3	-	1,1	5,7	4,9	8,8	-	0,003	1,2
Морковь	15	12		0,1	-	0,7	3,2	4,1	3,7	-	0,9	0,5
Томат	5	5		0,2	-	0,7	3,2	0,5	1,1	-	0,1	1,7
Свекла	70	45		0,4	-	3,5	15,8	9,9	15,3	-	0,01	3,6
Сметана	5	5		0,02	3,9	0,02	36,7	-	-	0,1	-	-
Капуста	40	30		0,4	-	1,2	6,6	11,4	7,5	-	-	7,2
Оладьи из печени с картофельным пюре с соусом			**70/30/120**									
Печень	80	60		8,2	1,6	-	48,6	3,0	189,6	8,4	-	-
Хлеб пшеничный	10	10		0,7	0,1	5,0	24,0	2,0	9,8	-	-	-
Масло сливочное	5	5		0,02	3,9	0,02	36,7	-	-	0,03	-	-
Сметана	6	6		0,1	1,7	0,2	17,0	5,2	4,1	0,02	-	-
Лук	10	8		0,2	-	0,6	3,7	3,2	5,7	-	0,001	0,8
Яйцо	5	4		0,4	0,4	0,01	5,1	1,7	7,4	0,02	-	-
молоко	10	10		0,3	0,4	0,5	6,2	12,0	9,5	-	-	0,1
Масло растительное	3	3		-	2,8	-	26,2	-	-	-	-	-
Картофель	250	150		1,5	-	18,0	79,5	12,0	57,0	-	-	11,3
Молоко	30	30		0,8	1,1	1,4	18,6	36,0	28,5	0,02	-	0,3
Томата	5	5		0,2	-	0,7	3,2	0,5	1,1	-	0,1	1,7
Мука	10	10		0,9	0,1	7,0	33,3	2,2	9,2	-	-	-
Лук	15	14		0,3	-	1,1	5,7	4,9	8,8	-	0,003	1,2
Морковь	15	12		0,1	-	0,7	3,2	4,1	3,7	-	0,9	0,5
Компот из свежих яблок			**200**									

Яблоки	30	20		0.04	-	2,0	8,4	3,2	2,2	-	0,02	1,2
Сахар	15	15		-	-	14,4	58,5	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	50	50	**50**	2,5	0,5	21,3	102,0	14,5	100,0	-	-	-
Всего за обед				27,36	26,0	99,65	759,7	167,2	616,7	8,6	2,65	46,8
Полдник												
Молоко, печенье			**200/40**									
Молоко	210	200		5,6	7,0	9,0	124,0	240,0	190,0	0,1	-	2,0
Печенье	40	40		3,6	-	29,2	134,4	13,6	18,4	-	-	-
Всего за полдник				9,2	7,0	38,2	258,4	253,4	208,4	0,1	-	2,0
Ужин												
Запеканка творожная с изюмом и фруктовым соусом			**110/50**									
Яйцо	5	4		0,4	0,4	0,001	43,6	-	-	-	-	-
Творог	100	100		12,0	8,5	3,3	141,0	89,0	180,0	-	-	-
Крупа манная	10	10		1,0	0,1	7,0	33,3	4,1	10,1	-	-	-
Сахар	5	5		-	-	4,8	19,5	-	-	-	-	-
Изюм	5	5		0,1	-	3,2	12,9	3,6	5,8	-	0.004	-
Кисель	10	10		0,02	-	8,2	33,7	-	-	-	-	-
Чай с молоком			**200**									
Чай	0,0006	0,0006		0,6	-	0,7	15,6	-	-	-	-	-
Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62,0	120,0	95,0	0,05	-	1,1
Сахар	15	15		-	-	11,5	46,8	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	1,3	0,1	10,1	48,0	4,0	19,6	-	-	-
Всего за ужин				**18,22**	**12,6**	**53,31**	**417,9**	**222,4**	**317,9**	**0,07**	**0,004**	**1,1**
Всего за день				**66,73**	**63,5**	**280,12**	**2007,5**	**911,9**	**1457,6**	**8,95**	**2,85**	**65,8**

3 день

Завтрак	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кальций	Фосфор	А	Каротин	С
Лапшевник молочный			**250**									
Молоко	100	100		2,8	3.5	4,5	62	120	95	0,05	-	1.0
Макароны	30	30		2,8	0,2	21,3	100,8	10,2	29,1	-	-	-
Сахар	5	5		-	-	4.8	19,5	-	-	-	-	-
Масло сливочное	5	5		0,02	3,9	0,02	36,7	-	-	0.03	-	-
Кофе с молоком			**200**									
Кофе	1,2	1,2		0,2	0,05	0,05	1,4	-	-	-	-	-
Молоко	100	100		2,8	3.5	4,5	62	120	95	0,05	-	1,0
Сахар	12	12		-	-	11,5	46,8	-	-	-	-	
Хлеб с маслом			**30/8**									
Хлеб пшеничный	30	30		2,0	0,2	15,1	72,0	6,0	19,6	-	-	-
Масло сливочное	8	8		0,03	6,3	0,04	58,7	-	-		-	-
2-ой завтрак												
Фрукты	260	260	**260**	2,1	-	34,1	140,4	13,0	44,2	-	0,18	17,2
Всего завтрак				**12,75**	**17,65**	**84,41**	**553,5**	**269,2**	**282,9**	**0,13**	**0,18**	**19,4**
Обед												
Салат свекольный с ½ яйца			**60/1/2**									
Свекла	90	50		0,4	-	3,9	17,5	11.0	17,0	-	0,01	4,0
Лук	10	9		0,2	-	0,7	3.7	3.2	5.7	-	0,002	0,8
Яйцо	25	20		1,8	1,9	0,1	25,4	8,6	36,8	0,12	-	-
Масло растительное	5	5		-	4.7	-	43,6	-	-	-	-	-
Суп овощной на			**250/5**								-	-

курином бульоне со сметаной												
Картофель	150	80		1,0	-	11,2	49,6	6,4	30	-	-	6,0
Морковь	15	12		0,1	-	0,7	3.2	4.1	3.7	-	0,9	0,5
Лук	15	14		0,3	-	1,1	5,7	4,9	8,8	-	0,003	1,2
Сметана	5	5		0,1	1,4	0,2	14,2	4,3	3,4	0,02	-	-
Масло сливочное	3	3		0,01	2,4	0,02	22	-	-	0,02	-	-
Плов с курицей			**150/60**									
Куры	120	120		10,7	7,7	-	115,2	58,8	282,0	0,07	-	-
Рис	45	43		2,7	0,4	30,6	140,2	12,5	43,9	-	-	-
Лук	25	18		0,4	-	1,4	5,4	6,3	11,3	-	-	1,2
Морковь	30	20		0,2	-	1,2	5,8	6,8	6,2	-	1,4	0,8
Масло сливочное	3	3		0,01	2,4	0,02	22	-	-	0,02	-	-
Компот из сухофруктов			**200**									
Сухофрукты	15	13		0,2	-	7,5	31,4	12,5	8,7	-	-	-
Сахар	12	12		-	-	11,5	46,8	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	30	30	**30**	1,5	0,3	12,8	61,2	8,7	60,0	-	-	-
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	1,3	0,1	10,1	48,0	4,0	19,6	-	-	-
Всего обед				**20,92**	**20,4**	**92,62**	**653,2**	**151,7**	**536,8**	**0,24**	**2,31**	**14,7**
Полдник												
Кефир с сахаром			**170/3**									
Кефир	170	170		4,8	6,0	7,7	105,4	204,0	161,5	0,1	-	1,7
Сахар	3	3		-	-	2,9	11,7	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	2,0	0,2	15,1	72,0	6,0	29,4	-	-	-
Всего за полдник				**5,91**	**10,6**	**19,52**	**200,3**	**233,5**	**195,5**	**0,15**	**-**	**1,9**
Ужин												

Котлета рыбная с тушеной капустой и со сметаной			**70/150/6**									
Рыба	70	70		5,5	2,0	-	40,6	40,6	61,6	-	-	-
Молоко	10	10		0,3	0,4	0,5	6,2	12,0	10,0	0,01	-	0,1
Яйцо	5	4		0,4	0,4	0,01	6,3	1,9	9,2	0,03	-	-
Хлеб пшеничный	10	10		0,7	0,1	5,0	24,0	2,0	9,8	-	-	-
Лук	10	8		0,2	-	0,6	3,3	2,8	5,6	-	0,02	0,7
Мука	10	10		0,9	0,1	7,0	33,3	2,2	9,2	-	-	-
Масло растительное	4	4		-	3,8	-	34,9	-	-	-	-	-
Капуста	210	150		1,8	-	6,2	33,0	57,0	37,5	-	-	36,0
Лук	15	14		0,3-	-	1,1	5,7	4,9	8,8	-	0,003	1,2
Морковь	15	12		0,1	-	0,7	3,2	4,1	3,7	-	0,9	0,5
Масло сливочное	3	3		0,01	2,4	0,02	22,0	-	-	0,02	-	-
Сметана	6	6		0,1	1,7	0,2	17,0	5,2	4,1	0,02	-	-
Чай с молоком			**200**									
Чай	0,0006	0,0006		**0,6**	**-**	**0,7**	**15,6**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**
Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62,0	120,0	95,0	0,05	-	1,0
Сахар	12	12		-	-	11,5	46,8	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	1,3	0,1	10,1	48,0	4,0	19,6	-	-	-
Хлеб ржаной	20	20	**20**	1,0	0,2	8,5	40,8	5,8	-	-	-	-
Всего за ужин				**16,01**	**14,7**	**56,63**	**442,7**	**262,5**	**274,1**	**0,13**	**0,92**	**39,5**
Всего за день				**55,59**	**63,35**	**253,18**	**1849,7**	**916,9**	**1289,3**	**0,65**	**3,41**	**75,5**

4 день

Завтрак	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кальций	Фосфор	А	Каротин	С
Каша манная			**200**									
Крупа манная	25	25		2,4	0,2	17,5	83,3	10,3	25,3	-	-	-
Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62,0	120,0	95,0	0,05	-	1,0
Сахар	5	5		-	-	4,8	19,5	-	-	-	-	-
Масло сливочное	5	5		0,02	3,9	0,02	36,7	-	-	0,03	-	-
Всего				**5,52**	**8,9**	**24,62**	**206,0**	**138,51**	**175,5**	**0,08**	**-**	**1,0**
Кофе с молоком			**200**									
Кофе	2,4	2,4		0,4	0,1	0,1	2,8	-	-	-	-	-
Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62,0	120,0	95,0	0,05	-	1,0
Сахар	10	10		-	-	8,6	35,1	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный с маслом, с сыром			**20/8/19**									
Хлеб пшеничный	20	20		1,3	0,1	10,1	48,0	4,0	19,6	-	-	-
Масло сливочное	8	8		0,03	6,3	0,04	58,7	-	-	0,05	-	-
Сыр	24	22		4,0	**3,0**	**0,4**	**73,0**	**153,8**	**85,8**	**0,04**	**-**	**-**
2-ой завтрак												
Яблоки	230	230	**230**	0,5	-	23,2	96,6	36,8	25,3	-	0,2	14,3
Всего завтрак				**14,15**	**20,7**	**74,06**	**578,9**	**444,9**	**346,0**	**0,22**	**0,2**	**16,5**
Обед												
Салат зимний			**60**									
Картофель	70	42		0,3	-	3,2	14,7	9,2	14,3	-	0,04	3,4
Огурцы соленые	15	10		0,1	-	0,3	1,4	2,2	2,6	-	-	0,5
Масло растительное	5	5		-	4,7	-	43,6	-	-	-	-	-

Лук	10	8		0,2	-	0,6	3,3	2,8	5,0	-	0,002	0,7
Морковь	20	12		**0,1**	**-**	**0,7**	**3,2**	**4,1**	**3,7**	**-**	**0,9**	**0,5**
Суп гороховый с курицей			**235/15**									
Картофель	90	46		0,6	-	6,4	28,5	3,7	17,5	-	-	3,5
Куры	30	30		2,7	1,9	-	28,8	14,7	70,5	0,02	-	-
Горох	20	16		3,1	0,4	8,0	48,6	10,1	59,0	-	0,01	0,6
Лук	15	14		0,3	-	1,1	5,7	4,9	8,8	-	0.003	1,2
Морковь	15	12		0,1	-	0,7	3,2	4,1	3,7	-	0,9	0,5
Масло сливочное	3	3		0,01	2,4	0,02	22,0	-	-	0,02	-	-
Котлета мясная с тушеной капустой, сметаной			**60/150/11**	0,2	3,1	0,03	31,2	2,5	7,5	0,03	-	-
Мясо	60	60		7,2	4,7	-	73,2	4,8	91,8	0,01	-	-
Лук	10	8		0,2	-	0,6	3,3	2,8	5,0	-	0,002	0,7
Хлеб пшеничный	10	10		0,7	0,1	5,0	24,0	2,0	9,8	-	-	-
Яйцо	5	4		0,4	0,4	0,001	43,6	-	-	-	-	-
Масло растительное	3	3		-	2,8	-	26,2	-	-	-	-	-
Капуста	210	156		1,9	-	6,4	34,3	59,3	39,0	-	-	37,4
Морковь	15	12		0,1	-	0,7	3.2	4,1	3,7	-	0,9	0,5
Лук	15	14		0,3	-	1,1	5,7	4,9	8,8	-	0,003	1,2
Масло сливочное	3	3		0,01	2,4	0,02	22,0	-	-	0,02	-	-
Сметана	11	11		0,2	3,1	0,3	31,2	9,5	7,5	0,03	-	-
Компот яблочный			**200**									
Яблоки	30	20		0,04	-	2,0	8,4	3,2	2,2	-	0,02	1,2
Сахар	12	12		-	-	11,5	46,8	-	-	-	-	-

Хлеб ржаной	50	50	**50**	2,5	0,5	21,3	102,0	14,5	100	-	-	-
Всего обед				**21,15**	**21,0**	**71,72**	**612,5**	**154,6**	**442,5**	**0,08**	**2,74**	**51,2**
Полдник												
Молоко	210	200	**200**	5,6	7,0	9,0	124,0	240,0	190,0	0,1	-	2,0
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	2,0	0,2	15,1	72,0	6,0	29,4	-	-	-
Всего полдник				**7,6**	**7,2**	**24,1**	**196,0**	**246,0**	**219,4**	**0,1**	**-**	**2,0**
Ужин												
Вареники ленивые с маслом и песком			**140/5/5**									
Творог	100	100		12,0	8,5	3.3	141,0	89,0	180,0	-	-	-
Сахар	5	5		-	-	4,8	19,5	-	-	-	-	-
Сахар на посыпку	5	5		-	-	4,8	19,5	-	-	-	-	-
Масло сливочное	5	5		0,02	3,9	0,02	36,7	-	-	0,03	-	-
Яйцо	5	4		0,4	0,4	0,001	6,3	43,6	-	-	-	-
Мука	30	30		2,7	0,2	21,1	99,9	6,6	27,6	-	-	-
Чай с молоком			**200**									
Чай	0,0006	0,0006		0,6	-	0,7	15,6	-	-	-	-	-
Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62,0	120,0	95,0	0,05	-	1,0
Сахар	10	10		-	-	9,6	39,0	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	1,3	0,1	10,1	48,0	4,0	19,6	-	-	-
Всего ужин				**19,82**	**16,6**	**58,92**	**524,8**	**219,6**	**322,2**	**0,08**	**-**	**1,1**
Всего за день				**62,72**	**65,5**	**228,8**	**1912,2**	**1065,1**	**1330,1**	**0,48**	**2,94**	**70,8**

5 день

Завтрак	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кальций	Фосфор	А	Каротин	С
Каша геркулесовая молочная			**200**									
Геркулес	25	25		2,7	1,5	15,3	87,8	18,5	80,5	-	-	-
Молоко	100	100		2,8	3,5	4.5	62,0	120,0	95,0	0,05	-	1,0
Сахар	5	5		-	-	4,8	19,5	-	-	-	-	-
Масло сливочное	5	5		0,02	3,9	0,02	36,7	-	-	-	-	-
Всего				**5,82**	**7,96**	**28,92**	**217,2**	**120,0**	**95,0**	**0,05**	**-**	**1,0**
Кофе с молоком			**200**									
Кофе	1,2	1.2		0,2	0,05	0,05	1,4	-	-	-	-	-
Молоко	100	100		2,8	3.5	4.5	62,0	120,0	95.0	0,05	-	1,0
Сахар	12	12		-	-	11,5	46,8	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный с маслом			**30|8**									
Хлеб пшеничный	30	30		0,03	6,3	0,04	58,7	-	-	0,05	-	-
Масло сливочное	8	8		0,03	6,3	0,04	58,7	-	-	0,05	-	-
2-ой завтрак												
Мандарины	150	150	**150**	0,8	-	8,7	39,0	39,0	18,0	-	0,6	33,3
Всего завтрак				**11,35**	**18,95**	**64,51**	**485,9**	**303,5**	**317,9**	**0,18**	**0,6**	**35,3**
Обед												
Салат свекольный			**60**									
Свекла	100	50		0,4	-	3,9	17,5	11,0	17,0	-	0,01	4,0
Лук	10	8		0,2	-	0,6	3,3	2,8	5,0	-	0,002	0,7

Масло растительное	5	5		-	4.7	-	43,6	-	-	-	-	-
Суп манный с мясными фрикадельками			**50/200**									
Мясо	54	54		6,48	4,2	-	65,9	4,3	82,6	0,01	-	-
Лук	10	8		0,2	-	0,6	3,3	2,8	5,0	-	0,002	0,7
Яйцо	12,5	10		0,9	1,0	0,03	12,7	4,3	18,4	0,06	-	-
Лук	15	14		0,3	-	1,1	5,7	4,9	8,8	-	0,003	1,2
Морковь	15	12		0,1	-	0,7	3.2	4.1	3.7	-	0,9	0,5
Рыба по по-польски с картофельным пюре			**70/30/120**									
Рыба	120	120		9,48	3,36	-	69,6	69,6	105,6	-	-	-
Яйцо	12,5	10		0,9	1,0	0,003	12,7	4,3	18,4	0,06	-	-
Лук	15	14		0,3	-	1,1	5,7	4,9	8,8	-	0,003	1,2
Морковь	15	12		0,1	-	0,7	3.2	4.1	3.7	-	0,9	0,5
Масло сливочное	5	5		0,02	3,9	0,02	36,7	-	-	0,03	-	-
Мука	10	10		1,8	0,2	14.1	66,6	4.4	18,4	-	-	-
Картофель	260	130		1,6	-	18,2	80,6	10,4	49,4	-	-	9,8
Молоко	30	30		0,8	1,1	1,4	18,6	36,0	28,5	0,02	-	0,3
Компот из сухофруктов	-	-	**200**									
Сухофрукты	15	14		0,2	0,1	6,7	2,9	-	-	-	-	-
Сахар	15	15		-	-	14,3	58,5	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	1,3	0,1	10,1	48,0	4,0	19,6	-	-	-
Хлеб ржаной	30	30	**30**	1,5	0,3	12.8	61,2	8,7	60.0	-	-	-

Всего обед				**25,68**	**19,86**	**79,28**	**586,2**	**178,4**	**443,7**	**0,18**	**2,0**	**18,9**
Полдник												
Молоко	210	200	**200**	5.6	7,0	9,0	124,0	240,0	190,0	0,1	-	2,0
Вафли	20	20	**20**	3,6	-	29,2	134,4	13,6	18,4	-	-	-
Всего за полдник				9,2	7,0	38,2	258,4	253,6	208,4	0,1	-	2,0
Ужин												
Салат из свежей капусты	2,5	2,5	**60**									
Капуста	70	45		0,5	-	1,9	9,9	17,1	11,3	-	-	10,8
Масло растительное	5	5		-	4,7	-	43,6	-	-	-	-	-
Морковь	10	7		0,1	-	0,4	2,0	2,4	2,2	-	0,5	0,3
Омлет			**110**									
Яйцо	100	80		7,2	7,8	0,2	101,6	32,4	147,2	0,5	-	-
Молоко	30	30		**0,8**	**1,1**	**1,4**	**18,6**	**36,0**	**28,5**	**0,002**	**-**	**0,3**
Масло сливочное	3	3		**0,01**	**2,4**	**0,02**	**22,0**	**-**	**-**	**0,02**	**-**	**-**
Чай с молоком			**200**									
Чай	0,0006	0,0006		0,6	-	0,7	15,6	-	-	-	-	-
Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62,0	120,0	95,0	0,05	-	1,0
Сахар	15	15		-	-	14,3	58,5	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	20	20	**20**	1,0	0,2	8,5	40,8	5.8	40,0	-	-	-
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	2,0	0,2	15,1	72,0	6,0	29,4	-	-	-
Всего за ужин				**15,01**	**19,9**	**47,02**	**446,6**	**219,7**	**353,6**	**0,59**	**0**	**0,5**
Всего за день				**61,24**	**65,71**	**229,01**	**1777,1**	**955,2**	**1323,6**	**1,05**	**3,1**	**68,6**

6 день

Завтрак	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кальций	Фосфор	А	Каротин	С
Макароны с сыром			**118/19**									
Макароны	45	45		4,2	0,4	31,9	151,2	15,3	43,7	-	-	-
Сыр	20	19		3.5	5.1	0.3	63,1	132,8	74,1	0,04	-	-
Масло сливочное	5	5		0,02	3,9	0,02	36,7	-	-	0,03	-	-
Чай			**200**									
Чай	0,0006	0,0006		0,6	-	0,7	15,6	-	-	-	-	-
Сахар	15	15		-	-	14,3	58,5	-	-	-	-	-
Хлеб с маслом			**20/8**									
Хлеб пшеничный	20	20		1,3	0,1	10,1	48,0	4,0	19,6	-	-	-
Масло сливочное	8	8		0,03	6,3	0,04	58,7	-	-	0,05	-	-
2-ой завтрак												
Сок	100	100	**100**	0,4	-	11,7	50,0	8,0	9,0	-	-	-
Всего завтрак				**10,03**	**11,92**	**72,94**	**445,12**	**196,8**	**146,4**	**0,09**	**0,03**	**-**
Обед												
Салат морковный			**60**									
Морковь	80	55		0,6	-	3,4	16,0	18,7	17,1	-	4,0	2,2
Сахар	2	2		-	-	1,9	7,8	-	-	-	-	-
Масло	5	5		-	4,7	-	43,6	-	-	-	-	-

растительное												
Суп картофельно-пшенный с мясом			**12/238**									
Картофель	110	60		0,8	-	9,8	43,4	5,6	26,6	-	-	4,5
Мясо	20	20		2,4	1,6	-	24,4	1,6	30,6	0,002	-	-
Лук	15	14		0,3	-	1,1	5,7	4,9	8,8	-	0,003	1,2
Морковь	15	12		0,1	-	0,7	3,2	4.1	3,7	-	0,9	0,5
Масло сливочное	3	3		0,01	2.4	0,2	22,0	-	-	0,02	-	-
Пшено	10	10		1,0	0,2	6,5	33,0	3,0	18,6	-	-	-
Тефтели мясные с капустой тушеной, со сметаной			**50/150/11**									
Мясо	50	50		6,0	3,9	-	61,0	4,0	76,5	0,01	-	-
Капуста	210	150		1,8	-	6,2	33,0	57,0	37,5	-	-	36,0
Лук	10	8		0,2	-	0,6	3,3	2,8	5,0	-	0,002	0,7
Морковь	15	12		0,1	-	0,7	3,2	4.1	3,7	-	0,9	0,5
Томат	5	5		0,02	-	0,2	0,7	0,5	1.1	-	0,1	1,7
Сметана	11	11		0,2	3,1	0,3	31,2	9,5	7,5	0,03	-	-
Хлеб пшеничный	10	10		0,7	0,1	5,0	24,0	2,0	9,8	-	-	-
Яйцо	5	4		0,4	0,4	0,01	5,1	1,7	7,4	0,02	-	-
Мука	10	10		0,9	0,1	7,0	33,3	2.2	9,2	-	-	-
Масло	3	3		-	2,8	-	26,2	-	-	-	-	-

растительное												
Масло сливочное	3	3		0,01	2,4	0,2	22,0	-	-	0,02	-	-
Молоко	10	10		0,3	0,4	0,5	6,2	12,0	9,5	0,01	-	0,1
Компот яблочный			**200**	18,53	21,0	69,2	716,8	147,7	398,7	0,072	3,108	57,45
Яблоки	30	24		0,1	-	2,4	10,1	3,8	2,6	-	0,02	1,5
Сахар	15	15		-	-	14,3	58,5	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	30	30	**30**	1,5	0,3	12,8	61,2	8,7	60,0	-	-	-
Всего за обед				**17,72**	**21,5**	**74,33**	**575,8**	**342,9**	**0,07**	**5,9**	**54,3**	**2,0**
Полдник												
Кефир с сахаром			**170/3**									
Кефир	170	170		4,8	6,0	7,7	105,4	204,0	161,5	0,08	-	1,7
Сахар	3	3		-	-	2,9	11,7	-	-	-	-	-
Мармелад	40	40	**40**	-	-	29,6	121,2	14,0	4,8	-	-	-
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	2,0	0,2	15,1	72,0	6,0	29,4	-	-	-
Всего за полдник				**6,8**	**6,2**	**55,3**	**310,3**	**224,0**	**195,7**	**0,08**	**-**	**1,7**
Ужин												
Рыба под маринадом			**70/110**									
Рыба	120	120		9,5	3,4	-	69,6	69,6	105,6	-	-	-
Морковь	140	110		1,0	-	6,3	29,7	37,4	34,1	-	7,9	4,4
Лук	30	30		0,5	-	1,5	8,2	7,0	12,7	-	0,004	1,7
Томат	5	5		0,02	-	0,2	0,7	0,5	1,1	-	0,09	1,7
Масло	3	3		0,01	2,4	0,02	22,0	-	-	0,02	-	-

сливочное												
Масло растительное	3-	3		-	2,8	-	26,2	-	-	-	-	-
Какао с молоком			**200**									
Какао	1,2	1,2		0,3	0,2	0,4	4,0	-	-	-	-	-
Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62,0	120,0	95,0	0,5	-	1,0
Сахар	12	12		-	-	11,5	46,8	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	20	20	**20**	1,0	0,2	8,5	40,8	5,8	40,0	-	-	-
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	1,3	0,1	10,1	48,0	4,0	19,6	-	-	-
Всего за ужин				**16,43**	**12,6**	**43,02**	**358,0**	**244,3**	**308,1**	**0,52**	**7,99**	**8,8**
Всего за день				**50,98**	**52,22**	**245,59**	**1689,22**	**815,7**	**993,1**	**0,76**	**13,92**	**64,8**

7 день

Завтрак	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кальций	Фосфор	А	Каротин	С
Каша пшеничная			**200**									
Крупа пшеничная	30	30		1,3	0,2	15,1	72,0	6,0	29,4	-	-	-
Молоко	100	100		2.8	3,5	4.5	62.0	120,0	95.0	0,05	-	1,0
Сахар	4	4		-	-	3,8	15,6	-	-	-	-	-
Масло сливочное	5	5		0,02	3,9	0,02	36,7	-	-	0,003	-	-
всего				**4,12**	**7,6**	**23,42**	**115,02**	**126,0**	**124,4**	**0,053**	**-**	**1,0**
Какао с молоком			**200**									
Какао	1,2	1,2										
Молоко	100	100		2.8	3,5	4.5	62.0	120,0	95.0	0,05	-	1,0
Сахар	10	10		-	-	9,6	39,0	-	-	-	-	-
Хлеб с маслом			**30/10**									
Хлеб пшеничный	30	30		2,0	0,2	15,1	72,0	6,0	29,4	-	-	-
Масло сливочное	10	10		0,04	7,9	0.05	73,4	-	-	0,06	-	-
2-ой завтрак												
Сок	100	100	**100**	0,4	-	11,7	50,0	8,0	9,0	-	-	-
всего завтрак				**9,36**	**19,2**	**64,37**	**411,42**	**260,0**	**257,8**	**0,163**	**-**	**2,0**
Обед												

Салат из свеклы с изюмом			**60**									
Свекла	80	48		0,4	-	3,7	16,8	10,6	16,3	-	0,01	3,8
Изюм	5	5		0,06	-	3,2	12,9	3,6	5,8	-	-	-
Масло растительное	5	5		-	4,7	-	43,6	-	-	-	-	-
всего				**0,46**	**4,7**	**6,9**	**73,3**	**14,2**	**22,1**	**-**	**0,01**	**3,8**
Суп овощной на курином бульоне со сметаной			**200/5**									
Картофель	140	84		0,8	-	10,1	44,5	6,7	31,9	-	-	6,3
Лук	15	14		0,3	-	1,1	5,7	4,9	8,8	-	0,003	1,2
Морковь	15	12		0,1	-	0,7	3,2	4,1	3,7	-	0,9	0,5
Масло растительное	2	2		-	1,9	-	17,4	-	-	-	-	-
Сметана	5	5		0,1	1.4	0,2	14,2	4.3	3.4	0,002	-	-
всего				**1,3**	**3,3**	**12,1**	**85**	**20,0**	**47,8**	**0,002**	**0,003**	**8,0**
Тефтели куриные с рисом и соусом сметанным			**60/130/30**									
Куры	120	60		5,3	3,8	-	57,6	29,5	141,0	0,04	-	-
Хлеб пшеничный	10	10		0,7	0,1	5,0	24,0	2,0	9,8	-	-	-
Яйцо	1/10	5		0,4	0,4	0,01	5,1	1,7	7,4	0,02	-	-
Масло	4	4		0,02	3,1	0,02	29,4	-	-	0,02	-	-

сливочное												
Лук	10	9		0,2	-	0,7	3,7	3,2	5,7	-	0,002	-
Рис	45	45		2,8	0,4	32,0	146,7	13,1	45,9	-	-	-
Мука	20	20		1,8	0.2	14.1	66,6	4.4	18,4	-	-	-
Лук	15	14		0,3	-	1,1	5,7	4,9	8,8	-	0,003	1,2
Морковь	15	12		0,1	-	0,7	3,2	4,1	3,7	-	0,9	0,5
Томат	5	5		0,02	-	0,2	0,7	0,5	1,1	-	0,1	1,7
всего				**12,64**	**8,0**	**53,83**	**342,7**	**63,4**	**241,8**	**0,08**	**1,005**	**3,4**
Компот из свежих яблок			**200**									
Яблоки	25	20		0,04	-	2,0	8,4	3,2	2,2	-	0,01	1,2
Сахар	10	10		-	-	9,6	39,0	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	50	50	**50**	2,5	0,5	21,3	102.0	14,5	100,0	-	-	-
Всего обед				**16,94**	**16,5**	**105,73**	**650,4**	**115,3**	**413,9**	**0,082**	**1,028**	**16,4**
Полдник												
Кефир с сахаром			**195**									
Кефир	190	190		5,3	6.7	8.6	117,8	228,0	189,5	0,1	-	1,9
Сахар	5	5		-	-	4,8	19,5	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	2,0	0,2	15,1	72,0	6,0	29,4	-	-	-
всего полдник				**7,3**	**6,9**	**28,5**	**209,3**	**234,0**	**218,9**	**0,1**	**-**	**1,9**
Бананы	114	97	**97**	**0,9**	**-**	**14,9**	**61,6**	**5,7**	**19,4**	**-**	**0,08**	**7,5**
Ужин												
Сырники с молочным соусом			**120/50**									
Творог	100	100		12,0	8,5	3,3	141,0	89,0	180,0	-	-	-

Сахар	3	3		-	-	2,9	11,7	-	-	-	-	-
Яйцо	1/10	5		0,4	0,4	0,01	5,1	1,7	7,4	0,02	-	-
Мука	30	30		2,7	0,2	21,1	99,9	6,6	27,6	-	-	-
Молоко	50	50		1,4	1,8	2,3	31,0	60,0	47,5	0,03	-	0,5
Крахмал	5	5		-	-	4,8	19,5	-	-	-	-	-
Сахар	5	5		-	-	4,8	19,5	-	-	-	-	-
Чай с сахаром	0,0004	0,0004	**200**	0,04	-	0,3	10,4	-	-	-	-	-
Сахар	10	10		-	-	9,6	39,0	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	2,0	0,2	15,1	72,0	6,0	29,4	-	-	-
Всего ужин				**18,54**	**11,1**	**64,21**	**449,1**	**163,3**	**291,9**	**0,05**	**-**	**0,5**
Итого				**53,04**	**53,7**	**277,71**	**1781,82**	**778,3**	**1201,9**	**1,241**	**1,108**	**28,3**

8 день

Завтрак	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кальций	Фосфор	А	Каротин	С
Каша рисовая молочная			**200**									
Рис	30	30		1,9	0,3	21,3	97,8	8,7	30,6	-	-	-
Молоко	100	100		2,8	3,5	4.5	62,0	120,0	95,0	0,05	_	1,0
Сахар	5	5		-	-	4,8	19,5	-	-	-	-	-
Масло сливочное	5	5		0,02	3,9	0,02	36,7	-	-	0,03	-	-
всего				**4,72**	**7,7**	**30,62**	**216**	**128,7**	**125,6**	**0,08**	**-**	**1,0**
Кофе с молоком			**200**									
Кофе	2,4	2.4		0,4	0,1	0,1	2,8	-	-	-	-	-
Молоко	100	100		2,8	3,5	4.5	62,0	120,0	95,0	0,05	_	1,0
Сахар	10	10		-	-	8,6	35,1	-	-	-	-	-
всего				**3,2**	**3,6**	**13,2**	**99,9**	**120,0**	**95,0**	**0,05**	**-**	**1,0**
Хлеб с маслом			**40/10**									
Хлеб пшеничный	40	40		2.7	0,3	20,1	96.0	8,0	39,2	-	-	-
Масло сливочное	10	10		0,04	7,9	0,05	73,4	-	-	0,06	-	-
2-ой завтрак												
Сок	100	100	**100**	0,4	-	11,7	50,0	8,0	9,0	-	-	-
всего завтрак				**11,06**	**19,5**	**75,67**	**535,3**	**264,7**	**268,8**	**0,19**	**-**	**2,0**
Обед												
Морковь тушеная в молоке			**60**									
Морковь	80	64		0,6	-	3,7	17,3	21,8	19,8	-	4,6	2,6

Молоко	30	30		0,8	1,1	1,4	18,6	36,0	28,5	0,02	-	0,3
Масло растительное	5	5		-	4,7	-	43,6	-	-	-	-	-
всего				**1,4**	**5,8**	**5,1**	**79,5**	**57,8**	**48,3**	**0,02**	**4,6**	**2,9**
Суп молочный вермишелевый			**200**									
Молоко	140	140		3,9	4,9	6.3	86,8	168,0	133.0	0,1	-	1,4
Макароны	16	16		1,5	0,1	11,3	53,8	5,4	15,5	-	-	-
Сахар	5	5		-	-	4,8	19,5	-	-	-	-	-
Масло сливочное	3	3		0,01	2,4	0,02	22,0	-	-	0,02	-	-
всего				**5,41**	**7,4**	**22,42**	**182,1**	**173,4**	**148,5**	**0,12**	**-**	**1,4**
Запеканка картофельная с мясом и соусом			**48/120/30**									
Картофель	240	144		1,4	-	17,3	76,3	11,5	54,7	-	-	10,8
Яйцо	1/10	5		0,4	0,4	0,01	6.3	1,9	9,2	0,03	-	-
Мясо	80	80		9,6	6,2	-	97,6	6,4	122,4	0,01	-	-
Лук	15/10	14/9		0,8	-	2,9	15,2	13,0	23,3	-	0,01	
Морковь	15/10	12/8		0,3	-	1,8	8,6	10,9	9,9	-	2,3	1,3
Сметана	11	11		0,2	3,1	0,3	31,2	9,5	7,5	0,03	-	-
Мука	10	10		0,9	0,1	7,0	33,3	2,2	9,2	-	-	-
всего				**13,6**	**9,8**	**29,31**	**268,5**	**55,4**	**236,2**	**0,07**	**2,31**	**12,1**
Компот из сухофруктов			**200**									
Сухофрукты	10	10		0,1	-	5,0	20,9	8,3	5,8	-	-	-
Сахар	12	12		-	-	11,5	46,8	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	30	30	**30**	1,5	0,3	12,8	61,2	8,7	60,0	-	-	-
всего обед				**22,01**	**23,3**	**86,13**	**659**	**303,6**	**498,8**	**0,21**	**6,91**	**16,4**

Полдник												
Молоко	210	200	**200**	5,6	7,0	9,0	124,0	240,0	190,0	0,1	-	2,0
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	2,0	0,2	15,1	72,0	6,0	29,4	-	-	-
Зефир	40	40	**40**	-	-	32,6	135,2	-	-	-	-	-
всего полдник				**7,6**	**7,2**	**24,1**	**196,0**	**246,0**	**219,4**	**0,1**	**-**	**2,0**
Груши	114	100	**100**	**0,3**	**-**	**10,8**	**45,6**	**19,4**	**17,1**	**-**	**-**	**1,5**
Ужин												
Овощи тушеные в молоке, 1 яйцо			**162/1 шт.**									
Картофель	80	48		0,5	-	5,8	25,4	3,8	18,2	-	-	3,6
Капуста	80	64		0,8	-	2,6	14,1	24,3	16,0	-	-	15,4
Морковь	80	64		0,6	-	3,7	17,3	21,8	19,8	-	4,6	2,6
Масло сливочное	5	5		0,02	3,9	0,02	36,7	-	-	0,03	-	-
Молоко	50	50		1,4	1,8	2,3	31,0	60,0	47,5	0,03	-	0,5
Яйцо	1	40		3,6	3,9	0,1	50,8	15,2	73,6	0,24	-	-
всего				**6,92**	**9,6**	**14,52**	**175,3**	**125,1**	**175,1**	**0,3**	**4,6**	**22,1**
Чай	0,0006	0,0006	**200**	0,06	-	0,5	11,0	-	-	-	-	-
Сахар	15	15		-	-	14,3	58,5	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	20	20	**20**	1,0	0,2	8,5	40,8	5,8	40,0	-	-	-
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	2,0	0,2	8,5	40,8	5,8	40,0	-	-	-
Всего ужин				**9,98**	**10,0**	**46,32**	**326,4**	**136,7**	**285,1**	**0,3**	**4,6**	**22,1**
Итого				**50,95**	**60,0**	**275,62**	**1897,5**	**974,0**	**1289,2**	**0,8**	**11,51**	**44,0**

9 день

Завтрак	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кальций	Фосфор	А	Каротин	С
Каша кукурузная			**200**									
Крупа кукурузная	30	30		3,2	1,8	18,3	105,3	22,2	96,6	-	-	-
Молоко	100	100		2,8	3,5	47,5	62,0	120,0	95,0	0,05	-	1,0
Сахар	5	5		-	-	4,8	10,5	-	-	-	-	-
Масло сливочное	5	5		0,02	3,9	0,02	36,7	-	-	0,03	-	-
всего				**6,02**	**9,1**	**70,62**	**214,5**	**142,2**	**191,6**	**0,08**	**-**	**1,0**
Какао с молоком			**200**									
Какао	1,2	1,2		0,3	0,2	0,4	4,0	-	-	-	-	-
Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62,0	120,0	95,0	0,05	-	1,0
Сахар	12	12		-	-	11,5	46,8	-	-	-	-	-
всего				**3,1**	**3,7**	**16,4**	**112,8**	**120,0**	**95,0**	**0,05**	**-**	**1,0**
Хлеб с маслом			**40/10**									
Хлеб пшеничный	40	40		2,7	0,3	20,1	96,0	8,0	39,2	-	-	-
Масло сливочное	10	10		0,04	7,9	0,05	73,4	-	-	0,06	-	-
2-ой завтрак												
Сок	100	100	**100**	0,4	-	11,7	50,0	8,0	9,0	-	-	-
всего завтрак				**12,26**	**21,0**	**118,87**	**546,7**	**278,2**	**334,8**	**0,19**	**-**	**2,0**
Обед												
Салат свекольно-яблочный			**60**									
Свекла	70	42		0,3	-	3,2	14,7	9,2	14,3	-	0,04	3,4
Яблоки	20	17		0,03	-	1,7	7,1	2,7	1,9	-	0,02	1,1

Масло растительное	5	4		-	4,7	-	43,6	-	-	-	-	-
всего				**0,33**	**4,7**	**4,9**	**65,4**	**11,9**	**16,2**	**-**	**0,06**	**4,5**
Суп рисовый с курицей			**15/185**									
Куры	30	24		2,7	1,9	-	28,8	14,7	70,5	0,02	-	-
Рис	16	16		1,0	0,1	11,4	52,2	4,6	116,3	-	-	-
Лук	15	14		0,3	-	1,1	5,7	4,9	8,8	-	0,003	-
Морковь	15	12		0,1	-	0,7	3,2	4,1	3,7	-	0,9	0,5
Масло сливочное	4	4		0,02	3,1	0,02	29,4	-	-	0,02	-	-
всего				**4,12**	**5,1**	**13,22**	**119,3**	**28,3**	**199,3**	**0,04**	**0,903**	**0,5**
Печень тушеная в соусе с картофельным пюре			**51/30/120**									
Печень	80	64		11,0	2,2	-	64,8	4,0	252,1	11,2	-	-
Лук	15	14		0,3	-	1,1	5,7	4,9	8,8	-	0,003	-
Морковь	15	12		0,1	-	0,7	3,2	4,1	3,7	-	0,9	0,5
Картофель	240	144		1,4	-	17,3	76,3	11,5	54,7	-	-	10,8
Молоко	30	30		0,8	1,1	1,4	18,6	36,0	28,5	0,02	-	0,3
Масло сливочное	4	4		0,02	3,1	0,02	29,4	-	-	0,02	-	-
Мука	10	10		0,9	0,1	7,0	33,3	2,2	9,2	-	-	-
Томат	5	5		0,02	-	0,2	0,7	0,5	1,1	-	0,1	1,7
всего				**14,54**	**6,5**	**21,42**	**232,0**	**63,2**	**358,1**	**11,24**	**1,003**	**13,3**
Компот из свежих яблок			**200**									
Яблоки	25	20		0,04	-	2,0	8,4	3,2	2,2	-	0,4	1,2
Сахар	10	10		-	-	9,6	39,0	-	-	-	-	-

Хлеб ржаной	50	50	**50**	2,5	0,5	21,3	102,0	14,5	100,0	-	-	-
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	2,0	0,2	15,0	72,0	6,0	29,4	-	-	-
всего обед				**23,53**	**17,0**	**87,44**	**638,1**	**127,1**	**705,2**	**11,28**	**2,366**	**19,5**
Полдник												
Кефир	190	190	**195**	5,3	6,7	8,6	117,8	228,0	180,5	0,1	-	1,9
Сахар	5	5		-	-	4,8	19,5	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	2,0	0,2	15,1	72,0	6,0	29,4	-	-	-
всего полдник				**7,3**	**6,9**	**28,5**	**209,3**	**234,0**	**209,9**	**0,1**	**-**	**1,9**
Мандарины	114	91	**91**	**0,6**	**-**	**6.6**	**29,6**	**29,6**	**13,7**	**-**	**0,5**	**25,3**
Ватрушка творожная с повидлом			**140**									
Творог	100	100		12,0	8,5	3,3	141,0	89,0	180,0	-	-	-
Яйцо	5	5		0,4	0,4	0,001	5,1	1,7	7,4	0,02	-	-
Мука	30	30		2,7	0,2	21,1	99,9	6,6	27,6	-	-	-
Сахар	5	5		-	-	4,8	19,5	-	-	-	-	-
Повидло	20	20		0,06	-	12,0	49,6	2,8	1,8	-	-	-
всего				**15,16**	**9,1**	**41,2**	**315,1**	**100,1**	**216,8**	**0,02**	**-**	**-**
Чай с сахаром			**200**									
Чай	0,0006	0,0006		0,06	0,06	0,5	11,4	-	-	-	-	-
Сахар	10	10		-	-	9,6	39,0	-	-	-	-	-
всего ужин				**15,22**	**9,16**	**51,3**	**365,5**	**100,1**	**216,8**	**0,02**	**-**	**-**
Итого				**58,91**	**54,06**	**292,71**	**1789,5**	**769,0**	**1480,4**	**11,59**	**2,866**	**48,7**

10 день

Завтрак	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кальций	Фосфор	А	Каротин	С
Каша ячневая			**200**									
Крупа ячневая	30	30		2,3	0,3	20,8	97,5	12,3	69,6	-	-	-
Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62,0	120,0	95,0	0,05	-	1,1
Сахар	5	5		-	-	4,8	19,5	-	-	-	-	-
Масло сливочное	5	5		0,02	3,9	0,02	36,7	-	-	0,03	-	-
всего				**5,12**	**7,7**	**30,12**	**215,7**	**132,3**	**164,6**	**0,08**	**-**	**1,1**
Кофе с молоком			**200**									
Кофе	2,4	2,4		0,4	0,1	0,1	2,8	-	-	-	-	-
Молоко	100	100		2,8	3,5	4,5	62,0	120,0	95,0	0,05	-	1,1
Сахар	10	10		-	-	9,6	39,0	-	-	-	-	-
всего				**3,2**	**3,6**	**14,2**	**103,8**	**120,0**	**95,0**	**0,05**	**-**	**1,1**
Хлеб с маслом			**30/10**									
Хлеб пшеничный	30	30		2,0	0,2	15,1	7,2	6,0	29,4	-	-	-
Масло сливочное	10	10		0,04	7,9	0,05	7,3	-	-	0,06	-	-
всего				**2,04**	**8,1**	**15,15**	**14,5**	**6,0**	**29,4**	**0,06**	**-**	**1,1**
2-ой завтрак												
Сок	100	100	**100**	0,4	-	11,7	50,0	8,0	9,0	-	-	-
всего завтрак				**10,76**	**19,4**	**71,17**	**384**	**266,3**	**298**	**0,19**	**-**	**3.3**
Обед												
Салат из соленых огурцов с луком			**60**									
Огурцы	60	54		0,4	-	1,5	7,8	12,3	14,6	-	-	2,6

Лук	10	9		0,2	-	0,8	4,1	3,5	6,3	-	0,002	0,8
Масло растительное	5	5		-	4,7	-	43,6	-	-	-	-	-
всего				**0,6**	**4,7**	**2,3**	**55,5**	**15,8**	**20,9**	**-**	**0,002**	**3,4**
Суп картофельный с мясными фрикадельками			**50/150/5**									
Мясо	54	50		6,5	4,2	-	65,9	4,3	82,6	0,005	-	-
Картофель	120	72		0,7	-	8,6	38,2	5,8	27,4	-	-	5,4
Лук	10/15	9/14		0,3	_	1,1	5,7	4,9	8,8	-	0,003	-
Морковь	15	12		0,1	-	0,7	3,2	4,1	3,7	-	0,9	0,5
Сметана	5	5		0,1	1,4	0,2	14,2	4,3	3,4	0,02	-	-
Масло сливочное	4	4		0,02	3.1	0,02	29,4	-	-	0,02	-	-
Яйцо	5	5		0,4	0,4	0,01	5,1	1,7	7,4	0,02	-	-
всего				**8,12**	**9,1**	**10,72**	**177,5**	**25,1**	**133,3**	**0,065**	**0,903**	**5,9**
Рыба припущенная с розовым пюре, соус			**72/134/30**									
Рыба	120	120		13,9	1,0	-	60,0	52,8	207,6	-	-	-
Картофель	180	108		1,1	-	13,0	57,2	8,6	41,0	-	-	8,1
Морковь	40	30		0,3	-	1,7	8,1	10,2	9,3	-	2,2	1,2
Морковь	15	12		0,1	-	0,7	3,2	4,1	3,7	-	0,9	0,5
Лук	15	12		0,3	-	1.1	5.7	4,9	8,8	-	0,003	-
Мука	10	10		0,9	0,1	7,0	33,3	2,2	9,2	-	-	-
Масло растительное	3	3		-	2.8	-	26,2	-	-	-	-	-

Масло сливочное	4	4		0,02	3,1	0,02	29,4	-	-	0,02	-	-
всего				**16,62**	**7,0**	**23,52**	**223,1**	**82,8**	**279,6**	**0,02**	**3,103**	**9,8**
Компот из сухофруктов			**200**									
Сухофрукты	10	10		0,1	-	5,0	20,9	8,3	5,8	-	-	-
Сахар	12	12		-	-	11,5	46,8	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	30	30	**30**	1,5	0,3	12,8	61,2	8.7	60,0	-	-	-
Хлеб пшеничный	40	40	**40**	2,7	0,3	21,0	96,0	8,0	39,2	-	-	-
всего обед				**29,64**	**21,4**	**86,84**	**681,0**	**148,7**	**538,8**	**0,085**	**4.008**	**19,1**
Полдник												
Молоко	210	200	**200**	5,6	7,0	9,0	124,0	240,0	190,0	0,1	-	2,0
Пирожки с капустой			**60**									
Мука	40	40		3,6	0,3	28,2	133,2	8,8	36,8	-	-	-
Дрожжи	2,5	2,5										
Масло сливочное	2	2		0,01	1,6	0,01	14,7	-	-	0,01	-	-
Масло растительное	2	2		-	1,9	-	17,4	-	-	-	-	-
Сахар	5	5		-	-	4,8	19,5	-	-	-	-	-
Капуста	80	64		0,8	-	2,6	14,1	24,3	16,0	-	-	15,4
Морковь	10	8		0,07	-	0,5	2,2	2,7	2,5	-	0,6	0,3
Яйцо	4	4		0,4	0,4	0,01	5,1	1,7	7,4	0,02	-	-
Молоко	20	20		0,6	0,7	0,9	12,4	24,0	19,0	0,01	-	0,2
всего полдник				**11,08**	**11,9**	**46,02**	**342.6**	**301,5**	**271,7**	**0,14**	**0,6**	**17,9**
Яблоко	114	100	**100**	**0,2**	**-**	**11,5**	**47,9**	**18,2**	**12,5**	**-**	**0,1**	**7,1**
Ужин												
Салат зимний			**60**									

Картофель	60	36		0,4	-	43,0	19,1	2,9	13,7	-	-	2,7
Лук	10	9		0,2	-	0,7	3,7	3,2	5,7	-	0,002	0,8
Морковь	20	16		0,1	-	0,9	4,3	5,4	5,0	-	1,2	0,6
Огурцы	10	10		0,1	-	0,3	1,4	2,2	2,6	-	-	0,5
Масло растительное	5	5		-	4,7	-	43,6	-	-	-	-	-
всего				**0,8**	**4,7**	**44,9**	**72,1**	**13,7**	**27,0**	**-**	**1,202**	**4,6**
Омлет			**110**									
Яйцо	100	80		7,2	7,8	0,2	101,6	32,4	147,2	0,5	-	-
Молоко	30	30		0,8	1,1	1,4	18,6	36,0	28,5	0,02	-	0,3
Масло сливочное	3	3		-	2,4	-	22,0	-	-	-	-	-
всего				**8,0**	**11,3**	**1,6**	**142,2**	**68,4**	**175,7**	**0,52**	**-**	**0,3**
Чай с сахаром			**200**									
Чай	0,0004	0,0004		0,04	-	0,3	10,4	-	-	-	-	-
Сахар	15	15		-	-	14,3	58,5	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	2,0	0,2	15,1	72,0	6,0	29,4	-	-	-
Хлеб ржаной	20	20	**20**	1,0	0,2	8,5	40,8	5,8	40,0	-	-	-
всего ужин				**11,84**	**16,4**	**84,7**	**396,0**	**93,8**	**272,1**	**0,52**	**1,202**	**4,9**
Итого				**63,52**	**69,1**	**323,0**	**1851,5**	**828,5**	**1339,1**	**0,935**	**5,910**	**52,3**