


Утверждаю:  
Директор школы МАОУ  
«Ванзетурская средняя общеобразовательная школа»

 /Л.Е.Миляхова/



**Примерное десятидневное меню  
для детей с 3 до 7 лет с 10,5 – часовым  
пребыванием  
Структурное подразделение «Детский сад  
Капелька»**

<b>День 1/понедельник</b>							
Название блюд и продуктов	Химический состав						
	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (Ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
<b>Каша манная</b>			<b>200</b>	<b>6,12</b>	<b>8,05</b>	<b>31,09</b>	<b>222,02</b>
Крупа манная	65	65		6.76	0.72	45.31	219.05
Масло сливочное	8	8		0.06	5.8	0.10	52.88
Масло растительное	5	5		-	-5.0	-	44.95
<b>Какао с молоком</b>			<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>2,4</b>	<b>13,50</b>	<b>81,40</b>
Чай	0,2	0,2		-	-	-	-
Сахар	10	10		-	-	9,98	37,9
молоко	75	75		2,1	2,4	3,52	43,50
<b>1-й полдник</b>							
<b>Фрукты (яблоко)</b>	<b>103</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>11,3</b>	<b>46,0</b>
<b>Обед</b>							
<b>Салат из моркови и яблока</b>			<b>40</b>	<b>0,46</b>	<b>3,0</b>	<b>6,1</b>	<b>52,0</b>
Морковь	30	20					
Яблоко	20	14					
Сахар	5	5					
Масло растительное	5	5					
<b>Суп рассольник домашний со сметаной</b>			<b>250</b>	<b>2,67</b>	<b>5,63</b>	<b>20,48</b>	<b>142,17</b>
Мясо говядина	67	64					
Картофель	116,75	70.0		1,40	0.28	12,11	56.00
Морковь	20	20		0,26	0.02	1,68	6,80
Лук репчатый	10	8,5		0,14	-	0,91	4.10
Огурцы солёные	50	44		0.06	-	0,11	0,70
Сметана 20%	10	10		0,28	2,0	0.32	20,60
Крупа перловая	7,5	7,5		0.53	0,08	5,35	24,75
Масло растительное	3,25	3,25		-	3,25	-	29,22
<b>Гуляш из говядины</b>			<b>80</b>	<b>12,61</b>	<b>13,10</b>	<b>11,05</b>	<b>220,28</b>
Мясо говядина	68.56	62.40		12.75	10.97	-	149.46
Лук	10	9		0.14	-	0.91	4.1
Морковь	16	14		0.21	0.02	1.34	5.44
Томатная паста	10	10		0.48	-	1.9	9.9
Мука	10	10		1.03	0.11	6.90	33.40
Масло растительное	2	2		-	-2.00		17.98
<b>Картофельное пюре</b>			<b>150</b>	<b>3,41</b>	<b>4,28</b>	<b>21,08</b>	<b>137,31</b>
Картофель	183.75	110.2		2,20	0.22	19,06	88,16
Молоко	42	42		1.18	1.34	1.97	24.36
Масло сливочное	3.75	3.75		0.03	2.72	0.05	24.79
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>150</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>21,42</b>	<b>83,46</b>
Сухофрукты	10	10		0,16	-	6,45	27,36
сахар	15	15		-	-	14,97	56,1
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,44</b>	<b>16,40</b>	<b>82,40</b>
<b>Усиленный полдник</b>							

<b>Каша рисовая молочная</b>			<b>200</b>	<b>5,64</b>	<b>8,54</b>	<b>27,57</b>	<b>202,30</b>
Молоко	150	140		4.20	4.80	7.05	87.00
Рис	20	20		1,4	0,12	15,46	64,60
Масло сливочное	5	5		0,04	3.62	0,07	33.05
песок	5	5		-	-	4,99	18,70
<b>Какао с молоком</b>			<b>150</b>	<b>3,88</b>	<b>4,34</b>	<b>16,91</b>	<b>118,5</b>
Молоко	135	135		3.78	4,32	6,34	78,30
Какао	1	1		0,1	0,02	0,59	2,8
Сахарный песок	10	10		-	-	9,98	37,4
<b>Ватрушка с повидлом</b>			<b>60</b>	<b>7,1</b>	<b>2,6</b>	<b>41,8</b>	<b>219,1</b>
Мука	30	30					
Сахар	1,6	1,6					
Масло сливочное	1,3	1,3					
Соль	0,5	0,5					
Дрожжи	0,9	0,9					
Мука	1,4	1,4					
Повидло	30	29,7					
Масло растительное для смазывания	0,2	0,2					
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>3,75</b>	<b>1,45</b>	<b>25,20</b>	<b>118,0</b>
Хлеб пшеничный	50	50		3.75	1.45	25.20	118.0
<b>Общее количество за день</b>				<b>58,04</b>	<b>64,82</b>	<b>255,96</b>	<b>1947,42</b>
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 2/вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>Каша пшеничная молочная</b>			<b>150</b>	<b>6,30</b>	<b>8,62</b>	<b>25,69</b>	<b>204,35</b>
Молоко	150	140		4.20	4.80	7.05	87.0
Крупа манная	20	20		2.06	0,2	13,58	65,60
Песок	5	5		-	-	4,99	18,7
Масло сливочное	5	5		0,04	3.62	0,07	33.05
<b>Какао напиток с молоком</b>			<b>150</b>	<b>3,98</b>	<b>4,51</b>	<b>11,71</b>	<b>101,10</b>
Молоко	135	135		3.78	4.32	6.34	78,30
Какао порошок	1	1		0,2	0,19	0,38	4,1
песок	5	5		-	-	4,99	18,7
Хлеб пшеничный	50	50		3.75	1.45	25.20	131.50
<b>1-й полдник</b>							
<b>Фрукты (апельсин)</b>	<b>90</b>	<b>67,5</b>	<b>67,5</b>	<b>0,63</b>	-	<b>5,67</b>	<b>25,65</b>
<b>Обед</b>							
<b>Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом</b>			<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>2,0</b>	<b>5,91</b>	<b>43,96</b>
Капуста свежая	63	50		0,60	-	3,36	15,84
Морковь	10	8		0,10	-	0,56	2,64
Масло растительное	2	2		-	2,0	-	18,0
Сахарный песок					-	1,99	7,48
<b>Суп свекольник со сметаной</b>			<b>250/10</b>	<b>1,98</b>	<b>2,17</b>	<b>12,38</b>	<b>104,24</b>
Свекла	42,5	32,0		0,63	0,04	4,25	17,85
Картофель	46,75	28,0		0,56	0,06	4,84	22,40
Морковь	21,25	16,0		0,27	0,02	1,78	7,23
Лук репчатый	12,5	10,5		0,18	-	1,15	5,13
Масло растительное	3,25	3,25		-	-	-	29,23
Томатная паста	2,5	2,5		0,06	-	0,03	1,80

Сметана	10,0	10,0		0,28	2,05	0,33	20,60
<b>Тефтели мясные</b>			<b>100/150</b>	<b>13,61</b>	<b>14,51</b>	<b>19,79</b>	<b>261,20</b>
Мясо говядина	60	42		11,16	9,60	-	130,80
Рис	15	15		1,05	0,09	19,32	80,75
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Лук репчатый	10	9		0,06	-	0,32	0,40
<b>Компот из изюма</b>			<b>150</b>	-	-	<b>4,2</b>	<b>22,5</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,44</b>	<b>16,40</b>	<b>82,40</b>
<b>Ужин</b>							
<b>Овощи тушеные</b>			200	11,51	7,33	14,67	223,46
Картофель	70	49					
Капуста	160	130					
Лук	10	8					
Морковь	30	24					
Зелень	2	2					
Масло сливочное	5	5					
<b>Булочка сладкая</b>			<b>47</b>	<b>3,8</b>	<b>6,3</b>	<b>22,5</b>	<b>162,5</b>
Мука	25	25					
Молоко	13	13					
Сахар	5	5					
Масло растительное	4	4					
Дрожжи	1	1					
<b>Чай сладкий</b>			<b>150</b>	-	-	<b>9,98</b>	<b>37,40</b>
Чай							
Сахар - песок	10	10		-	-	9,98	37,4
<b>Общее количество за день</b>				<b>56,47</b>	<b>58,32</b>	<b>188,22</b>	<b>1545,75</b>
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 3/среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом</b>			<b>200</b>	<b>6,20</b>	<b>9,35</b>	<b>15,18</b>	<b>191,75</b>
Геркулес	15	15		1,96	0,93	0,75	53,0
Молоко	150	140		4,20	4,80	7,05	87,00
Сахарный песок	5	5		-	-	4,99	18,7
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
<b>Чай сладкий</b>			<b>150</b>	-	-	<b>9,98</b>	<b>37,90</b>
Чай	0,2	0,2		-	-	-	-
Сахар	10	10				9,98	37,9
<b>Хлеб со сливочным маслом</b>			<b>50/5</b>	<b>3,79</b>	<b>5,07</b>	<b>25,27</b>	<b>151,05</b>
Хлеб пшеничный	50	50		3,75	1,45	25,20	118,00
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
<b>1-й полдник</b>							
<b>Фрукты (яблоко)</b>		-	<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>61,1</b>
<b>Обед</b>							
<b>Салат из отварной свеклы с растительным маслом</b>			<b>60</b>	<b>1,05</b>	<b>1,99</b>	<b>1,35</b>	<b>46,78</b>
Свёкла	75	75		1,05	-	1,35	28,80
Масло растительное	2	2		-	1,99	-	17,98
<b>Суп рыбный (Сайра)</b>			<b>250</b>	<b>12,94</b>	<b>4,26</b>	<b>15,34</b>	<b>150,12</b>
Консервированная рыба	68.25	37.5		10.85	0.61	-	49.14

«Сайра»							
Картофель	87.50	52.50		1,05	0.21	9.08	42,00
Лук	12.5	10.5		0,18	-	1.15	5.13
Морковь	21.25	16.00		0,28	0.02	1.78	7.23
Масло растительное	3.25	3.25		-	3.25	-	29.22
Рис	5.0	5.0		0,58	0.17	3.33	17.40
<b>Котлета мясная</b>			<b>60</b>	<b>15,84</b>	<b>13,68</b>	<b>6,38</b>	<b>205,09</b>
Мясо говядина	71	63		14.88	11.36	-	154.78
Хлеб пшеничный	11	11		0.83	0.32	5.54	28.93
Лук	10	9		0.13	-	0.84	3.40
Масло растительное	2	2		-	2.00	-	17.9
<b>Картофельное пюре</b>			<b>150</b>	<b>4,89</b>	<b>4,80</b>	<b>33,81</b>	<b>196,23</b>
Картофель	183,75	110,2		2.20	0,22	19,06	88,16
Молоко	42	42		1.18	1,34	1.97	24.36
Масло сливочное	3.75	3.75		0.03	2,72	0.05	24.79
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>150</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>21,42</b>	<b>83,46</b>
Сухофрукты	10	10		0,16	-	6,45	27,36
сахар	15	15		-	-	14,97	56,1
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,44</b>	<b>16,40</b>	<b>82,40</b>
<b>Ужин</b>							
<b>Каша пшеничная</b>			<b>150/50</b>	<b>6,21</b>	<b>9,53</b>	<b>49,93</b>	<b>294,98</b>
Крупа пшеничная	70,5	70,5		7,42	0,91	51,24	230,30
Молоко	51.9	51,9		1,45	1,66	2,44	30,10
Сахарный песок	5	5		-	-	4,99	62.93
Масло сливочное	5.0	5,0		0,04	3,62	0,07	1,7
<b>Чай сладкий</b>			<b>150</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>9,98</b>	<b>37,9</b>
Чай	0,2	0,2		-	-	9,98	37,9
Сахар	20	20		-	-	19,96	74,80
<b>Общее количество за день</b>				<b>52,35</b>	<b>48,60</b>	<b>210,35</b>	<b>1490,27</b>
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 4/четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>Каша ячневая</b>			<b>200</b>	<b>4,4</b>	<b>6</b>	<b>22,4</b>	<b>158</b>
Крупа ячневая	15	15		1,96	0,93	0,75	53
Молоко	150	150		4.20	4.80	7.05	87.0
Масло сливочное	5	5		0,04	3.62	0,07	33.05
Сахарный песок	5	5		-	4,1	4,99	18,7
<b>Какао напиток на молоке</b>			<b>150</b>	<b>3,98</b>	<b>4,51</b>	<b>11,71</b>	<b>101,10</b>
Молоко	135	135		3,78	4,32	6,34	78.30
Какао порошок	1	1		0,2	0,19	0,38	4,1
Сахар песок	5	5		-	-	4,99	18,7
<b>Хлеб с маслом</b>			<b>50/5</b>	<b>3,79</b>	<b>5,07</b>	<b>25,27</b>	<b>151,05</b>
Хлеб пшеничный	50	50		3.75	1.45	25.20	118.0
Масло сливочное	5	5		0.04	3.62	0.07	33.05
<b>1-й полдник</b>							
<b>Фрукты (Яблоко)</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>0,21</b>	<b>-</b>	<b>7,14</b>	<b>28,98</b>
<b>Обед</b>							
<b>Салат из свежей капусты с</b>			<b>60</b>	<b>1,03</b>	<b>2,0</b>	<b>5,28</b>	<b>42,48</b>

<b>морковью</b>							
Капуста свежая	70	56		0,98	-	3,01	15,68
Морковь	5	4		0,05	-	0,28	1,32
Масло растительное	2	2		-	2,0	-	18,0
Сахарный песок	2	2		-	-	1,99	7,48
<b>Суп гороховый</b>			<b>250</b>	<b>8,16</b>	<b>3,89</b>	<b>25,33</b>	<b>162,29</b>
Мясо говядина							
Горох шлифованный	30,0	30,0		7,0	0,50	16,35	92,70
Картофель	58,25	35,0		0,70	0,14	6,05	28,00
Морковь	21,25	16,0		0,28	0,02	1,78	7,23
Лук	12,5	10,5		0,18	-	1,15	5,13
Масло растительное	3,25	3,25		-	3,23	-	29,23
<b>Печень по-строгановски</b>			<b>80</b>	<b>11,52</b>	<b>4,62</b>	<b>2,84</b>	<b>97,208</b>
Печень говяжья	82.5	42.25		14.92	7,77	0,29	101,82
Лук	10.0	9.0		0.14	-	0,91	4.1
Молоко	70.0	70.0		1.96	2.24	3,24	40.60
Масло растительное	2	2		-	2.00	-	17.98
<b>Гарнир: гречка</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>200</b>	<b>10.26</b>	<b>8,68</b>	<b>49,41</b>	<b>324.61</b>
<b>Компот из свежемороженных фруктов (яблоко)</b>			<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0,03</b>	<b>16,06</b>	<b>62,55</b>
Яблоко	15	15		0,15	0,03	1,09	5,70
Сахарный песок	15	15		-	-	14,97	56,85
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,44</b>	<b>13,68</b>	<b>72,40</b>
<b>Ужин</b>							
<b>Винегрет с подсолнечным маслом</b>			<b>200</b>	<b>2,64</b>	<b>10,33</b>	<b>20,11</b>	<b>179,18</b>
Картофель	106.6	64.2		1,28	0,26	11,11	51,36
Свёкла	64.0	48.0		0,96	0,06	6,40	26,88
Огурцы солёные	36.0	28.0					
Лук	12.0	10.0		0,17	-	1,09	4,92
Морковь	18.0	16.0		0,23	0,02	1,51	6,12
Масло растительное	10.0	10.0		-	9,99	-	89,9
<b>Вафли</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>7,9</b>	<b>4,2</b>	<b>21,4</b>	<b>80</b>
<b>Чай сладкий с молоком</b>			<b>150</b>	<b>2,10</b>	<b>2,4</b>	<b>13,50</b>	<b>81,40</b>
Чай	0,2	0,2		-	-	-	-
Сахар	10	10		-	-	9,98	37,9
молоко	75	75		2,10	2,40	3,52	43,50
<b>Хлеб пшеничный с яблочным повидло</b>			<b>50/20</b>	<b>3,83</b>	<b>1,45</b>	<b>38,94</b>	<b>183,50</b>
Хлеб пшеничный	50	50		3,75	1,45	25,20	131,50
Повидло яблочное	20	20		0,08	-	13,74	52,00
<b>Общее количество за день</b>				<b>58,57</b>	<b>63,46</b>	<b>223,80</b>	<b>1605,68</b>
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 5 /пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>Каша «Дружба» с маслом</b>			<b>200</b>	<b>6,09</b>	<b>8,85</b>	<b>25,90</b>	<b>206,55</b>
Крупа рисовая	10	10		0,7	0,1	7,14	33,0
Пшено	10	9,8		1,15	0,33	6,65	34,80
Молоко 3,2%	150	140		4,20	4,80	7,05	87,0
песок	5	5		-	-	4,99	18,70
масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
<b>Чай с молоком</b>			<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>2,4</b>	<b>13,50</b>	<b>81,40</b>
Чай	0,2	0,2		-	-	-	-

Сахар	10	10		-	-	9,98	37,9
молоко	75	75		2,1	2,4	3,52	43,5
<b>Хлеб со сливочным маслом</b>			<b>50/5</b>	<b>3,79</b>	<b>5,07</b>	<b>25,27</b>	<b>151,05</b>
Хлеб пшеничный	50	50		3.75	1.45	25.20	118.0
Масло сливочное	5	5		0.04	3.62	0.07	33.05
<b>1-й полдник</b>							
<b>Фрукты (Яблоко)</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>0,21</b>	<b>-</b>	<b>7,14</b>	<b>28,98</b>
<b>Обед</b>							
<b>Салат из свежих помидоров с растительным маслом</b>			<b>60</b>	<b>0,66</b>	<b>3,11</b>	<b>2,28</b>	<b>31,78</b>
Свежие помидоры	60	58		0,66	0,12	2,28	13,8
Масло растительное	2	2		-	1,99	-	17,98
<b>Суп щи на мясном бульоне со сметаной</b>			<b>250</b>	<b>11,69</b>	<b>13,35</b>	<b>10,73</b>	<b>209,06</b>
Мясо говядина	50,0	28.25		9,30	8.0	-	109,0
Капуста свежая	62,50	50,0		1,13	0.06	2,94	16,88
Картофель	43,75	26.25		0,52	0.02	4,54	21,00
Лук	12.5	10.5		0.18	-	1.14	5,13
Морковь	21.25	16.0		0.28	0.02	1.79	7.23
Масло растительное	3.25	3.25		-	3.25	-	29.22
Сметана	10.0	10.0		0.28	2.0	0.32	20.60
<b>Рыбная котлета</b>			<b>80</b>	<b>18,70</b>	<b>11,87</b>	<b>7,00</b>	<b>210,94</b>
Рыба «Минтай»	107.2	64		17.04	0.96	-	77.18
Хлеб пшеничный	12.0	12.0		0.9	0.35	6.05	31.56
Лук репчатый	10.0	9.0		0.14	-	0.91	4.1
Масло растительное	2.0	2.0		-	9.99	-	89.90
<b>Макаронные изделия со сливочным маслом</b>			<b>150</b>	<b>5,67</b>	<b>5,52</b>	<b>37,03</b>	<b>225,85</b>
Макаронные изделия	54	54		5,62	0,59	36,94	180,90
Масло сливочное	6.8	6.8		0.05	4.93	0.09	44.95
<b>Компот из кураги</b>			<b>150</b>	<b>Витамин «С» 2,25</b>	<b>-</b>	<b>7,5</b>	<b>24,0</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,44</b>	<b>16,40</b>	<b>82,40</b>
<b>Ужин</b>							
<b>Капуста, тушенная с мясом</b>			<b>200</b>	<b>9,34</b>	<b>13,96</b>	<b>14,43</b>	<b>220,61</b>
Капуста свежая	240	192		4,32	0,24	11,28	64,8
Морковь	20	16		0,02	-	1,12	5,28
Лук репчатый	10	9		0,15	-	0,86	3,87
Масло сливочное	5	5		0,03	4,12	0,04	37,40
Мука пшеничная	5	5		0,51	0,05	3,39	16,55
Томатная паста	5	5		0,2	-	0,95	4,95
Масло растительное	5	5		-	4,99	-	44,95
Мясо говядина	40	28		7,44	6,4	-	87,2
Петрушка	5	4,2		0,15	-	0,33	1,89
<b>Чай сладкий</b>			<b>150</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>9,98</b>	<b>37,9</b>
Чай	0,2	0,2		-	-	9,98	37,9
Сахар	20	20		-	-	19,96	74,80
<b>Общее количество за день</b>				<b>61,01</b>	<b>64,53</b>	<b>202,36</b>	<b>1611,48</b>
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 6 / понедельник</b>							

<b>Завтрак</b>							
<b>Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом сладкая</b>			<b>200</b>	<b>7,62</b>	<b>9,23</b>	<b>42,38</b>	<b>285,80</b>
Гречневая крупа	60	58,8		7,56	1,98	37,26	201,0
Масло сливочное	10	10		0,08	7,25	0,13	66,10
Сахар - песок	5	5		-	-	4,99	18,70
<b>Чай сладкий с лимоном</b>			<b>150</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>15,20</b>	<b>59,33</b>
Чай черный байховый	0,2	0,2		-	-	-	-
Сахар – песок	15	15		-	-	14,97	56,85
Лимон	7,5	6,75		0,07	0,008	0,23	2,48
<b>2-й завтрак</b>							
<b>Фрукты (Яблоко)</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>0,21</b>	<b>-</b>	<b>7,14</b>	<b>28,98</b>
<b>Обед</b>							
<b>Салат морковный с растительным маслом Технологическая карта</b>			<b>60</b>	<b>0,98</b>	<b>2,06</b>	<b>2,55</b>	<b>43,48</b>
Морковь	75	60		0,98	0,075	2,55	25,5
Масло растительное	2	2		-	1,99	-	17,98
<b>Суп мясной с вермишелью</b>			<b>200/20</b>	<b>10,76</b>	<b>14,17</b>	<b>2,29</b>	<b>177,15</b>
Мясо говядина	56.50	28.25		10.28	10.40	0.40	136.17
Макаронные изделия	200	200		0.26	0.02	0.68	2.80
Картофель							
Морковь	20.00	10.50		0.18	-	1.14	5.13
Лук	12.50	50.00		0.04	3.75	0.07	33.05
Хлеб пшеничный	50.00						
<b>Бефстроганов из мяса</b>			<b>150</b>	<b>27,39</b>	<b>7,41</b>	<b>22,89</b>	<b>268,35000</b>
Мясо говядина	131.40	101.40		21.02	0.79	-	90.67
Морковь	5	4		1.40	0.20	14.28	66.00
Молоко	55.00	255.00		1.54	1.76	2.59	31.90
Масло растительное	2.00	2.00		-	2.00	-	17.98
Хлеб пшеничный	10.00	10.00		0.75	0.29	5.04	26.30
Лук репчатый	10.00	9.00		0.14	-	0.91	4.10
<b>Картофельное пюре</b>			<b>150</b>	<b>3,41</b>	<b>4,28</b>	<b>21,08</b>	<b>137,31</b>
Картофель	183,75	110,2		2,20	0,22	19,06	88,16
Молоко	30	30					
Масло сливочное	3,75	3,75		0,03	2,72	0,05	24,79
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>150</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>21,42</b>	<b>83,46</b>
Сухофрукты	10	10		0,16	-	6,45	27,36
сахар	15	15		-	-	14,97	56,1
Хлеб пшеничный	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,68</b>	<b>72,40</b>
<b>Усиленный полдник</b>							
<b>Жаркое по-домашнему</b>			<b>180</b>	<b>9,56</b>	<b>9,77</b>	<b>17,46</b>	<b>219,37</b>
Картофель	53.40	53.40		5.50	0.53	36.26	175.15
Мясо говядина	100.0	100.0		2.80	3.20	4.70	58.00
Масло растительное	6.6	6.6		-	-	6.59	25.01
Лук	6.6	6.6		0.05	4.79	0.09	43.63
Морковь	5	4		1,54	1,76	14,28	66,00
<b>Чай сладкий</b>			<b>150</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>9,98</b>	<b>37,9</b>
<b>Общее количество за день</b>				<b>60,08</b>	<b>55,95</b>	<b>243,98</b>	<b>1683,98</b>
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 7 /вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							



<b>Каша гречневая молочная</b>			<b>200</b>	<b>6,76</b>	<b>9,08</b>	<b>24,53</b>	<b>205,75</b>
Гречка	20	19,6		2,52	0,66	12,42	67,0
Молоко	150	140		4,20	4,80	7,05	87,0
Сахар – песок	5	5		-	-	4,99	18,7
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
<b>Какао напиток на молоке</b>			<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>2,59</b>	<b>8,90</b>	<b>66,30</b>
Молоко	75	75		2,1	2,4	3,53	43,50
Какао порошок	1	1		0,2	0,19	0,38	4,1
песок	5	5		-	-	4,99	18,7
<b>Хлеб с маслом и сыром</b>			<b>50/5</b>	<b>3,79</b>	<b>5,07</b>	<b>25,27</b>	<b>151,05</b>
Хлеб пшеничный	50	50		3,75	1,45	25,20	118,00
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
<b>1-й полдник</b>							
<b>Банан</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>5,6</b>	<b>-</b>	<b>6,72</b>	<b>30,10</b>
<b>Обед</b>							
<b>Салат из свежей капусты</b>			<b>60</b>	<b>1,03</b>	<b>2,00</b>	<b>5,28</b>	<b>42,46</b>
Капуста свежая	70	56		0,98	-	3,01	15,68
Морковь	5	4		0,05	-	0,28	1,32
Масло растительное	2	2		-	2,00	-	17,98
Сахарный песок	2	2		-	-	1,99	7,48
<b>Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной.</b>			<b>250</b>	<b>12,32</b>	<b>13,60</b>	<b>17,61</b>	<b>240,25</b>
Капуста свежая	50,0	40,0		0,90	0,05	2,35	13,50
Картофель	116,75	70,0		1,14	0,28	12,11	56,00
Мясо говядина	50,0	28,25		9,30	8,0	-	109,0
Лук	12,5	10,5		0,18	-	1,15	5,13
Морковь	20,0	16,0		0,26	0,02	1,68	6,80
Масло растительное	3,25	3,25		-	3,25	-	29,22
сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32	20,60
<b>Котлета рыбная с подливом</b>			<b>150</b>	<b>21,47</b>	<b>23,66</b>	<b>19,50</b>	<b>377,13</b>
Фарш рыбный	82,50	57,90		15,35	13,20	-	179,85
Молоко	23,50	20,50		2,54	2,37	0,07	31,40
Масло растительное	22,50	22,50		1,58	0,23	16,07	74,25
<b>Гарнир: перловка</b>			<b>200</b>	<b>10,26</b>	<b>8,68</b>	<b>49,41</b>	<b>270,51</b>
Перловка	60	58,8		7,56	1,98	37,26	201,0
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>150</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>21,42</b>	<b>83,46</b>
Сухофрукты	10	10		0,16	-	6,45	27,36
сахар	15	15		-	-	14,97	56,1
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,44</b>	<b>16,40</b>	<b>82,40</b>
<b>Усиленный полдник</b>							
<b>Ватрушка с творогом</b>			<b>200</b>	<b>6,40</b>	<b>5,51</b>	<b>46,68</b>	<b>262,30</b>
Мука	50	50		3,15	0,45	32,13	148,50
Творог	30	30		0,30	-	1,68	7,92
Сахар – песок	10	10		-	-	9,98	37,40
Молоко	60	60		1,68	1,92	2,82	34,80
Масло растительное	2	2		-	1,99	-	17,98
<b>Чай сладкий</b>			<b>150</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>9,98</b>	<b>37,9</b>
Чай черный байховый	0,2	0,2		-	-	9,98	37,9
Сахар – песок	15	15		-	-	19,96	74,80
<b>Общее количество за день</b>				<b>62,62</b>	<b>63,50</b>	<b>208,37</b>	<b>1604,05</b>

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 8/среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>Каша пшённая молочная со сливочным маслом</b>			<b>200</b>	<b>6,54</b>	<b>9,08</b>	<b>25,41</b>	<b>208,3</b>
Пшено	20	19,6		2,3	0,66	13,30	69,60
Молоко	150	140		4,20	-4,80	7,05	87,0
Сахар - песок	5	5		-	-	4,99	18,7
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
<b>Чай сладкий</b>			<b>150</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>9,98</b>	<b>37,40</b>
Чай	0,2	0,2		-	-	-	
Сахарный песок	10	10		-	-	9,98	37,4
<b>Бутерброд с сыром</b>			<b>50/10</b>	<b>6,27</b>	<b>4,08</b>	<b>25,20</b>	<b>153,10</b>
Хлеб пшеничный	50	50		3,7	1,45	25,20	118,0
сыр	11,2	10		2,52	2,63	-	35,10
<b>2-й завтрак</b>							
<b>Фрукты (груши)</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,5</b>	<b>42,0</b>
<b>Обед</b>							
<b>Салат из свежих помидоров с растительным маслом</b>			<b>60</b>	<b>0,66</b>	<b>3,12</b>	<b>2,28</b>	<b>31,78</b>
Свежие помидоры	60	60		0,66	0,12	2,28	13,8
Масло растительное	2	2		-	2,0	-	17,98
<b>Суп мясной с гречками</b>			<b>250</b>	<b>10,46</b>	<b>13,42</b>	<b>31,67</b>	<b>277,51</b>
Мясо говядина	67	64		5,25	6,0	8,81	97,80
Картофель	50	50		2,62	0,52	22,71	105,00
Хлеб	10	10		0,05	4,53	0,08	41,31
<b>Плов (рис отварной с мясом)</b>			<b>150</b>	<b>14,60</b>	<b>19,05</b>	<b>40,15</b>	<b>398,71</b>
Мясо говядина	62	56,7		11,53	9,92	-	135,16
Рис	52,5	52,5		2,63	0,53	37,49	173,25
Лук	10	8		0,14	-	0,91	4,10
Морковь	20	18		0,26	-0,02	1,68	8,20
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Масло растительное	5	5		-	4,96	-	44,95
<b>Компот из кураги</b>			<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0,03</b>	<b>16,06</b>	<b>62,55</b>
Курага	15	15		0,15	0,03	1,09	5,70
Сахар – песок	15	15		-	-	14,97	56,85
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,44</b>	<b>16,40</b>	<b>82,40</b>
<b>Усиленный полдник</b>							
<b>Овощное рагу</b>			<b>200</b>	<b>11,40</b>	<b>9,80</b>	<b>22,46</b>	<b>190,87</b>
Картофель	135,40	81,20		1,62	0,32	14,46	64,96
Капуста	100,00	92,00		1,80	0,1	4,7	27,0
Лук	10,00	8,00		0,14	-	0,91	4,10
Морковь	30,00	24,00		0,39	0,03	2,52	10,20
Масло сливочное	6,00	6,00		0,05	4,35	0,08	39,66
Мясо говядина	40,00	22,60		7,44	6,40	-	87,20
Масло растительное	5,00	5,00		-	5,00	-	44,95
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>150</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>21,42</b>	<b>83,46</b>
Сухофрукты	10	10		0,16	-	6,45	27,36
сахар	15	15		-	-	14,97	56,1
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,12</b>	<b>78,90</b>
<b>Общее количество за день</b>				<b>55,53</b>	<b>60,49</b>	<b>235,01</b>	<b>1472,33</b>
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>9 день/четверг</b>							

<b>Завтрак</b>							
<b>Каша ячневая</b>			<b>140</b>	<b>16,69</b>	<b>15,65</b>	<b>21,84</b>	<b>287,95</b>
Крупа ячневая	120	120		14,40	10,80	3,96	169,20
Молоко	10	10		1,13	0,07	7,33	32,60
Масло сливочное	12,5	12		1,12	1,16	0,5	15,70
Сахар - песок	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
<b>Чай сладкий</b>			<b>150</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>9,98</b>	<b>37,90</b>
Чай чёрный байховый	0,2	0,2		-	-	-	-
Сахар - песок	10	10				9,98	37,9
<b>1-й полдник</b>							
<b>Фрукты (груша)</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>0,18</b>	<b>-</b>	<b>6,12</b>	<b>24,84</b>
<b>Обед</b>							
<b>Салат из свежих помидоров с растительным маслом</b>			<b>60</b>	<b>0,44</b>	<b>2,07</b>	<b>1,52</b>	<b>27,18</b>
Свежие помидоры	60	58		0,66	0,12	2,28	13,8
Масло растительное	2	2		-	1,99	-	17,98
<b>Суп борщ со сметаной</b>			<b>250</b>	<b>3,29</b>	<b>3,46</b>	<b>12,94</b>	<b>87,70</b>
Мясо говядина							
Капуста	50.0	40.0		0.90	0.05	2,35	13.50
Свёкла	37.5	28.0		0,56	0,04	3,75	15,17
Картофель	40.75	24.50		0.49	0.10	4.24	19.60
Лук	10.0	8.0		1.01	-	0.91	4.10
Морковь	16.25	12.0		0.21	0.02	1.37	5.53
Масло растительное	3.25	3.25		-	3.25	-	29.22
Сметана	10.0	10.0		0.28	2.05	0.32	20.60
<b>Сосиска отварная</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>4,4</b>	<b>9,56</b>	<b>-</b>	<b>106,40</b>
<b>Капуста тушёная</b>			<b>150</b>	<b>4,36</b>	<b>7,03</b>	<b>15,24</b>	<b>140,75</b>
Капуста св.	180.0	144.0		3.24	0.18	8.46	48.60
Лук	24.0	20.1		0.34	-	2.18	9.84
Морковь	22.5	18.0		0.29	0.02	1.89	7.65
Мука	3.0	3.0		0.31	0.03	2.07	10.02
Томатная паста	3.0	3.0		0.14	-	0.57	2.97
Масло сливочное	5.25	5.25		0.04	3.81	0.07	34.70
Масло подсолнечное	3.0	3.0		-	2.99	-	26.97
<b>Компот из свежемороженых фруктов(яблoк)</b>			<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0,03</b>	<b>16,06</b>	<b>68,55</b>
Яблоко	15	15		0,15	0,03	1,09	5,70
Сахар – песок	15	15		-	-	14,97	56,85
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,68</b>	<b>72,40</b>
<b>Усиленный полдник</b>							
<b>Ватрушка с повидлом</b>			<b>150/30</b>	<b>1,78</b>	<b>15,65</b>	<b>78,60</b>	<b>502,28</b>
Молоко	100.0	100.0		2.8	3.2	4.7	58.0
Мука пшеничная	70.0	70.0		7.21	0.77	48.3	233.8
Сахар – песок	5.0	5.0		-	-	4.99	18.95
Масло растительное	7.0	7.0		-	6.99	-	62.93
Масло сливочное	5.0	5.0		0,03	4,12	0,04	42,4
Повидлю	30.0	30.0		0.12	-	20.61	78.0
<b>Винегрет с подсолнечным маслом</b>			<b>200</b>	<b>2,64</b>	<b>10,33</b>	<b>20,11</b>	<b>179,18</b>
Картофель	106.6	64.2		1,28	0,26	11,11	51,36
Свёкла	64.0	48.0		0,96	0,06	6,40	26,88
Огурцы солёные	36.0	28.0					

Лук	12.0	10.0		0.17	-	1.09	4.92
Морковь	18.0	16.0		0.23	0.02	1.51	6.12
Масло растительное	10.0	10.0		-	9.99	-	89.9
<b>Чай с молоком</b>			<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>2,4</b>	<b>13,50</b>	<b>81,40</b>
Чай	0,2	0,2		-	-	-	-
Сахар	10	10		-	-	9,98	37,9
молоко	75	75		2,1	2,4	3,52	43,5
<b>Общее количество за день</b>				<b>49,42</b>	<b>55,84</b>	<b>226,98</b>	<b>1661,67</b>
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 10/пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>Каша рисовая молочная со сливочным маслом</b>			<b>200</b>	<b>5,64</b>	<b>8,54</b>	<b>26,</b>	<b>204,75</b>
Молоко	150	140		4.20	4.80	7.05	87.00
Рис	20	20		1.40	0.12	14.28	66.00
Масло сливочное	5	5		0,04	3.62	0,07	33.05
Сахар - песок	5	5		-	-	4,99	18,70
<b>Чай сладкий с лимоном</b>			<b>150</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>22,36</b>	<b>88,76</b>
Чай черный байховый	0,2	0,2		-	-	-	-
Сахар – песок	15	15		-	-	14,97	56,85
Лимон	7,5	6,75		0,07	0,008	0,23	2,48
вода	130	130		0,01	-	7,16	29,43
<b>Бутерброд с яблочным повидло</b>			<b>50/20</b>	<b>3,83</b>	<b>1,45</b>	<b>38,94</b>	<b>170.0</b>
Хлеб пшеничный	50	50		3.75	1,45	25.20	118.0
Яблочное повидло	20	20		0,08	-	13,74	52
<b>2-й завтрак</b>							
<b>Фрукты (банан)</b>			<b>125</b>	<b>1,88</b>	<b>0,13</b>	<b>24,0</b>	<b>111,25</b>
<b>Обед</b>							
<b>Салат из свежих огурцов</b>			<b>60</b>	<b>0,45</b>	<b>1,99</b>	<b>1,82</b>	<b>27,01</b>
Огурцы свежие	65	60		0,45	-	1,82	9,03
Масло подсолнечное	2	2		-	1,99	-	17,98
<b>Суп Свекольник со сметаной</b>			<b>250</b>	<b>8,2</b>	<b>8,75</b>	<b>20,52</b>	<b>193,91</b>
Мясо говядина	68	64		5.14	5.20	0.20	68.08
Свекла	25.0	25.0		2.60	0.28	17.40	84.25
Лук	12.5	10.5		0.18	-	1.14	5.13
Масло растительное	3.25	3.25		-	3.25	-	29.22
Морковь	21.25	16.0		0.28	0.02	1.78	7.23
Сметана	10	10		0,28	2,05	0,32	20,60
<b>Ленивые голубцы</b>			<b>150</b>	<b>13,47</b>	<b>10,04</b>	<b>20,97</b>	<b>229,71</b>
Мясо говядина	60	42		8,46	2,94	-	60,48
Св. капуста	120.0	100.05		2.16	0.12	5.64	32.40
Рис	20.0	20.0		1.40	0.2	14.28	66.0
Лук	10.0	9		-0.14	-	0,91	4.1
Масло сливочное	5.0	5.0		0.04	-3.63	0,07	33.05
Масло растительное	2.0	2.0			2.00	-	17.98
Яйцо ¼	11.7	10.5		1.27	1.15	0.07	15.7
<b>Кисель ягодный концентр.</b>			<b>150</b>	<b>0,12</b>	<b>-</b>	<b>35,18</b>	<b>138,86</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,44</b>	<b>16,40</b>	<b>82,40</b>
<b>Усиленный полдник</b>							
<b>Печенье</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>7,9</b>	<b>4,2</b>	<b>21,4</b>	<b>80</b>
<b>Маннй пудинг со сгущенным молоком</b>			<b>200</b>	<b>14,07</b>	<b>13,80</b>	<b>23,87</b>	<b>273,95</b>

Крупа манная	20	40		2.38	0.48	20.59	95.20
Масло сливочное	4.0	4.0		0.03	2.9	0.05	26.44
Молоко	44.0	44.0		1.23	1.41	2.07	25.52
<b>Компот из изюма</b>			<b>150</b>	<b>4,64</b>	<b>4,8</b>	<b>16,77</b>	<b>127,37</b>
Изюм	20	20		0,50	0,1	12,20	52,1
Сахар – песок	10	10		-	-	4,94	20,3
Вода питьевая	130	120		0,01	-	7,16	29,43
<b>Общее количество за день</b>				<b>55,44</b>	<b>53,02</b>	<b>246,81</b>	<b>1652,87</b>