

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: Иванов В.М.

Приказ № 72-од от 31.08.2023 г.

## **Двухнедельное меню**

**для дошкольников СП детский сад «Ромашка» государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы  
«Образовательный центр» с.Четырла муниципального района Шенталинский Самарской  
области на 2023-2024 год в весенне-летний период**

**( возрастная категория 3 -7 лет)**

**Первый день: понедельник**

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Завтрак</b>								
<b>Каша манная молочная</b>	<b>200</b>			<b>32,2</b>	<b>30</b>	<b>29,6</b>	<b>211,14</b>	<b>1</b>
крупка манная		25	25	3,2	0,9	19,8	100,1	
молоко		150	150	29,0	25,0	4,8	54,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>			<b>47,34</b>	<b>22,5</b>	<b>4,32</b>	<b>58,5</b>	<b>10</b>
кофейный напиток		2,7	2,7	0,18	0	0	0	
молоко		135	135	26,1	22,5	4,32	48,6	
сахар		12,6	12,6	21,06	0,0	0,0	9,9	
<b>Хлеб с маслом</b>	<b>20/4</b>			<b>1,56</b>	<b>3,85</b>	<b>9,88</b>	<b>80,24</b>	<b>72</b>
хлеб пшеничный		20	20	1,52	0,16	9,84	47	
масло сливочное		4	4	0,04	3,69	0,04	33,24	
<b>Итого</b>	<b>404</b>			<b>81,10</b>	<b>56,35</b>	<b>43,8</b>	<b>349,88</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Огурец свежий</b>	<b>50</b>	<b>57</b>	<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,04</b>	<b>1,7</b>	<b>7,0</b>	
<b>Суп гороховый</b>	<b>200</b>			<b>5,22</b>	<b>5,2</b>	<b>30,48</b>	<b>207,63</b>	<b>27</b>
горох		24	23	3,04	0,8	18,48	93,44	
картофель		80	64	1,28	0,24	10,4	49,28	
лук		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
морковь		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
масло сливочное		4	4	0,0	3,28	0,0	29,63	
масло растительное		2,4	2,4	0,0	0,24	0,0	21,6	
сметана		7	7	0,58	0,64	0,16	6,48	
<b>Сосиски</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>6,38</b>	<b>11,09</b>	<b>0,72</b>	<b>128,5</b>	<b>34</b>
<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>			<b>5,71</b>	<b>5,63</b>	<b>38,1</b>	<b>225,88</b>	<b>36</b>
картофель		176	120	4,41	0,88	36	169,4	
молоко		44	44	1,3	1,15	2,1	23,8	
масло сливочное		4,4	4,4	0,0	3,6	0,0	32,68	

<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>			<b>25,26</b>	<b>0,0</b>	<b>5,2</b>	<b>34,7</b>	<b>15</b>
курага		8		0,18	0,0	2,61	11,5	
чернослив		8		0,18	0,0	2,61	11,5	
сахар		13,5	13,5	24,9	0,0	0,0	11,7	
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,4</b>	<b>24,6</b>	<b>117,5</b>	<b>69</b>
<b>Итого</b>	<b>680</b>			<b>40,48</b>	<b>21,72</b>	<b>100,64</b>	<b>714,73</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Блинчики со сгущёнкой</b>	<b>100</b>			<b>29,66</b>	<b>24,84</b>	<b>43,69</b>	<b>305,57</b>	<b>66/1</b>
мука		<b>35</b>	<b>35</b>	5,54	0,62	37,15	179,85	
молоко		<b>78</b>	<b>78</b>	22,62	19,5	3,74	42,12	
яйцо		<b>1/10</b>	<b>4</b>	1,5	4,6	0,3	62,8	
сахар		<b>2,3</b>	<b>2,3</b>	0,0	0,0	2,5	10,0	
масло растительное		<b>3,4</b>	<b>3,4</b>	0,0	0,12	0,0	10,8	
<b>Сгущёнка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0,7</b>	<b>0,79</b>	<b>0,95</b>	<b>13,5</b>	
<b>Чай сладкий</b>	<b>150</b>			<b>20,77</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>18</b>
Чай(заварка)		0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		10	10	20,77	0,0	0,0	10	
<b>Яблоки</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,95</b>	<b>0,35</b>	<b>12,95</b>	<b>62</b>	<b>82</b>
<b>Итого</b>	<b>360</b>			<b>52,08</b>	<b>25,98</b>	<b>57,59</b>	<b>381,07</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1444</b>			<b>174,24</b>	<b>104,69</b>	<b>202,19</b>	<b>1452,16</b>	

Второй день: вторник

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Завтрак</b>								
<b>Каша овсяная</b>	<b>200</b>			<b>7,6</b>	<b>8,6</b>	<b>28,7</b>	<b>211,14</b>	<b>2</b>
крупя овсяная		20	20	3,2	0,7	16,5	100,1	
молоко		150	150	4,4	3,8	7,2	54	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>			<b>47,61</b>	<b>22,77</b>	<b>4,5</b>	<b>53,82</b>	<b>11</b>
какао		1,8	1,8	0,45	0,27	0,18	5,22	
молоко		90	90	26,1	22,5	4,32	48,6	
сахар		13,5	13,5	21,06	0,0	0,0	9,9	
<b>Хлеб с сыром</b>	<b>20/10</b>			<b>4,12</b>	<b>2,83</b>	<b>9,84</b>	<b>81,93</b>	
хлеб пшеничный		20	20	1,52	0,16	9,84	47	
сыр		10	10	2,6	2,67	0,0	34,93	
<b>Итого</b>	<b>410</b>			<b>59,33</b>	<b>34,2</b>	<b>43,04</b>	<b>346,89</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Помидор свежий</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>50</b>	<b>0,54</b>	<b>1,0</b>	<b>2,3</b>	<b>47,31</b>	<b>54</b>
<b>Суп из рыбных консервов</b>	<b>200</b>			<b>7,68</b>	<b>3,36</b>	<b>15,52</b>	<b>143,2</b>	<b>29</b>
рыбные консервы		40	24	5,44	2,72	0,0	46,4	
картофель		80	64	1,28	0,24	10,4	49,28	
лук		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
морковь		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
крупя перловая		5,6	5,6	0,64	0,16	3,68	18,72	
масло растительное		4	4	0,0	0,24	0,0	21,6	
масло сливочное								
сметана								
<b>Гуляш мясной</b>	<b>70</b>			<b>13,88</b>	<b>15,58</b>	<b>4,67</b>	<b>213,9</b>	<b>39</b>
мясо		87,5	70	13,03	11,2	0,0	152,6	
масло сливочное		4,4	4,4	0,0	3,59	0,0	32,41	
сметана		4,4	4,4	0,09	0,7	0,17	7,08	

мука		4,4	4,4	0,44	0,09	3,06	14,61	
лук		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
морковь		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
томатная паста		4,4	4,4	-	-	-	-	
масло растительное		4,8	4,8	0,0	0,24	0,0	21,6	
<b>Отварная гречка</b>	<b>130</b>			<b>2,94</b>	<b>4,09</b>	<b>21,08</b>	<b>131,62</b>	<b>45</b>
гречка		31	31	2,94	0,81	21,08	101,99	
масло сливочное		4	4	0,0	3,28	0,0	29,63	
<b>Лимонный напиток</b>	<b>180</b>			<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>5,22</b>	<b>49,5</b>	<b>16</b>
лимон		20	18	0,18	0,0	0,72	31,5	
сахар		20	20	0,0	0,0	4,5	18	
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>6,38</b>	<b>11,09</b>	<b>0,72</b>	<b>128,5</b>	<b>69</b>
<b>Итого</b>	<b>680</b>			<b>31,6</b>	<b>35,12</b>	<b>49,51</b>	<b>714,03</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Оладьи с повидлом</b>	<b>100/15</b>			<b>7,02</b>	<b>9,02</b>	<b>42,69</b>	<b>279,41</b>	<b>60</b>
мука		40	40	4,12	0,36	29,68	130,8	
молоко		40	40	1,17	1,01	1,97	14,4	
яйцо		1/10	4	1,5	4,6	0,3	62,8	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20,0	
масло растительное		7	7	0,0	2,3	0	20,77	
повидло		15	15	0,23	0,75	5,74	30,64	
<b>Чай сладкий</b>	<b>150</b>			<b>24,93</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>11,7</b>	<b>11</b>
чай		0,22	0,22	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		9,7	9,7	24,93	0,0	0,0	11,7	
<b>Груша</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>10,7</b>	<b>42</b>	<b>84</b>
<b>Итого</b>	<b>365</b>			<b>32,35</b>	<b>9,02</b>	<b>53,39</b>	<b>333,11</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1455</b>			<b>123,28</b>	<b>78,34</b>	<b>145,94</b>	<b>1394,03</b>	

## Третий день: среда

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Завтрак</b>								
<b>Каша пшеничная</b>	<b>200</b>			<b>32,8</b>	<b>30,1</b>	<b>32,9</b>	<b>227,84</b>	<b>3</b>
крупка пшеничная		35	35	3,8	1,0	23,1	116,8	
молоко		150	150	29,0	25,0	4,8	54,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
<b>Чай сладкий</b>	<b>180</b>			<b>29,92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14,04</b>	<b>12</b>
чай		0,27	0,27	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		13,5	13,5	24,93	0,0	0,0	11,69	
<b>Хлеб с маслом</b>	<b>20/4</b>			<b>1,56</b>	<b>3,85</b>	<b>9,88</b>	<b>80,24</b>	<b>72</b>
хлеб пшеничный		20	20	1,52	0,16	9,84	47	
масло сливочное		4	4	0,04	3,69	0,04	33,24	
<b>Итого</b>	<b>404</b>			<b>64,28</b>	<b>33,95</b>	<b>42,78</b>	<b>322,12</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Икра кабачковая</b>	<b>50</b>	50	50	<b>0,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>48,5</b>	<b>50</b>
<b>Суп вермишелевый</b>	<b>200</b>			<b>2,08</b>	<b>0,48</b>	<b>12,72</b>	<b>82,88</b>	<b>30</b>
лук		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
морковь		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
вермишель		16	16	1,76	0,24	11,28	54,08	
масло растительное		4,8	4,8	0,0	0,24	0,0	21,6	
<b>Отварная курица</b>	<b>70</b>	<b>90</b>	<b>70</b>	<b>12,26</b>	<b>12,37</b>	<b>0</b>	<b>160,65</b>	
<b>Рагу из овощей</b>	<b>130</b>			<b>2,18</b>	<b>0,6</b>	<b>14,04</b>	<b>90,1</b>	
капуста		64	46	0,64	0,08	2,72	14,48	
масло растительное		4,8	4,8	0,0	0,24	0,0	21,6	
лук		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
морковь		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
картофель		76	61	1,22	0,28	9,88	46,82	

<b>Компот из шиповника</b>	<b>180</b>			<b>21,51</b>	<b>0,09</b>	<b>7,83</b>	<b>44,37</b>	<b>17</b>
шиповник		18	18	0,45	0,09	7,83	34,47	
сахар		13,5	13,5	21,06	0,0	0,0	9,9	
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>6,38</b>	<b>11,09</b>	<b>0,72</b>	<b>128,5</b>	<b>69</b>
<b>Итого</b>	<b>680</b>			<b>44,91</b>	<b>28,13</b>	<b>38,81</b>	<b>555,0</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Творожная запеканка</b>	<b>150</b>			<b>20,2</b>	<b>15,08</b>	<b>13,32</b>	<b>273,98</b>	<b>81/1</b>
творог		100	100	18,0	9,0	3,0	169,0	
молоко		43	43	1,2	1,38	2,02	24,94	
яйцо		1/4	10	0,5	0,5	0,0	6,3	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20,0	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
крупа манная		6	6	0,5	0,1	3,3	16,7	
<b>Кисель</b>	<b>150</b>			<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19,05</b>	<b>76,13</b>	<b>19</b>
Кисель концентрат		18	18	0,0	0,0	12,05	48,13	
сахар		7	7	0,0	0,0	7,0	28	
<b>Итого</b>	<b>300</b>			<b>20,2</b>	<b>15,08</b>	<b>32,37</b>	<b>350,11</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1384</b>			<b>129,39</b>	<b>77,16</b>	<b>113,96</b>	<b>1227,23</b>	

Четвертый день: четверг

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Завтрак</b>								
<b>Каша рисовая</b>	<b>200</b>			<b>32,8</b>	<b>30,1</b>	<b>32,9</b>	<b>227,84</b>	<b>4</b>
крупа рисовая		30	30	3,8	1,0	23,1	116,8	
молоко		150	150	29,0	25,0	4,8	54,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
<b>Кофейный напиток сгущенным молоком</b>	<b>180</b>			<b>2,28</b>	<b>2,37</b>	<b>2,85</b>	<b>40,5</b>	<b>14</b>
кофейный напиток		0,2	0,2	0,18	0	0	0	
сгущённое молоко		30	30	2,1	2,37	2,85	40,5	
<b>Хлеб</b>	<b>20</b>	20	20	1,52	0,16	9,84	47	<b>69</b>
<b>Итого</b>	<b>400</b>			<b>35,08</b>	<b>32,47</b>	<b>35,75</b>	<b>268,34</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Огурец свежий</b>	<b>50</b>	<b>57</b>	<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,04</b>	<b>1,7</b>	<b>7,0</b>	
<b>Рассольник</b>	<b>200</b>			<b>2,72</b>	<b>1,36</b>	<b>17,52</b>	<b>112,96</b>	<b>24</b>
картофель		80	60	1,28	0,24	10,4	49,28	
лук		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
морковь		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
перловка		4	4	0,64	0,16	3,68	18,72	
масло растительное		4,8	4,8	0,0	0,24	0,0	21,6	
огурцы солёные		32	32	0,4	0,08	1,84	9,68	
сметана		4	4	0,08	0,64	0,16	6,48	
<b>Рыба припущенная</b>	<b>70</b>			<b>15,21</b>	<b>11,44</b>	<b>1,52</b>	<b>170,51</b>	<b>85</b>
рыба		105	87,5	14,87	7,44	0,0	126,87	
масло растительное		4	4	0,0	4	0,0	36	
лук		17	13	0,17	0,0	0,76	3,82	
морковь		17	13	0,17	0,0	0,76	3,82	
<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>			<b>5,71</b>	<b>5,63</b>	<b>38,1</b>	<b>225,88</b>	<b>36</b>
картофель		176	120	4,41	0,88	36	169,4	



молоко		44	44	1,3	1,15	2,1	23,8	
масло сливочное		4	4	0,0	3,6	0,0	32,68	
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>			<b>25,26</b>	<b>0,0</b>	<b>5,2</b>	<b>34,7</b>	<b>16</b>
курага		8		0,18	0,0	2,61	11,5	
чернослив		8		0,18	0,0	2,61	11,5	
сахар		13,5	13,5	24,9	0,0	0,0	11,7	
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>6,38</b>	<b>11,09</b>	<b>0,72</b>	<b>128,5</b>	<b>69</b>
<b>Итого</b>	<b>700</b>			<b>55,68</b>	<b>29,56</b>	<b>64,76</b>	<b>679,55</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Отварное яйцо</b>	<b>20</b>	<b>1/2</b>	<b>20</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>64</b>
<b>Хлеб с маслом</b>	<b>30/10</b>			<b>2,34</b>	<b>5,22</b>	<b>0,12</b>	<b>89,76</b>	<b>72</b>
хлеб пшеничный		30	30	2,28	0,24	0,06	44,88	
масло сливочное		6	6	0,06	4,98	0,06	44,88	
<b>Чай сладкий</b>	<b>150</b>			<b>20,77</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,75</b>	<b>11</b>
чай		0,22	0,22	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		9,7	9,7	20,77	0,0	0,0	9,75	
<b>Груша</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>10,7</b>	<b>42</b>	<b>84</b>
<b>Итого</b>	<b>310</b>			<b>23,61</b>	<b>5,32</b>	<b>10,82</b>	<b>142,31</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1410</b>			<b>114,37</b>	<b>67,35</b>	<b>111,33</b>	<b>1090,2</b>	

Пятый день: пятница

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Завтрак</b>								
<b>Каша гречневая</b>	<b>200</b>			<b>32,8</b>	<b>30,1</b>	<b>32,9</b>	<b>227,84</b>	<b>5</b>
крупя гречневая		35	35	3,8	1,0	23,1	116,8	
молоко		150	150	29,0	25,0	4,8	54,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
<b>Какао с сгущённым молоком</b>	<b>180</b>			<b>2,55</b>	<b>2,64</b>	<b>3,03</b>	<b>45,72</b>	<b>13</b>
Какао		1,8	1,8	0,45	0,27	0,18	5,22	
сгущённое молоко		30	30	2,1	2,37	2,85	40,5	
<b>Хлеб с сыром</b>	<b>20/10</b>			<b>4,12</b>	<b>2,83</b>	<b>9,84</b>	<b>81,93</b>	
хлеб пшеничный		20	20	1,52	0,16	9,84	47	
сыр		10	10	2,6	2,67	0,0	34,93	
<b>Итого</b>	<b>410</b>			<b>39,47</b>	<b>35,57</b>	<b>45,77</b>	<b>355,49</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Помидор свежий</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>50</b>	<b>0,54</b>	<b>1,0</b>	<b>2,3</b>	<b>47,31</b>	<b>54</b>
<b>Щи со сметаной</b>	<b>200</b>			<b>1,68</b>	<b>3,17</b>	<b>14,72</b>	<b>116,81</b>	<b>32</b>
картофель		80	60	1,28	0,24	10,4	49,28	
лук		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
морковь		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
капуста		64	48	0,64	0,08	2,72	14,48	
масло растительное		2,4	2,4	0,0	0,24	0,0	21,6	
масло сливочное		2,4	2,4	0,0	1,97	0,0	17,77	
сметана		4	4	0,08	0,64	0,16	6,48	
<b>Котлеты мясные</b>	<b>70</b>			<b>10,35</b>	<b>8,66</b>	<b>5,54</b>	<b>157,39</b>	<b>37</b>
мясо		65	48	8,94	7,68	0,0	104,64	
хлеб пшеничный		<b>9</b>	<b>9</b>	0,68	0,07	4,43	21,15	
лук		<b>7</b>	6	0,08	0,0	0,36	1,8	
масло растительное		4	4	0,0	0,2	0,0	18	
молоко		16	16	0,45	0,51	0,75	9,28	

яйцо		1/10	4	0,2	0,2	0,0	2,52	
<b>Отварной рис</b>	<b>130</b>			<b>3,76</b>	<b>4,65</b>	<b>23,1</b>	<b>149,41</b>	<b>46</b>
рис		35	35	3,76	1,05	23,1	116,73	
масло сливочное		4,4	4,4	0,0	3,6	0,0	32,68	
<b>Соус сметано-томатный</b>	<b>35</b>			<b>0,56</b>	<b>1,26</b>	<b>2,73</b>	<b>27,49</b>	<b>48</b>
сметана		7,7	7,7	0,21	1,19	0,28	12,46	
мука		3,5	3,5	0,35	0,07	2,45	15,03	
томатная паста		5	5	-	-	-	-	
<b>Компот из лимона</b>	<b>180</b>			<b>0,16</b>	<b>0,5</b>	<b>20,65</b>	<b>85,58</b>	<b>18</b>
лимон		20	18	0,16	0,0	0,65	5,58	
сахар		20	20	0,0	0,0	20	80	
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>6,38</b>	<b>11,09</b>	<b>0,72</b>	<b>128,5</b>	<b>69</b>
<b>Итого</b>	<b>715</b>			<b>22,43</b>	<b>30,33</b>	<b>67,03</b>	<b>712,48</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Булочка</b>	<b>60</b>			<b>21,67</b>	<b>23,72</b>	<b>20,88</b>	<b>246,72</b>	<b>63</b>
мука		30	30	2,16	0,24	14,49	70,14	
молоко		30	30	17,4	15	2,88	32,4	
яйцо		1/8	5,2	1,95	5,98	0,39	81,64	
сахар		3	3	0,0	0,0	3,0	12	
дрожжи		1	1	0,16	0,04	0,12	1,32	
масло сливочное		3	3	0,0	2,46	0,0	22,22	
масло растительное для смазки		3	3	0,0	0,3	0,0	27,0	
<b>Кефир</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>0,15</b>	<b>5,7</b>	<b>45,0</b>	<b>78</b>
<b>Итого</b>	<b>210</b>			<b>11,61</b>	<b>23,87</b>	<b>26,58</b>	<b>291,72</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1335</b>			<b>73,5</b>	<b>89,77</b>	<b>139,38</b>	<b>1359,69</b>	

Шестой день: понедельник

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Завтрак</b>								
<b>Молочная вермишель</b>	<b>200</b>			<b>6,6</b>	<b>8,2</b>	<b>26,3</b>	<b>205,64</b>	<b>6</b>
вермишель		20	20	2,2	0,3	14,1	67,6	
молоко		150	150	4,4	3,8	7,2	81,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>			<b>47,34</b>	<b>22,5</b>	<b>4,32</b>	<b>58,5</b>	<b>10</b>
кофейный напиток		0,27	0,27	0,18	0	0	0	
молоко		135	135	26,1	22,5	4,32	48,6	
сахар		12,6	12,6	21,06	0,0	0,0	9,9	
<b>Хлеб с сыром</b>	<b>20/10</b>			<b>4,12</b>	<b>2,83</b>	<b>9,84</b>	<b>81,93</b>	
хлеб пшеничный		20	20	1,52	0,16	9,84	47	
сыр		10	10	2,6	2,67	0,0	34,93	
<b>Итого</b>	<b>410</b>			<b>58,06</b>	<b>33,53</b>	<b>40,46</b>	<b>346,07</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Огурец свежий</b>	<b>50</b>	<b>57</b>	<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,04</b>	<b>1,7</b>	<b>7,0</b>	
<b>Суп гороховый с гренками</b>	<b>200</b>			<b>4,72</b>	<b>5,2</b>	<b>30,48</b>	<b>207,63</b>	<b>27</b>
горох		24	23	3,04	0,8	18,48	93,44	
картофель		80	64	1,28	0,24	10,4	49,28	
лук		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
морковь		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
масло сливочное		4	4	0,0	3,28	0,0	29,63	
масло растительное		2,4	2,4	0,0	0,24	0,0	21,6	
сметана		7	7	0,08	0,64	0,16	6,48	
<b>Сосиски</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>45</b>	<b>6,38</b>	<b>11,09</b>	<b>0,72</b>	<b>128,5</b>	<b>34</b>
<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>			<b>5,71</b>	<b>5,63</b>	<b>38,1</b>	<b>225,88</b>	<b>36</b>
картофель		176	120	4,41	0,88	36	169,4	
молоко		44	44	1,3	1,15	2,1	23,8	

масло сливочное		4,4	4,4	0,0	3,6	0,0	32,68	
<b>Компот из шиповника</b>	<b>180</b>			<b>21,51</b>	<b>0,09</b>	<b>7,83</b>	<b>44,37</b>	<b>17</b>
шиповник		18	18	0,45	0,09	7,83	34,47	
сахар		13,5	13,5	21,06	0,0	0,0	9,9	
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>6,38</b>	<b>11,09</b>	<b>0,72</b>	<b>128,5</b>	<b>69</b>
<b>Итого</b>	<b>680</b>			<b>45,1</b>	<b>33,14</b>	<b>79,55</b>	<b>741,88</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Блинчики со сгущёнкой</b>	<b>100</b>			<b>29,66</b>	<b>24,84</b>	<b>43,69</b>	<b>305,57</b>	<b>66/1</b>
мука		<b>35</b>	<b>35</b>	5,54	0,62	37,15	179,85	
молоко		<b>78</b>	<b>78</b>	22,62	19,5	3,74	42,12	
яйцо		<b>1/10</b>	<b>4</b>	1,5	4,6	0,3	62,8	
сахар		<b>2,3</b>	<b>2,3</b>	0,0	0,0	2,5	10,0	
масло растительное		<b>3,4</b>	<b>3,4</b>	0,0	0,12	0,0	10,8	
<b>Сгущёнка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0,7</b>	<b>0,79</b>	<b>0,95</b>	<b>13,5</b>	
<b>Чай сладкий</b>	<b>150</b>			<b>20,77</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>11</b>
Чай(заварка)		0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		10	10	20,77	0,0	0,0	10	
<b>Яблоки</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,95</b>	<b>0,35</b>	<b>12,95</b>	<b>62</b>	<b>82</b>
<b>Итого</b>	<b>360</b>			<b>52,08</b>	<b>25,98</b>	<b>57,59</b>	<b>381,07</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>			<b>155,24</b>	<b>92,65</b>	<b>177,6</b>	<b>1469,02</b>	

Седьмой день : вторник

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Каша манная</b>	<b>200</b>			<b>32,2</b>	<b>30</b>	<b>29,6</b>	<b>201,04</b>	<b>1</b>
крупа манная		25	25	3,2	0,9	19,8	100,1	
молоко		150	150	29,0	25,0	4,8	54,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>			<b>47,66</b>	<b>22,8</b>	<b>4,52</b>	<b>64,3</b>	<b>11</b>
какао		2	2	0,5	0,3	0,2	5,8	
молоко		135	135	26,1	22,5	4,32	48,6	
сахар		12,6	12,6	21,06	0,0	0,0	9,9	
<b>Хлеб с маслом</b>	<b>20/4</b>			<b>1,56</b>	<b>3,85</b>	<b>9,88</b>	<b>80,24</b>	<b>72</b>
хлеб пшеничный		20	20	1,52	0,16	9,84	47	
масло сливочное		4	4	0,04	3,69	0,04	33,24	
<b>Итого</b>	<b>404</b>			<b>81,42</b>	<b>56,65</b>	<b>44</b>	<b>165,58</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Икра кабачковая</b>	<b>50</b>	50	50	<b>0,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>48,5</b>	<b>50</b>
<b>Суп овощной</b>	<b>200</b>			<b>1,59</b>	<b>3,43</b>	<b>8,93</b>	<b>85,94</b>	
картофель		40	27	0,64	0,12	5,2	24,64	
лук		11	8	0,11	0,0	0,5	2,47	
морковь		13	11	0,11	0,0	0,5	2,47	
масло растительное		2	2	0,0	0,2	0,0	18,0	
масло сливочное		2	2	0,02	1,66	0,02	14,96	
горошек консервированный		13	11	0,16	0,32	0,75	3,93	
сметана		7	7	0,19	1,08	0,25	11,33	
капуста		27	21	0,36	0,05	1,53	8,14	
<b>Котлеты мясные</b>	<b>70</b>			<b>10,35</b>	<b>8,66</b>	<b>5,54</b>	<b>157,39</b>	<b>37</b>
мясо		65	48	8,94	7,68	0,0	104,64	
хлеб пшеничный		<b>9</b>	<b>9</b>	0,68	0,07	4,43	21,15	

лук		7	6	0,08	0,0	0,36	1,8	
масло растительное		4	4	0,0	0,2	0,0	18	
молоко		16	16	0,45	0,51	0,75	9,28	
яйцо		1/10	4	0,2	0,2	0,0	2,52	
масло сливочное		4.4	4.4	0,0	3,6	0,0	32,68	
<b>Отварные макароны</b>	<b>150</b>			<b>3,88</b>	<b>4,04</b>	<b>24,88</b>	<b>150,98</b>	
макаронные изделия		35	35	3,88	0,44	24,88	118,3	
масло сливочное		4.4	4.4	0,0	3,6	0,0	32,68	
<b>Соус сметано-томатный</b>	<b>35</b>			<b>0,56</b>	<b>1,26</b>	<b>2,73</b>	<b>27,49</b>	<b>48</b>
сметана		7,7	7,7	0,21	1,19	0,28	12,46	
мука		3,5	3,5	0,35	0,07	2,45	15,03	
томатная паста		5	5	-	-	-	-	
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>			<b>25,26</b>	<b>0,0</b>	<b>5,2</b>	<b>34,7</b>	<b>16</b>
курага		16	8	0,18	0,0	2,61	11,5	
чернослив		16	8	0,18	0,0	2,61	11,5	
сахар		13,5	13,5	24,9	0,0	0,0	11,7	
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>6,38</b>	<b>11,09</b>	<b>0,72</b>	<b>128,5</b>	<b>69</b>
<b>Итого</b>	<b>735</b>			<b>48,52</b>	<b>31,98</b>	<b>51,5</b>	<b>633,5</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Булочка</b>	<b>60</b>			<b>21,67</b>	<b>23,72</b>	<b>20,88</b>	<b>246,72</b>	<b>63</b>
мука		30	30	2,16	0,24	14,49	70,14	
молоко		30	30	17,4	15	2,88	32,4	
яйцо		1/8	5,2	1,95	5,98	0,39	81,64	
сахар		3	3	0,0	0,0	3,0	12	
дрожжи		1	1	0,16	0,04	0,12	1,32	
масло сливочное		3	3	0,0	2,46	0,0	22,22	
масло растительное для смазки		3	3	0,0	0,3	0,0	27,0	
<b>Сок яблочный</b>	<b>150</b>	150	150	<b>1,12</b>	<b>0,22</b>	<b>22,28</b>	<b>96,75</b>	<b>23</b>
<b>Итого</b>	<b>210</b>			<b>22,79</b>	<b>23,94</b>	<b>43,16</b>	<b>343,47</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1349</b>			<b>152,73</b>	<b>112,57</b>	<b>138,66</b>	<b>1142,55</b>	

Восьмой день: среда

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Завтрак</b>								
<b>Каша Дружба</b>	<b>200</b>			<b>31,8</b>	<b>29,79</b>	<b>26,63</b>	<b>194,44</b>	<b>7</b>
крупа пшённая		10	10	1,2	0,29	6,93	33,4	
крупа рисовая		15	15	1,6	0,4	9,9	50,0	
молоко		150	150	29,0	25,0	4,8	54,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>			<b>24,93</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>11,69</b>	<b>12</b>
чай		0,27	0,27	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		13,5	13,5	24,93	0,0	0,0	11,69	
<b>Хлеб с маслом</b>	<b>20/4</b>			<b>1,56</b>	<b>3,85</b>	<b>9,88</b>	<b>80,24</b>	<b>72</b>
хлеб пшеничный		20	20	1,52	0,16	9,84	47	
масло сливочное		4	4	0,04	3,69	0,04	33,24	
<b>Итого</b>	<b>404</b>			<b>58,29</b>	<b>33,64</b>	<b>36,51</b>	<b>286,37</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Помидор свежий</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>50</b>	<b>0,54</b>	<b>1,0</b>	<b>2,3</b>	<b>47,31</b>	<b>54</b>
<b>Борщ со сметаной</b>	<b>200</b>			<b>3,35</b>	<b>4,16</b>	<b>18,66</b>	<b>126,07</b>	<b>28</b>
картофель		80	64	1,28	0,24	10,4	49,28	
свекла		80	48	0,8	0,16	3,68	19,36	
лук		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
морковь		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
капуста		64	48	0,64	0,08	2,72	14,48	
масло сливочное		2,4	2,4	0,014	1,98	0,02	17,95	
томатная паста		5	5	-	-	-	-	
сметана		11	11	0,3	1,7	0,4	17,8	
<b>Гуляш куриный</b>	<b>70</b>			<b>17,82</b>	<b>5,07</b>	<b>4,93</b>	<b>136,34</b>	<b>39/1</b>



филе куриное		78,65	73,15	17,02	1,39	0,29	81,53	
масло сливочное		4,4	4,4	0,0	3,59	0,0	32,41	
мука		4,4	4,4	0,44	0,09	3,06	14,6	
лук		17,5	13,1	0,18	0,0	0,79	3,9	
морковь		17,5	13,1	0,18	0,0	0,79	3,9	
томатная паста		4	4					
масло растительное		5	5	0,0	0,26	0,0	23,6	
<b>Отварная гречка</b>	<b>130</b>			<b>4,88</b>	<b>6,2</b>	<b>29,7</b>	<b>194,61</b>	<b>45</b>
гречка		45	45	4,88	1,28	29,7	150,17	
масло сливочное		6	6	0,0	4,92	0,0	44,44	
<b>Лимонный напиток</b>	<b>180</b>			<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>5,22</b>	<b>49,5</b>	<b>18</b>
лимон		20	18	0,18	0,0	0,72	31,5	
сахар		20	20	0,0	0,0	4,5	18	
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>6,38</b>	<b>11,09</b>	<b>0,72</b>	<b>128,5</b>	<b>69</b>
<b>Итого</b>	<b>680</b>			<b>33,14</b>	<b>25,78</b>	<b>61,51</b>	<b>685,98</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Творожная запеканка</b>	<b>150</b>			<b>20,2</b>	<b>15,08</b>	<b>13,32</b>	<b>273,98</b>	<b>81/1</b>
творог		100	100	18,0	9,0	3,0	169,0	
молоко		43	43	1,2	1,38	2,02	24,94	
яйцо		1/4	10	0,5	0,5	0,0	6,3	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20,0	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
крупа манная		6	6	0,5	0,1	3,3	16,7	
<b>Кисель</b>	<b>150</b>			<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19,05</b>	<b>76,13</b>	<b>15</b>
Кисель концентрат		18	18	0,0	0,0	12,05	48,13	
сахар		7	7	0,0	0,0	7,0	28	
<b>Итого</b>	<b>300</b>			<b>20,2</b>	<b>15,08</b>	<b>32,37</b>	<b>350,11</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1384</b>			<b>111,64</b>	<b>76,24</b>	<b>130,41</b>	<b>1321,81</b>	

Девятый день: четверг

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Завтрак</b>								
<b>Каша пшеничная</b>	<b>200</b>			<b>32,8</b>	<b>30,1</b>	<b>32,9</b>	<b>227,84</b>	<b>8</b>
крупка пшеничная		30	30	3,8	1,0	23,1	116,8	
молоко		150	150	29,0	25,0	4,8	54,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
<b>Кофейный напиток сгущенным молоком</b>	<b>180</b>			<b>2,28</b>	<b>2,37</b>	<b>2,85</b>	<b>40,5</b>	<b>14</b>
кофейный напиток		0,27	0,27	0,18	0	0	0	
сгущённое молоко		30	30	2,1	2,37	2,85	40,5	
<b>Хлеб с сыром</b>	<b>20/10</b>			<b>6,18</b>	<b>4,24</b>	<b>0,06</b>	<b>97,28</b>	<b>71</b>
хлеб пшеничный		30	30	2,28	0,24	0,06	44,88	
сыр		15	15	3,9	4,0	0,0	52,4	
<b>Итого</b>	<b>410</b>			<b>41,26</b>	<b>36,71</b>	<b>35,81</b>	<b>365,62</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Огурец свежий</b>	<b>50</b>	<b>57</b>	<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,04</b>	<b>1,7</b>	<b>7,0</b>	
<b>Рассольник</b>	<b>200</b>			<b>2,72</b>	<b>1,36</b>	<b>17,52</b>	<b>112,96</b>	<b>24</b>
картофель		80	60	1,28	0,24	10,4	49,28	
лук		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
морковь		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
перловка		4	4	0,64	0,16	3,68	18,72	
масло растительное		4,8	4,8	0,0	0,24	0,0	21,6	
огурцы солёные		32	32	0,4	0,08	1,84	9,68	
сметана		4	4	0,08	0,64	0,16	6,48	
<b>Котлеты рыбные</b>	<b>70</b>			<b>14,84</b>	<b>15,7</b>	<b>3,71</b>	<b>214,47</b>	<b>41</b>
рыба		87	82	12,96	11,14	0,0	151,73	
лук		18	13	0,18	0,0	0,81	4,05	
яйцо		1/10	4	1,3	1,2	0,1	15,7	
мука		4	4	0,40	0,08	2,8	13,36	
масло сливочное		4	4	0,0	3,28	0,0	29,63	

<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>			<b>5,71</b>	<b>5,63</b>	<b>38,1</b>	<b>225,88</b>	<b>36</b>
картофель		176	120	4,41	0,88	36	169,4	
молоко		44	44	1,3	1,15	2,1	23,8	
масло сливочное		4,4	4,4	0,0	3,6	0,0	32,68	
<b>Компот из шиповника</b>	<b>180</b>			<b>21,51</b>	<b>0,09</b>	<b>7,83</b>	<b>44,37</b>	<b>17</b>
шиповник		18	18	0,45	0,09	7,83	34,47	
сахар		13,5	13,5	21,06	0,0	0,0	9,9	
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>6,38</b>	<b>11,09</b>	<b>0,72</b>	<b>128,5</b>	<b>69</b>
<b>Итого</b>	<b>700</b>			<b>51,56</b>	<b>33,91</b>	<b>69,58</b>	<b>733,18</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Омлет</b>	<b>80</b>			<b>16</b>	<b>19,56</b>	<b>2,7</b>	<b>112,02</b>	<b>59</b>
молоко		50	50	14,5	12,5	2,4	27	
яйцо		40	40	1,5	4,6	0,3	62,8	
масло сливочное		3	3	0,0	2,46	0,0	22,22	
<b>Чай сладкий</b>	<b>150</b>			<b>20,77</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>11</b>
Чай(заварка)		0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		10	10	20,77	0,0	0,0	10	
<b>Яблоки</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,95</b>	<b>0,35</b>	<b>12,95</b>	<b>62</b>	<b>82</b>
<b>Итого</b>	<b>330</b>			<b>37,72</b>	<b>19,91</b>	<b>15,65</b>	<b>174,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>			<b>130,54</b>	<b>90,53</b>	<b>121,04</b>	<b>1272,82</b>	

Десятый день : пятница

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Завтрак</b>								
<b>Каша ячневая</b>	<b>200</b>			<b>32,12</b>	<b>29,49</b>	<b>31,31</b>	<b>207,64</b>	<b>9</b>
крупя ячневая		30	30	3,12	0,39	21,51	96,60	
молоко		150	150	29,0	25,0	4,8	54,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
<b>Какао с сгущённым молоком</b>	<b>180</b>			<b>2,55</b>	<b>2,64</b>	<b>3,03</b>	<b>45,72</b>	<b>13</b>
какао		1,8	1,8	0,45	0,27	0,18	5,22	
сгущённое молоко		30	30	2,1	2,37	2,85	40,5	
<b>Хлеб с маслом</b>	<b>20/4</b>			<b>1,56</b>	<b>3,85</b>	<b>9,88</b>	<b>80,24</b>	<b>72</b>
хлеб пшеничный		20	20	1,52	0,16	9,84	47	
масло сливочное		4	4	0,04	3,69	0,04	33,24	
<b>Итого</b>	<b>404</b>			<b>36,31</b>	<b>35,98</b>	<b>44,22</b>	<b>333,60</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Помидор свежий</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>50</b>	<b>0,54</b>	<b>1,0</b>	<b>2,3</b>	<b>47,31</b>	<b>54</b>
<b>Суп крестьянский со сметаной</b>	<b>200</b>			<b>5,52</b>	<b>4,32</b>	<b>47,1</b>	<b>235,59</b>	<b>33</b>
картофель		80	56	4	0,2	39,4	166	
лук		8	6,4	0,14	0,0	0,76	3,44	
морковь		16	13	0,21	0,02	1,12	2,64	
пшено		8	8	0,96	0,23	5,54	26,72	
масло сливочное		3	3	0,02	2,47	0,03	22,44	
сметана		7	7	0,19	1,4	0,25	14,35	
<b>Плов из птицы</b>	<b>200</b>			<b>18,32</b>	<b>19,36</b>	<b>22,64</b>	<b>333,95</b>	<b>40/1</b>
курица		80	64	14,56	14,72	0,0	190,4	
масло сливочное		4	4	0,0	3,28	0	29,63	
лук		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
морковь		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
растительное масло		4	4	0,0	0,4	0,0	36	

крупа рисовая		32	32	3,44	0,96	21,12	106,72	
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>			<b>25,26</b>	<b>0,0</b>	<b>5,2</b>	<b>34,7</b>	<b>16/1</b>
курага		16	8	0,18	0,0	2,61	11,5	
изюм		16	8	0,18	0,0	2,61	11,5	
сахар		13,5	13,5	24,9	0,0	0,0	11,7	
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>6,38</b>	<b>11,09</b>	<b>0,72</b>	<b>128,5</b>	<b>69</b>
<b>Итого</b>	<b>680</b>			<b>53,06</b>	<b>35,17</b>	<b>48,56</b>	<b>658,4</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Булочка</b>	<b>70</b>			<b>24,93</b>	<b>27,02</b>	<b>24,28</b>	<b>274,01</b>	<b>63</b>
мука		35	35	2,52	0,28	16,91	81,83	
молоко		35	35	20,3	17,5	3,36	37,8	
яйцо		1/8	5,2	1,95	5,98	0,39	81,64	
сахар		3,5	3,5	0,0	0,0	3,5	14	
дрожжи		1	1	0,16	0,04	0,12	1,32	
масло сливочное		3,5	3,5	0,0	2,87	0,0	25,92	
масло растительное для смазки		3,5	3,5	0,0	0,35	0,0	31,5	
<b>Йогурт</b>	<b>150</b>			<b>7,5</b>	<b>2,25</b>	<b>5,25</b>	<b>76,5</b>	<b>19</b>
<b>Итого</b>	<b>220</b>			<b>32,43</b>	<b>29,27</b>	<b>26,13</b>	<b>350,51</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1304</b>			<b>124,76</b>	<b>101,02</b>	<b>148,31</b>	<b>1464,16</b>	
<b>Итого за весь период</b>	<b>13955</b>							
<b>Среднее значение за весь период</b>	<b>1395,5</b>							
<b>Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности</b>								

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Роспотребнадзора

по Самарской области в

Сергиевском районе

\_\_\_\_\_ Астафьева Л.Ф.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор:

Н.В.Круглов

## **Примерное десятидневное меню**

**для дошкольников СП детский сад «Ромашка» государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы  
«Образовательный центр» с.Четырла муниципального района Шенталинский Самарской  
области на 2021 год зимний период, возрастная категория 3 -7 лет**