

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: Н.В.Круглов

Приказ № 11 – од от 26.02.2021 г

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 весенне-летний период, возрастная категория 1 -3 года

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)		
Завтрак								
Каша манная молочная	150			3,26	6,8	20,05	156,29	1
крупка манная		19	15	0,08	0,11	10,99	48,9	
молоко		113	113	3,15	3,6	5,29	65,25	
сахар		3,8	3,8	0,01	0,0	3,73	14,02	
масло сливочное		3,8	3,8	0,02	3,09	0,04	28,12	
Кофейный напиток с молоком	180			2,71	2,88	12,59	83,62	10
кофейный напиток		2,4	2,4	0,16	0	0	0	
молоко		90	90	2,52	2,88	4,23	52,2	
сахар		8,4	8,4	0,03	0,0	8,36	31,42	
Хлеб с маслом	30/6			1,56	5,25	16,07	120,9	54
хлеб пшеничный		30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	
масло сливочное		6	6	0,04	4,95	0,05	44,88	
Итого	366			7,53	14,93	48,71	360,81	
Обед								
Огурец свежий	40	46	40	0,32	0,04	1	5,6	58
Суп гороховый	180			4,67	4,69	27,43	186,86	21
горох		22	21	2,74	0,72	16,63	84,09	
картофель		72	58	1,15	0,22	9,36	44,35	
лук		14	11	0,14	0,0	0,65	3,24	
морковь		14	11	0,14	0,0	0,65	3,24	
масло сливочное		3,6	3,6	0,0	2,95	0,0	26,67	
масло растительное		2,2	2,2	0,0	0,22	0,0	19,44	
сметана		6	6	0,5	0,58	0,14	5,83	
Сосиски	50	69	50	7,41	9,56	0,78	130,28	30
Картофельное пюре	150			5,7	5,24	38,68	224,32	39
картофель		180	125	4,5	0,9	36,72	172,8	
молоко		40	40	1,2	1,04	1,92	21,6	

масло сливочное		4	4	0,0	3,3	0,04	29,92	
Компот из сухофруктов	180			0,43	0,0	21,42	81	15
Смесь сухофруктов		20	20	0,43	0,0	10,47	39,86	
Сахар-песок		11	11	0,0	0,0	10,95	41,14	
Вода		172	172					
Хлеб	45	45	45	3,51	0,36	19,68	105,75	53
Итого	645			16,34	19,89	108,99	733,81	
Полдник								
Блинчики со сгущёнкой	80			5,54	9,38	24,7	200	40
мука		35	35	2,7	0,84	18,69	88,9	
молоко		78	78	2,18	2,5	3,67	45,24	
яйцо		1/10	5	0,64	0,58	0,02	7,85	
сахар		2,3	2,3	0,0	0,0	2,29	8,6	
масло растительное		3	3	0,0	2,99	0,0	26,97	
масло сливочное		3	3	0,02	2,47	0,03	22,44	
Сгущёнка	15	15	15	1,05	1,18	1,43	20,25	
Чай полусладкий	150			0,07	0,0	5,25	10,5	11
чай		0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		5,7	5,7	0,07	0,0	5,25	10,5	
Яблоки	130	130	130	0,52	0	14,69	59,8	56
Итого	375			7,18	10,56	46,07	290,55	
Итого за день	1386			31,05	45,38	203,77	1385,17	

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)		
Завтрак								
Каша овсяная	150			5,7	6,45	21,53	158,35	2
крупя овсяная		15	15	2,4	0,52	12,33	75,06	
молоко		113	113	3,3	2,82	5,4	40,6	
сахар		3,8	3,8	0,0	0,0	3,8	15,2	
масло сливочное		3,8	3,8	0,0	3,11	0,0	28,15	
Какао с молоком витаминизированный	180			43,38	21,18	4,15	54,57	11
какао		2,7	2,7	0,3	0,18	0,12	0,41	
молоко		90	90	24,36	21	4,03	45,36	
сахар		18	18	18,72	0,0	0,0	8,8	
аскорбиновая кислота		0,05	0,05					
Хлеб с сыром	30/10			4,12	2,97	16,02	110,95	55
хлеб пшеничный		30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	
сыр		10	10	2,6	2,67	0,0	34,93	
Итого	370			53,2	30,6	41,7	323,87	
Обед								
Помидор свежий	40	44	40	0,44	0,08	1,56	9,6	54
Суп из рыбных консервов	180			5,64	4,49	12,13	74,65	29
рыбные консервы		29	29	3,92	1,96	0,0	33,41	
картофель		68	50	1,08	0,21	8,77	4,16	
лук		7	5	0,07	0,0	0,32	1,62	
морковь		14	12	0,14	0,0	0,65	3,24	
крупя перловая		3,6	3,6	0,41	0,1	2,37	12,03	
масло сливочное		2,7	2,7	0,02	2,22	0,02	20,19	
Гуляш мясной	60			8,41	7,2	1,48	116,25	39
мясо		55	51	8,18	7,02	0,0	95,67	

мука		1,7	1,7	0,17	0,03	1,2	5,72	
лук		3	2,2	0,03	0,0	0,14	0,68	
морковь		3	2,2	0,03	0,0	0,14	0,68	
томатная паста		4	4	-	-	-	-	
масло растительное		3	3	0,0	0,15	0,0	13,5	
Отварная гречка	130			5,77	6,52	31,34	199,96	45
гречка		46	46	5,77	1,19	31,28	151,34	
масло сливочное		5	5	0,0	5,33	0,06	48,62	
Лимонный напиток	180			0,18	0	5,22	49,5	16
лимон		20	18	0,18	0,0	0,72	31,5	
сахар		20	20	0,0	0,0	4,5	18	
Хлеб	45	45	45	3,51	0,36	19,68	105,75	53
Итого	635			23,95	18,65	71,41	555,71	
Оладьи с повидлом	90/15			6,01	16,73	30,71	313,18	41
мука		40	40	2,88	0,32	19,32	93,52	
молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29	
яйцо		1/10	4	1,5	4,6	0,3	62,8	
сахар		3	3	0,0	0,0	3,0	12	
масло растительное		7	7	0,0	7	0	63	
масло сливочное		3	3	0	2,46	0	22,22	
повидло		15	15	0,23	0,75	5,74	30,64	
Чай сладкий	150			0,15	0,0	10,5	21,0	12
чай		0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		11,3	11,3	0,15	0,0	10,5	21,0	
Груша	130	130	130	0,52	0,0	13,91	54,6	57
Итого	385			6,68	16,73	55,12	388,78	
Итого за день	1390			83,83	65,98	168,23	1268,36	

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)		
Завтрак								
Каша пшенная	150			24,6	22,59	24,66	170,24	3
крупa пшённая		26	26	2,85	0,75	17,33	87,6	
молоко		113	113	21,84	18,75	3,6	40,5	
сахар		3,8	3,8	0,00	0,0	3,73	14,02	
масло сливочное		3,8	3,8	0,00	3,09	0,0	28,12	
Чай сладкий	180			0,18	0	12,6	25,2	12
чай		0,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		13	13	0,18	0,0	12,6	25,2	
Хлеб с маслом	30/6			1,56	5,25	16,07	120,9	54
хлеб пшеничный		30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	30
масло сливочное		6	6	0,04	4,95	0,05	44,88	
Итого	366			26,34	27,84	53,33	208,34	
Обед								
Икра кабачковая	30	30	30	0,55	3,63	2,23	43,89	50
Суп вермишелевый	180			2,81	3,15	16,78	105,24	30
картофель		72	54	1,15	0,22	9,36	44,35	
лук		9	7	0,65	0,0	0,41	2,03	
морковь		9	7	0,09	0,0	0,41	2,03	
вермишель		7,2	7,2	0,79	0,12	6,35	30,42	
масло растительное		1,8	1,8	0,0	1,8	0,0	16,2	
сметана		6	6	0,13	1,01	0,25	10,21	
Отварная курица	70	90	70	13,32	5,16	0,42	101,4	32

Рагу из овощей	130			2,18	0,6	14,04	90,1	58
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	
Компот из шиповника	180			21,51	0,09	7,83	44,37	17
шиповник		18	18	0,45	0,09	7,83	34,47	
сахар		13,5	13,5	21,06	0,0	0,0	9,9	
Хлеб	45	45	45	3,51	0,36	19,68	105,75	53
Итого	635			43,88	12,99	60,98	490,75	
Полдник								
Творожная запеканка	150			19,1	14,5	11,5	257,14	42
творог		100	100	18,0	9,0	3,0	169,0	
сметана		5	5	0,1	0,8	0,2	8,1	
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	
Кисель	150			0,0	0,0	13,5	46,5	19
Кисель концентрат		18	18	0,0	0,0	13,5	46,5	
Хлеб	30	30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	30
Итого	330			20,62	14,8	41,02	379,66	
Итого за день	1331			90,84	55,63	155,33	1078,75	

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)		
Завтрак								
Каша рисовая	150			24,6	22,57	24,67	163,38	4
крупа рисовая		22	22	2,85	0,75	17,32	87,6	
молоко		113	113	21,75	18,75	3,6	40,5	
сахар		3,8	3,8	0,0	0,0	3,75	15	
масло сливочное		3,8	3,8	0,0	3,07	0,0	20,28	
Кофейный напиток сгущенным молоком	180			2,63	2,76	3,32	47,25	14
кофейный напиток		2,4	2,4	0,18	0	0	0	
сгущённое молоко		35	35	2,45	2,76	3,32	47,25	
Хлеб	20	20	20	1,01	0,2	10,68	50,68	30
Итого	350			28,24	25,53	38,67	261,31	
Обед								
Огурец свежий	40	46	40	0,32	0,04	1	5,6	58
Рассольник	180			2,44	1,23	15,77	101,66	24
картофель		72	54	1,15	0,22	9,36	44,35	
лук		14	11	0,14	0,0	0,65	3,24	
морковь		14	11	0,14	0,0	0,65	3,24	
перловка		3,6	3,6	0,58	0,14	3,31	16,85	
масло растительное		4,3	4,3	0,0	0,22	0,0	19,44	
огурцы солёные		29	29	0,36	0,07	1,66	8,71	
сметана		9	9	0,07	0,58	0,14	5,83	
Рыба припущенная	60			13,05	9,38	1,3	146,15	
рыба		90	75	12,75	6,38	0,0	108,75	
масло растительное		3	3	0,0	3	0,0	30,86	

лук		15	11	0,15	0,0	0,65	3,27	
морковь		15	11	0,15	0,0	0,65	3,27	
Картофельное пюре	150			5,7	5,24	38,68	224,32	39
картофель		180	125	4,5	0,9	36,72	172,8	
молоко		40	40	1,2	1,04	1,92	21,6	
масло сливочное		4	4	0,0	3,3	0,04	29,92	
Компот из сухофруктов	180			0,48	0	23,8	90	16
Смесь сухофруктов		20	20	0,43	0,0	10,47	39,86	
Сахар-песок		11	11	0,0	0,0	10,95	41,14	
Вода		172	172					
Хлеб	45	45	45	3,51	0,36	19,68	105,75	53
Итого	655			25,5	16,28	100,23	673,48	
Полдник								
Отварное яйцо	40	1шт	40	0,1	0,1	0,0	0,8	64
Хлеб с маслом	30/6			1,56	5,25	16,07	120,9	54
хлеб пшеничный		30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	
масло сливочное		6	6	0,04	4,95	0,05	44,88	
Чай сладкий	150			20,77	0,0	0,0	9,75	11
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	
Груша	130	130	130	0,52	0,0	13,91	54,6	57
Итого	356			22,95	5,35	29,98	186,05	
Итого за день	1361			76,64	47,16	168,88	1120,48	

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)		
Завтрак								
Каша гречневая	150			28,42	22,82	27,45	198,57	5
крупя гречневая		26	26	3,29	0,87	20,02	101,22	
молоко		113	113	18,93	18,83	3,63	54,0	
сахар		3,8	3,8	0,0	0,0	3,8	15,2	
масло сливочное		3,8	3,8	0,0	3,12	0,0	28,15	
Какао с сгущённым молоком	180			2,75	2,94	3,44	50,73	13
Какао		1,2	1,2	0,3	0,18	0,12	3,48	
сгущённое молоко		35	35	2,45	2,76	3,32	47,25	
Хлеб с сыром	30/10			4,12	2,97	16,02	110,95	55
хлеб пшеничный		30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	
сыр		10	10	2,6	2,67	0,0	34,93	
Итого	370			35,29	28,73	46,91	360,25	
Обед								
Помидор свежий	40	44	40	0,44	0,08	1,56	9,6	54
Щи со сметаной	180			2,08	2,86	13,25	105,12	32
картофель		72	54	1,15	0,22	9,36	44,35	
лук		14	11	0,14	0,0	0,65	3,24	
морковь		14	11	0,14	0,0	0,65	3,24	
капуста		58	43	0,58	0,07	2,45	13,03	
масло растительное		2,2	2,2	0,0	0,22	0,0	19,44	
масло сливочное		2,2	2,2	0,0	1,77	0,0	15,99	
сметана		3,6	3,6	0,07	0,58	0,14	5,83	
Котлеты мясные	60			8,9	7,53	5	115,89	34
мясо		60	55	7,76	3,67	0,0	39,9	
хлеб пшеничный		7	7	0,58	0,19	4,12	19,59	

лук		10	7	0,09	0,0	0,43	2,12	
масло растительное		3,4	3,4	0,0	0,17	0,0	15,43	
молоко(вода)		10	10	0,27	0,3	0,45	5,47	
яйцо		1/10	4	0,2	0,2	0,0	2,52	
масло растительное		3	3	0,0	3	0,0	30,86	
Отварной рис	120			3,47	4,28	21,32	137,92	46
рис		32	32	3,47	0,96	21,32	107,75	
масло сливочное		4	4	0,0	3,32	0,0	30,17	
Соус сметано-томатный	30			0,48	1,08	2,34	23,56	48
сметана		6,6	6,6	0,18	1,02	0,24	10,68	
мука		3	3	0,3	0,06	2,1	12,88	
томатная паста		4	4	-	-	-	-	
Компот из лимона	180			0,16	0,5	20,65	85,58	18
лимон		20	18	0,16	0,0	0,65	5,58	
сахар		20	20	0,0	0,0	20	80	
Хлеб	45	45	45	3,51	0,36	19,68	105,75	53
Итого	655			19,04	16,69	83,8	583,42	
Полдник								
Булочка	70			5,05	12,75	28,62	267,31	44
мука		46	46	3,31	0,37	22,21	107,55	
Вода(молоко)		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6	
яйцо		1/10	4	1,02	4,6	0,3	62,8	
сахар		5	5	0,0	0,0	5	20	
дрожжи		1	1	0,16	0,04	0,12	1,32	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,05	37,04	
масло растительное		3	3	0,0	3	0,0	27	
Кефир	150	150	150	4,5	0,15	5,7	45,0	20
Итого	220			9,55	14,19	34,32	312,31	
Итого за день	1245			63,88	59,61	165,03	1255,98	

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)		
Завтрак								
Молочная вермишель	150			4,96	6,36	19,9	157,35	6
вермишель		15	15	1,65	0,22	10,57	50,7	
молоко		113	113	3,31	2,86	5,42	61,02	
сахар		4	4	0,0	0,0	4,0	16	
масло сливочное		4	4	0,0	3,28	0,0	29,63	
Кофейный напиток с молоком	180			2,71	2,88	12,59	83,62	10
кофейный напиток		2,4	2,4	0,16	0	0	0	
молоко		90	90	2,52	2,88	4,23	52,2	
сахар		8,4	8,4	0,03	0,0	8,36	31,42	
Хлеб с сыром	30/10			4,88	2,91	14,76	108,34	55
Хлеб		30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
сыр		10	10	2,6	2,67	0,0	34,93	
Итого	370			12,55	12,15	47,25	349,31	
Обед								
Огурец свежий	40	46	40	0,32	0,4	1	5,6	58
Суп гороховый	180			4,67	4,69	27,43	186,86	21
горох		22	21	2,74	0,72	16,63	84,09	
картофель		72	58	1,15	0,22	9,36	44,35	
лук		14	11	0,14	0,0	0,65	3,24	
морковь		14	11	0,14	0,0	0,65	3,24	
масло сливочное		3,6	3,6	0,0	2,95	0,0	26,67	
масло растительное		2,2	2,2	0,0	0,22	0,0	19,44	
сметана		6	6	0,5	0,58	0,14	5,83	

Сосиски	50	69	50	7,41	9,56	0,78	130,28	30
Картофельное пюре	150			5,7	5,24	38,68	224,32	39
картофель		180	125	4,5	0,9	36,72	172,8	
молоко		40	40	1,2	1,04	1,92	21,6	
масло сливочное		4	4	0,0	3,3	0,04	29,92	
Компот из шиповника	180			21,51	0,09	7,83	44,37	17
шиповник		18	18	0,45	0,09	7,83	34,47	
сахар		13,5	13,5	21,06	0,0	0,0	9,9	
Хлеб	45	45	45	3,51	0,36	19,68	105,75	53
Итого	645			43,12	20,34	95,4	697,18	
Полдник								
Блинчики со сгущёнкой	80			5,54	9,38	24,7	200	40
мука		35	35	2,7	0,84	18,69	88,9	
молоко		78	78	2,18	2,5	3,67	45,24	
яйцо		1/10	5	0,64	0,58	0,02	7,85	
сахар		2,3	2,3	0,0	0,0	2,29	8,6	
масло растительное		3	3	0,0	2,99	0,0	26,97	
масло сливочное		3	3	0,02	2,47	0,03	22,44	
Сгущёнка	15	15	15	1,05	1,18	1,43	20,25	
Чай сладкий	150			0,15	0,0	10,5	21,0	12
чай		0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		11,3	11,3	0,15	0,0	10,5	21,0	
Яблоки	130	130	130	0,52	0	14,69	59,8	56
Итого	375			7,26	10,56	51,12	301,05	
Итого за день	1390			62,93	43,05	193,77	1347,54	

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)		
Каша манная молочная	150			3,26	6,8	20,05	156,29	1
крупа манная		19	15	0,08	0,11	10,99	48,9	
молоко		113	113	3,15	3,6	5,29	65,25	
сахар		3,8	3,8	0,01	0,0	3,73	14,02	
масло сливочное		3,8	3,8	0,02	3,09	0,04	28,12	
Какао с молоком	180			43,38	21,18	4,15	54,57	11
какао		1,2	1,2	0,3	0,18	0,12	0,41	
молоко		84	84	24,36	21	4,03	45,36	
сахар		12	12	18,72	0,0	0,0	8,8	
Хлеб с маслом	30/6			1,56	5,25	16,07	120,9	54
хлеб пшеничный		30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	
масло сливочное		6	6	0,04	4,95	0,05	44,88	
Итого	366			48,2	33,23	40,27	331,76	
Обед								
Икра кабачковая	30	30	30	0,55	3,63	2,23	43,89	50
Суп овощной	180			1,67	2,88	9,76	86,05	
картофель		48	36	0,77	0,15	6,2	29,38	
лук		9	7	0,09	0,0	0,45	2,02	
морковь		14	11	0,09	0,0	0,45	2,02	
масло растительное		1,8	1,8	0,0	0,18	0,0	16,2	
масло сливочное		1,8	1,8	0,02	1,49	0,02	13,46	
горошек консервированный		29	29	0,36	0,07	1,66	8,71	
сметана		6	6	0,16	0,97	0,22	10,19	

капуста		18	14	0,18	0,02	0,76	4,07	
Котлеты мясные	60			8,9	7,53	5	115,89	34
мясо		60	55	7,76	3,67	0,0	39,9	
хлеб пшеничный		7	7	0,58	0,19	4,12	19,59	
лук		10	7	0,09	0,0	0,43	2,12	
масло растительное		3,4	3,4	0,0	0,17	0,0	15,43	
молоко(вода)		10	10	0,27	0,3	0,45	5,47	
яйцо		1/10	4	0,2	0,2	0,0	2,52	
Отварные макароны	120			3,1	3,23	19,9	120,78	
макаронные изделия		28	28	3,1	0,35	19,9	94,64	
масло сливочное		3,5	3,5	0,0	2,88	0,0	26,14	
Соус сметано-томатный	30			0,48	1,08	2,34	23,56	48
сметана		6,6	6,6	0,18	1,02	0,24	10,68	
мука		3	3	0,3	0,06	2,1	12,88	
томатная паста		4	4	-	-	-	-	
Компот из сухофруктов (витаминизированный)	180			0,43	0,0	21,42	81	15
Смесь сухофруктов		27	22	0,43	0,0	10,47	39,86	
Сахар-песок		14	14	0,0	0,0	10,95	41,14	
Аскорбиновая кислота		0,05	0,05					
Хлеб	45	45	45	3,51	0,36	19,68	105,75	53
Итого	645			18,64	18,71	80,33	576,92	
Полдник								
Булочка	70			5,05	12,75	28,62	267,31	44
мука		46	46	3,31	0,37	22,21	107,55	
Вода(молоко)		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6	
яйцо		1/10	4	1,02	4,6	0,3	62,8	
сахар		5	5	0,0	0,0	5	20	
дрожжи		1	1	0,16	0,04	0,12	1,32	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,05	37,04	
масло растительное		3	3	0,0	3	0,0	27	
Сок яблочный	150	150	150	1,12	0,22	22,28	96,75	23
Итого	220			6,17	12,97	50,9	364,06	
Итого за день	1229			73,01	64,91	171,5	1272,74	

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)		
Завтрак								
Каша Дружба	150			24,15	22,43	22,19	158,28	7
крупя пшённая		8	8	1,2	0,3	7,42	37,5	
крупя рисовая		11	11	1,2	0,3	7,42	37,5	
молоко		113	113	21,75	18,75	3,6	40,5	
сахар		3,8	3,8	0,0	0,0	3,75	15,0	
масло сливочное		3,8	3,8	0,0	3,08	0,0	27,78	
Чай сладкий	180			0,18	0	12,6	25,2	12
чай		0,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		13	13	0,18	0,0	12,6	25,2	
Хлеб	20	20	20	1,01	0,2	10,68	50,68	30
Итого	350			25,34	22,63	45,47	234,16	
Обед								
Помидор свежий	40	44	40	0,44	0,08	1,56	9,6	54
Борщ со сметаной	180			3,01	3,74	16,8	97,78	28
картофель		72	58	1,15	0,22	9,36	44,35	
свекла		72	43	0,72	0,14	3,31	17,42	
лук		14	11	0,14	0,0	0,65	3,24	
морковь		14	11	0,14	0,0	0,65	3,24	
капуста		58	43	0,58	0,07	2,45	13,03	
масло сливочное		2,2	2,2	0,01	1,78	0,02	16,15	
томатная паста		4,5	4,5	-	-	-	-	
сметана		10	10	0,27	1,53	0,36	16,02	
Гуляш куриный	60			15,27	4,56	4,23	116,86	39/1
филе куриное		68	66	14,59	1,19	0,25	69,88	

масло сливочное		3,8	3,8	0,0	3,08	0,0	27,78	
мука		3,8	3,8	0,38	0,07	2,62	12,51	
лук		15	11	0,15	0,0	0,68	3,3	
морковь		15	11	0,15	0,0	0,68	3,3	
томатная паста		3,4	3,4					
сметана		2,6	2,6	0,0	0,22	0,0	20,23	
Отварная гречка	120			5,33	6,02	28,92	183,06	45
гречка		42	42	5,33	1,1	28,87	138,18	
масло сливочное		4	4	0,0	4,92	0,05	44,88	
Лимонный напиток	180			0,18	0	5,22	49,5	16
лимон		20	18	0,18	0,0	0,72	31,5	
сахар		20	20	0,0	0,0	4,5	18	
Хлеб	45	45	45	3,51	0,36	19,68	105,75	53
Итого	625			27,74	14,76	76,41	562,55	
Полдник								
Творожная запеканка	150			19,1	14,5	11,5	257,14	42
творог		100	100	18,0	9,0	3,0	169,0	
сметана		5	5	0,1	0,8	0,2	8,1	
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	
Кисель	150			0,0	0,0	13,5	46,5	19
Кисель концентрат		18	18	0,0	0,0	13,5	46,5	
Хлеб	30	30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	30
Итого	330			20,62	14,8	41,02	379,66	
Итого за день	1305			73,7	52,19	162,9	1176,51	

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)		
Завтрак								
Каша пшеничная	150			24,6	22,73	24,68	170,88	8
крупя пшеничная		22	22	2,85	0,9	17,33	87,6	
молоко		113	113	21,75	18,75	3,6	40,5	
сахар		3,8	3,8	0,0	0,0	3,75	15	
масло сливочное		3,8	3,8	0,0	3,08	0,0	27,78	
Кофейный напиток сгущенным молоком	180			2,63	2,76	3,32	47,25	14
кофейный напиток		2,4	2,4	0,18	0	0	0	
сгущённое молоко		35	35	2,45	2,76	3,32	47,25	
Хлеб с сыром	30/10			4,12	2,97	16,02	110,95	55
хлеб пшеничный		30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	
сыр		10	10	2,6	2,67	0,0	34,93	
Итого	370			31,35	28,46	44,02	329,08	
Обед								
Огурец свежий	40	46	40	0,32	0,04	1	5,6	58
Рассольник	180			2,44	1,23	15,77	101,66	24
картофель		72	54	1,15	0,22	9,36	44,35	
лук		14	11	0,14	0,0	0,65	3,24	
морковь		14	11	0,14	0,0	0,65	3,24	
перловка		3,6	3,6	0,58	0,14	3,31	16,85	
масло растительное		4,3	4,3	0,0	0,22	0,0	19,44	
огурцы солёные		29	29	0,36	0,07	1,66	8,71	
сметана		3,6	3,6	0,07	0,58	0,14	5,83	
Котлеты рыбные	60			12,9	13,63	3,19	186,06	41

рыба		75	70	11,11	9,55	0,0	130,05	
лук		15	11	0,15	0,0	0,69	3,47	
яйцо		1/10	4	1,3	1,2	0,1	15,7	
мука		3,4	3,4	0,34	0,07	2,4	11,45	
масло сливочное		3,4	3,4	0,0	2,81	0,0	25,39	
Картофельное пюре	150			5,7	5,24	38,68	224,32	39
картофель		180	125	4,5	0,9	36,72	172,8	
молоко		40	40	1,2	1,04	1,92	21,6	
масло сливочное		4	4	0,0	3,3	0,04	29,92	
Компот из шиповника	180			21,51	0,09	7,83	44,37	17
шиповник		18	18	0,45	0,09	7,83	34,47	
сахар		13,5	13,5	21,06	0,0	0,0	9,9	
Хлеб	45	45	45	3,51	0,36	19,68	105,75	53
Итого	655			46,38	20,59	86,15	667,76	
Полдник								
Омлет	80			16	19,56	2,7	112,02	59
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	
Хлеб	30	30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	30
Чай сладкий	150			0,15	0,0	10,5	21,0	12
чай		0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		11,3	11,3	0,15	0,0	10,5	21,0	
Яблоки	130	130	130	0,52	0	14,69	59,8	56
Итого	390			18,04	19,86	43,91	268,84	
Итого за день	1415			95,77	68,91	174,08	1265,68	

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)		
Завтрак								
Каша ячневая	150			24,09	22,12	23,48	155,73	9
крупя ячневая		23	23	2,34	0,29	16,13	72,45	
молоко		113	113	21,75	18,75	3,6	40,5	
сахар		3,8	3,8	0,0	0,0	3,75	15,0	
масло сливочное		3,8	3,8	0,0	3,08	0,0	27,78	
Какао с сгущённым молоком	180			2,75	2,94	3,44	50,73	13
Какао		1,2	1,2	0,3	0,18	0,12	3,48	
сгущённое молоко		35	35	2,45	2,76	3,32	47,25	
Хлеб с маслом	30/6			1,56	5,25	16,07	120,9	54
хлеб пшеничный		30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	
масло сливочное		6	6	0,04	4,95	0,05	44,88	
Итого	366			28,4	30,31	42,99	327,36	
Обед								
Помидор свежий	40	44	40	0,44	0,08	1,56	9,6	54
Суп крестьянский со сметаной	180			5,24	4,39	42,44	218,15	33
картофель		72	54	3,6	0,65	35,46	149,4	
капуста		27	22	0,27	0,03	0,045	6,11	
лук		7	6	0,13	0,0	0,68	3,09	
морковь		14	12	0,19	0,02	1,01	2,38	
пшено		7,2	7,2	0,86	0,21	4,99	24,05	
масло сливочное		2,7	2,7	0,02	2,22	0,03	20,2	
сметана		6,3	6,3	0,17	1,26	0,23	12,92	
Плов из птицы	180			16,48	17,42	20,31	332,96	40/1
курица		72	58	13,1	13,25	0,0	171,36	

масло сливочное		3,6	3,6	0,0	2,95	0	26,67	
лук		14	11	0,14	0,0	0,65	3,24	
морковь		14	11	0,14	0,0	0,65	3,24	
растительное масло		3,6	3,6	0,0	0,36	0,0	32,4	
крупа рисовая		29	29	3,1	0,86	19,01	96,05	
Компот из сухофруктов	180			0,48	0,0	23,8	90	15
Смесь сухофруктов		20	20	0,48	0,0	10,47	39,86	
Сахар-песок		11	11	0,0	0,0	10,95	41,14	
Вода		172	172					
Хлеб	45	45	45	3,51	0,36	19,68	105,75	53
Итого	625			26,15	22,22	107,75	750,35	
Полдник								
Булочка	70			5,05	12,75	28,62	267,31	44
мука		46	46	3,31	0,37	22,21	107,55	
Вода(молоко)		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6	
яйцо		1/10	4	1,02	4,6	0,3	62,8	
сахар		5	5	0,0	0,0	5	20	
дрожжи		1	1	0,16	0,04	0,12	1,32	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,05	37,04	
масло растительное		3	3	0,0	3	0,0	27	
Йогурт	150			7,5	2,25	5,25	76,5	19
Итого	220			12,55	15	33,87	343,81	
Итого за день	1211			67,1	65,78	184,61	1421,52	
Итого за весь период	1326,3			718,75	568,6	1748,1	12592,73	
Среднее значение за весь период	1326,3			71,87	56,86	174,81	1259,27	
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности				5,7%	4,5	13,88%		

