

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: Н.В.Круглов

Приказ № 11 - од от 25.02.2021 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 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)		
Завтрак								
Каша манная молочная	200			4,36	9,06	26,73	208,3	1
крупа манная		20	20	0,11	0,14	14,66	65,2	
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87	
сахар		5	5	0,02	0,0	4,97	18,7	
масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,05	37,4	
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	416			8,63	17,19	55,39	412,82	
Обед								
Огурец свежий	50	57	50	0,4	0,05	1,25	7,0	58
Суп гороховый	200			5,22	5,2	30,48	207,63	21
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	2	0,0	0,24	0,0	21,6	
сметана		7	7	0,58	0,64	0,16	6,48	
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			0,48	0,0	23,8	90	15
Смесь сухофруктов		20	20	0,48	0,0	12,85	39,86	
Сахар-песок		11	11	0,0	0,0	10,95	41,14	
Хлеб	50	50	50	3,9	0,4	24,6	117,5	53
Итого	680			23,11	20,45	119,59	767,73	

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	1471			38,92	48,2	221,05	1480,01	

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	200			7,6	8,6	28,7	211,14	10
крупа 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	
Какао с молоком витаминизированный	180			43,38	21,18	4,15	54,57	13/1
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	420			55,1	32,75	48,87	376,66	
Обед								
Помидор свежий	50	55	50	0,55	0,1	1,95	12	54
Суп из рыбных консервов	200			6,45	4,99	13,49	124,53	29
рыбные консервы		32	32	4,35	2,18	0,0	37,12	
картофель		75	56	1,2	0,23	9,75	46,2	
лук		8	6	0,08	0,0	0,36	1,8	
морковь		16	13	0,16	0,0	0,72	3,6	

крупа рисовая		4	4	0,46	0,11	2,63	13,37	
масло сливочное		3	3	0,02	2,47	0,03	22,44	
Гуляш мясной	70			9,82	8,41	1,72	135,63	39
мясо		64	59	9,54	8,19	0,0	111,62	
мука		2	2	0,2	0,04	1,4	6,68	
лук		3,5	2,6	0,04	0,0	0,16	0,79	
морковь		3,5	2,6	0,04	0,0	0,16	0,79	
томатная паста		5	5	-	-	-	-	
масло растительное		3,5	3,5	0,0	0,18	0,0	15,75	
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	50	50	50	3,9	0,4	24,6	117,5	53
Итого	680			26,67	20,42	78,32	639,12	

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		40	40	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	1485			88,45	69,9	182,31	1404,56	

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 пшеничная	200			32,8	30,1	32,9	227,84	4
крупа пшённая		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	
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	416			34,54	35,35	61,57	373,94	
Обед								
Икра кабачковая	50	50	50	0,92	6,05	7,43	3,72	50
Суп вермишелевый на курином бульоне	200			2,5	3,49	18,63	116,92	30
картофель		80	60	1,28	0,24	10,4	49,28	
лук		10	8	0,1	0,0	0,45	2,25	

морковь		10	8	0,1	0,0	0,45	2,25	
вермишель		8	8	0,88	0,13	7,05	33,8	
масло растительное		2	2	0,0	2,0	0,0	18	
сметана		7	7	0,14	1,12	0,28	11,34	
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	50	50	50	3,9	0,4	24,6	117,5	53
Итого	680			44,33	15,79	72,95	474,01	

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	1426			99,49	65,94	175,54	1227,61	

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	200			32,8	30,1	32,9	227,84	4
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	
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	30	30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	30
Итого	410			36,95	33,16	52,24	351,11	
Обед								
Огурец свежий	50	57	50	0,4	0,05	1,25	7,0	
Рассольник	200			2,72	1,36	17,52	112,96	24
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		10	10	0,08	0,64	0,16	6,48	
Рыба припущеная с овощами	70			15,21	11,44	1,52	170,51	85
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	
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	0,0	23,8	90	15
Смесь сухофруктов		20	20	0,48	0,0	12,85	39,86	
Сахар-песок		11	11	0,0	0,0	10,95	41,14	
Хлеб	50	50	50	3,9	0,4	24,6	117,5	53
Итого	700			28,41	18,94	107,37	713,29	

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	0,39	13,39	59,8	57
Итого	356			22,95	5,74	29,46	191,25	
Итого за день	1466			88,31	57,84	189,07	1255,65	

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	200			32,8	30,1	32,9	227,84	5
крупа гречневая		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	
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			4,88	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	420			40,43	35,85	51,1	386,31	
Обед								
Помидор свежий	50	55	50	0,55	0,1	1,95	12	
Щи со сметаной	200			1,68	3,17	14,72	116,81	32
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		10	10	0,08	0,64	0,16	6,48	
Котлеты мясные	70			10,39	8,78	5,33	158,61	34
мясо		65	48	9,09	7,81	0,0	106,38	
хлеб пшеничный		9	9	0,68	0,22	4,81	22,86	
лук		11	8	0,11	0,0	0,5	2,47	
масло растительное		4	4	0,0	0,2	0,0	18	
молоко(вода)		11	11	0,31	0,35	0,52	6,38	
яйцо		1/10	4	0,2	0,2	0,0	2,52	
Отварной рис	150			3,76	4,65	23,1	149,41	46
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	
Соус сметано-томатный	35			0,56	1,26	2,73	27,49	48
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	-	-	-	-	
Компот из лимона	180			0,18	0,	5,22	49,5	18
лимон		20	18	0,16	0,0	0,65	5,58	
сахар		20	20	0,0	0,0	20	80	
Хлеб	50	50	50	3,9	0,4	24,6	117,5	53
Итого	735			17,21	18,36	77,65	631,32	

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	1,29	34,32	312,31	
Итого за день	1375			67,1	55,5	163,07	1329,94	

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	200			6,6	8,2	26,3	205,64	6
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	
Кофейный напиток с молоком	180			2,71	2,88	12,59	83,62	10/1
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	420			14,19	13,99	53,65	397,6	
Обед								
Огурец свежий	50	57	50	0,4	0,05	1,25	7,0	
Суп гороховый	200			5,22	5,2	30,48	207,63	21
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	2	0,0	0,24	0,0	21,6	
сметана		7	7	0,58	0,64	0,16	6,48	
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	50	50	50	3,9	0,4	24,6	117,5	53
Итого	680			44,14	20,54	103,62	731,1	

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	0,52	12,74	61,1	56
Итого	375			7,26	11,08	49,37	302,35	
Итого за день	1475			65,59	45,61	206,64	1431,05	

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	200			4,36	9,06	26,73	208,3	1
крупа манная		20	20	0,11	0,14	14,66	65,2	
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87	
сахар		5	5	0,02	0,0	4,97	18,7	
масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,05	37,4	
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	416			49,3	35,49	46,95	383,77	
Обед								
Икра кабачковая	50	50	50	0,92	6,05	7,43	3,72	50
Суп овощной	200			1,86	3,21	10,85	95,64	
картофель		53	40	0,85	0,17	6,89	32,65	
лук		10	8	0,1	0,0	0,5	2,25	
морковь		16	12	0,1	0,0	0,5	2,25	
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		32	32	0,4	0,08	1,84	9,68	

сметана		7	7	0,19	1,08	0,25	11,33	
капуста		20	16	0,2	0,02	0,85	4,52	
Котлеты мясные	70			10,39	8,78	5,33	158,61	34
мясо		65	48	9,09	7,81	0,0	106,38	
хлеб пшеничный		9	9	0,68	0,22	4,81	22,86	
лук		11	8	0,11	0,0	0,5	2,47	
масло растительное		4	4	0,0	0,2	0,0	18	
молоко(вода)		11	11	0,31	0,35	0,52	6,38	
яйцо		1/10	4	0,2	0,2	0,0	2,52	
Отварные макароны	150			3,88	4,04	24,88	150,98	
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	
Соус сметано-томатный	35			0,56	1,26	2,73	27,49	48
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	-	-	-	-	
Компот из сухофруктов (витаминизированный)	180			0,48	0,0	23,8	90	15
Смесь сухофруктов		27	22	0,48	0,0	12,85	39,86	
Сахар-песок		14	14	0,0	0,0	10,95	41,14	
Аскорбиновая кислота		0,05	0,05					
Хлеб	50	50	50	3,9	0,4	24,6	117,5	53
Итого	735			21,99	23,74	99,62	643,94	

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	1371			77,46	72,2	197,47	1391,77	

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	200			32,2	29,9	29,6	211,04	7
крупа пшённая		10	10	1,6	0,4	9,9	50	
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	
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	30	30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	30
Итого	410			33,9	30,2	58,22	312,26	
Обед								
Помидор свежий	50	55	50	0,55	0,1	1,95	12	54
Борщ со сметаной	200			3,35	4,16	18,66	126,07	28
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	0,01	1,98	0,02	17,95	
томатная паста		5	5	-	-	-	-	

сметана		11	11	0,3	1,7	0,4	17,8	
Гуляш куриный	70			17,82	5,07	4,93	136,34	39/1
филе куриное		79	73	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					
сметана		3	3	0,0	0,26	0,0	23,6	
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	50	50	50	3,9	0,4	24,6	117,5	53
Итого	680			31,57	16,25	86,7	641,37	

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	1420			86,09	61,25	185,94	1333,29	

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	200			32,8	30,1	32,9	227,84	8
крупа 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	
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			4,88	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	420			40,31	35,77	50,98	383,43	
Обед								
Огурец свежий	50	57	50	0,4	0,05	1,25	7,0	
Рассольник	200			2,72	1,36	17,52	112,96	24
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	
Котлеты рыбные	70			14,84	15,7	3,71	214,47	41
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	
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	50	50	50	3,9	0,4	24,6	117,5	53
Итого	700			46,35	22,84	93,59	720,62	

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	1510			104,7	78,47	188,48	1372,89	

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	200			32,12	29,49	31,31	207,64	9
крупа 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	
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	
б с маслом	30/6			1,56	5,25	16,07	120,9	54
хлеб пшеничный	30	30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	
масло сливочное		6	6	0,04	4,95	0,05	44,88	
Итого	416			36,43	37,68	50,82	379,27	
Обед								
Помидор свежий	50	55	50	0,55	1,0	1,95	12	54
Суп крестьянский со сметаной	200			5,82	4,36	47,15	242,38	33
картофель		80	56	4	0,2	39,4	166	
капуста		30	24	0,3	0,04	0,05	6,79	
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	

Плов из птицы	200			18,32	19,36	22,64	333,95	40/1
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	
Компот из сухофруктов	180			0,48	0,0	23,8	90	15
Смесь сухофруктов		20	20	0,48	0,0	12,85	39,86	
Сахар-песок		11	11	0,0	0,0	10,95	41,14	
Хлеб	50	50	50	3,9	0,4	24,6	117,5	53
Итого	680			29,07	25,12	120,14	795,83	

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	1316			78,05	77,8	204,83	1518,91	
Итого за весь период	14315			716,11	554,91	1709,57	12226,77	
Среднее значение за весь период	1431,5			71,61	55,49	170,96	1222,68	
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности				5,85%	4,54%	13,98%		

